



いしのまき



話題のeスポーツに熱狂



初の体験イベント 300人以上参加

コンピューターゲームをスポーツ競技と捉えた「eスポーツ」の体験イベントが、1月28日にかわまち交流センター「かわべい」で開かれました。プロとして活躍する人もいるなどeスポーツの裾野は広がっており、スポーツを通じた交流人口の増加に取り組む「いしのまきスポーツコミッション」が初開催しました。自動車レースや対戦格闘技、射撃といった7種のゲームが用意され、子どもから大人まで300人以上の方が腕前を試しました。



石巻市イメージキャラクター

- 東日本大震災石巻市追悼式・震災関連行事 ----- P2
- 今月のお知らせ ----- P3
- 相談あんない ----- P7
- スポーツ・文化・催し ----- P8
- 健康コーナー ----- P10

- 子育て支援コーナー ----- P12
- ピックアップ・SDGsコーナー ----- P13
- みんなの広場 ----- P14
- まちの話題 ----- P15

市報いしのまきをリニューアルします

より親しみやすく、読みやすい広報紙をお届けするため、レイアウトなどを4月号から変更します。今後も、読みやすい広報紙を制作し、市政情報をお届けします。

主な変更点

- 特集記事の掲載
- 一部縦書き表記のものを横書き表記に変更
- 市内小中学生を紹介するコーナーの掲載

東日本大震災石巻市追悼式



とき 3月11日(月)【追悼式典】午後2時40分～4時
【献花】終日可能

ところ 石巻市慰霊碑

(石巻南浜津波復興祈念公園内 南浜町二丁目1-56)

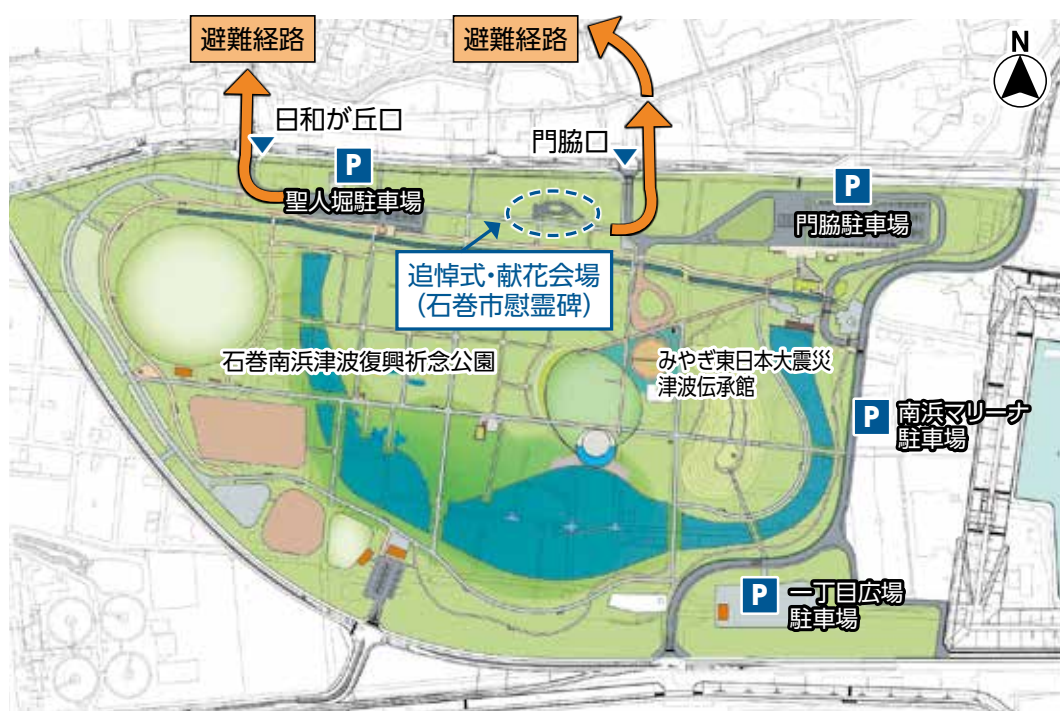
- ・無宗教形式で実施します。(香料、供物などは辞退申し上げます)
- ・午後2時46分に防災行政無線によりサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします。
- ・追悼式の案内状をお持ちの方のみ、会場内に座席を用意しています。(案内状の有無にかかわらず、献花は可能です)
- ・午後1時から5時までは、市で献花用の花を準備しています。午後1時から5時までの時間以外で献花を予定している方は、献花用の花を持参してください。

◆各地区献花会場

地区	会場	献花時間
河北	河北総合センター(ビッグバン)	午前8時30分 ～午後5時
雄勝	雄勝総合支所	
河南	遊楽館	
桃生	桃生総合支所	
北上	北上総合支所	
牡鹿	牡鹿保健福祉センター(清優館)	

☎ 震災伝承推進室(内線4342)

追悼式会場案内図



震災関連行事

「がんばろう!石巻」初代看板展示

2/10(土)～4/12(金)

被災から1カ月後に住民有志により設置された「がんばろう!石巻」の初代看板を期間限定で特別展示します。

ところ 震災遺構門脇小学校

料金 入館料のみ

☎ 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630
震災伝承推進室(内線4344)

特別展「ときのながれ—2024—」

3/1(金)～3/31(日)

写真やモノ、ヒトや風景から記憶をたどり、現在から過去そして未来を見つめる展覧会を開催します。

ところ 石巻市震災遺構門脇小学校

企画展示室

料金 入館料のみ

☎ 震災伝承推進室(内線4343)
震災遺構門脇小学校 ☎98-8630

語り部の話を聞く会

3/9(土)、10(日)

震災体験者の話を聞くことで、津波災害の恐ろしさや生き残る術(すべ)、助け合い、教訓などを学べます。

とき 両日とも午後2時～2時45分

ところ 震災遺構門脇小学校

定員 50人 料金 入館料のみ

申込方法 電話またはメールで申し込みください。

☎・☎ 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630

✉ info@ishinomakiikou.net

☎ 震災伝承推進室(内線4344)

東日本大震災追悼3.11のつどい

3/11(月)

震災で犠牲となられた方々を追悼・鎮魂するため、黙とう、キャンドル点灯などを行います。

とき 午前9時30分～午後11時

ところ 石巻南浜津波復興祈念公園内

「がんばろう!石巻」看板付近

☎ 東日本大震災追悼3.11のつどい

実行委員会 実行委員長 黒澤健一

☎090-3643-1910

市震災伝承推進室(内線4344)



詳しくはこちら

震災遺構門脇小学校夜間特別開館

3/11(月)

南浜・門脇地区で開催される各種慰霊・追悼行事に合わせ、開館時間を午後8時まで延長します。

とき 午後5時～8時(最終入館午後7時)

※入館料は通常料金の半額です。

☎ 震災遺構門脇小学校 ☎98-8630

震災伝承推進室(内線4344)

震災遺構大川小学校夜間特別開館

3/11(月)

各種慰霊・追悼行事に合わせ、大川震災伝承館の開館時間を午後8時まで延長します。

とき 午後5時～8時(最終入館午後7時30分)

☎ 震災遺構大川小学校 ☎24-6315

震災伝承推進室(内線4344)



賃貸住宅退去時の 注意点

賃貸住宅の退去時に原状回復費用を巡るトラブルが多くみられます。

一般的に生活でできた通常損耗や経年劣化は貸主の負担とされていますが、故意や不注意によって生じた傷や汚れは借主が負担することとされています。トラブルを未然に防ぐためには、退去時に貸主と一緒に部屋の汚れや破損がないかを確認し、写真や映像に残すなど証拠になるものを記録しておくことが大切です。

また、修繕費の内容に納得できない場合は貸主に説明を求めましょう。

☎ 総合相談センター
23-5040



上下水道の手続きは お早めに

使用中止の手続き

「水道使用水量等のお知らせ(検針票)」を確認し、早めに連絡ください。

使用開始の手続き

「水道をご使用されるお客様へ」の「お客さま番号」を確認の上、使用開始の5日前までに連絡ください。
※水道料金と下水道使用料は、合算で請求を行います。

申・問 水道企業団お客さまセンター(受託事業者 石巻地方水道サービス共同企業体)
☎ 96-4955
(土日・祝日を除く)

納期限・振替納税の お知らせ

令和5年分確定申告分の納期限などは、次のとおりです。

納期限

・申告所得税および復興特別所得税
3月15日(金)

振替納税の場合
4月23日(火)

・消費税および地方消費税
4月1日(月)

振替納税の場合
4月30日(火)

・贈与税 3月15日(金)

納付方法 振替納税
※電子申告を利用の方は、オンラインで振替依頼書を提出してください。

☎ 石巻税務署
22-4151

パスポート申請・交付の 事前予約を受け付けて います

県民サービスセンター(県石巻合同庁舎1階)では、パスポートの申請・交付時の窓口での待ち時間短縮のため、ホームページで事前予約を受け付けています。1カ月先までの予約が可能ですので、ぜひ利用ください。



県ホームページ

☎ 95-1415



自動車の手続きや 車検はお早めに

毎年3月は名義変更、廃車などの各種手続きや検査申請が集中し、大変混雑します。特に週末や中旬以降に集中するため、長時間待つ場合がありますので、手続きは早めに済ませましょう。

●普通自動車・二輪小型・軽二輪車について

宮城運輸支局

☎ 050-5540-2011

●軽四輪自動車について
軽自動車検査協会
☎ 050-3816-1830

●原付・小型特殊自動車などについて
市民税課(内線3101)

障害者などの軽自動車 税種別割減免継続申請 書を発送します

令和5年度の軽自動車税種別割の減免を承認された方で、障害者手帳の等級や使用する車両に変更などがない場合は、現況を報告すると、継続して減免を受けることができます。3月中に該当者へ「軽自動車税現況報告書」を送付しますので、必要事項を記入の上、郵送または直接窓口へ提出してください。

●なお、障害者手帳の等級や使用する車両に変更などがある場合は、5月1日(水)から31日(金)までに新規申請が必要です。
※申請にはマイナンバーの記載および提示が必要です。
載および提示が必要です。
提出期限 3月27日(水)

申・問 市民税課(内線3101)
各総合支所市民福祉課
各支所

令和6年春の 火災予防運動

3月1日(金)から7日(木)まで、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。

●火気の取り扱いには十分注意し、日頃から火の用心を心がけましょう。

●住宅防火

●このを守る10のポイント
4つの習慣
1 寝たばこは絶対にしな

いさせない。
2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。

3 こんろを使うときは火のそばを離れない。

4 コンセントは、ほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

6つの対策

1 ストープやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。

2 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

3 部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。

4 消火器などを設置し、使い方を確認しておく。

5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

☎ 95-7167



シルバー人材センター 入会説明会

とき 3月13日(水)

午前9時

ところ シルバー人材センター事務所(南中里三丁目14-3)

対象 市内在住の原則として60歳以上の方で健康で働く意欲のある方

申・問 (公社)シルバー人材センター
☎ 94-3683

☎ 市商工課
(内線3525)

3月5日(火)から 11日(月)は 石巻市防災週間です

石巻市防災週間は、防災意識の高揚・災害対策の充実を図ることを目的としています。震災の教訓をいかし、災害時の緊急避難場所、緊急避難時の持出品などを改めて確認しましょう。

また、3月10日(日)には「防災フェア」を開催します。

とき 3月10日(日)
午前10時15分～午後2時

ところ イオンモール石巻
内容 「防災クイズラリー」参加者へ備蓄品などプレゼントするほか、防災ワークショップなどを行います。

☎ 危険対策課
(内線4307)



子ども・教育

ご存じですか? ひとり親家庭への支援制度

●ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金
厚生労働大臣指定教育訓

●ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金
資格を取得するため、6カ月以上養成機関で修業する場合に毎月一定額を支給します。

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金

高等学校を卒業していない(中退含む)ひとり親およびその親に扶養されている40歳未満の子が、より良い条件での就業・転職をするため高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す場合に受講料の一部を支給します。

※いずれの制度も所得制限があります。

申・問 子育て支援課
(内線2513)



令和6年度在宅障害者 等社会参加促進助成券 (タクシー・ガソリン共 通助成券)

心身に重度の障害のある在宅の障害者が通院や社会活動に参加するために、タクシーや自家用車を利用する場合、タクシーの利用料金や自動車燃料料の一部を助成しています。

対象 身体障害者手帳1・2級および3級の一部(3級は、肢体不自由・呼吸器機能障害・在宅酸素療法者に限る)、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持し、

本人の令和5年度市民税が非課税の方
申込方法 令和5年度に交付を受けていない方で、令和6年度の対象になると思われる方には3月下旬に申請書を送付しますので、窓口で申し込みください。

本人の令和5年度市民税が非課税の方
申込方法 令和5年度に交付を受けていない方で、令和6年度の対象になると思われる方には3月下旬に申請書を送付しますので、窓口で申し込みください。

令和5年度に交付を受けた方で、令和6年度も対象の方は、助成券を4月上旬に送付しますので手続きは必要ありません。

申・問 障害福祉課
(内線2483)

各総合支所市民福祉課



連珠の会

若年性認知症当事者および介護者の会を開催します。フリートークや情報交換の時間を設けています。気軽に参加ください。

とき 3月12日(火)
午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス

対象 若年性認知症の方とその介護者(介護者のみの参加も可)

申込方法 前日までに電話で申し込みください。
申・問 介護福祉課
(内線2437)

**地域おこし
協力隊員の
紹介**



しみず かずひろ
清水 一宏さん
・神奈川県横浜市出身
・令和3年11月～(3年目)

令和3年11月より、地域おこし協力隊員のお笑い芸人として活動しています。お笑い芸人は地域おこし協力隊の中でも非常にレギュラーな存在だと思います。どういう活動かと言うと、「近き者喜び遠き者来る」という孔子の言葉が一番分かりやすいです。近き者、つまり市民の皆さんです。地域活性化の為に月に一度、石巻で出張お笑いライブなどを行っています。石巻はお笑いで盛り上がっている、市外の方も石巻で何か面白いことをしているとお越しいただく、これが遠き者来るです。お笑い

活動で石巻を盛り上げながら、もっと知っていただきたいです。



▲満員御礼の出張お笑いライブの様子



▲みなと荘で開催した出張お笑いライブの様子



**集団資源回収を
始めてみませんか**

集団資源回収とは、子供会、町内会、PTAや老人クラブなどの団体が、家庭から出る古紙、びん類、缶類を集め、直接リサイクル業者に買い取ってもらいリサイクルする活動です。

市では、実施している団体に対し、報奨金を交付しています。希望する団体は、登録が必要です。問い合わせ

ください。

回収品目 新聞・雑誌・段ボール・二升瓶・ビール瓶、アルミ缶・スチール缶

報奨金額 品目ごとに1kg 3円

※一升瓶は1本1kg、ビール瓶は1本0.5kg換算

☎ 廃棄物対策課 (内線3373)

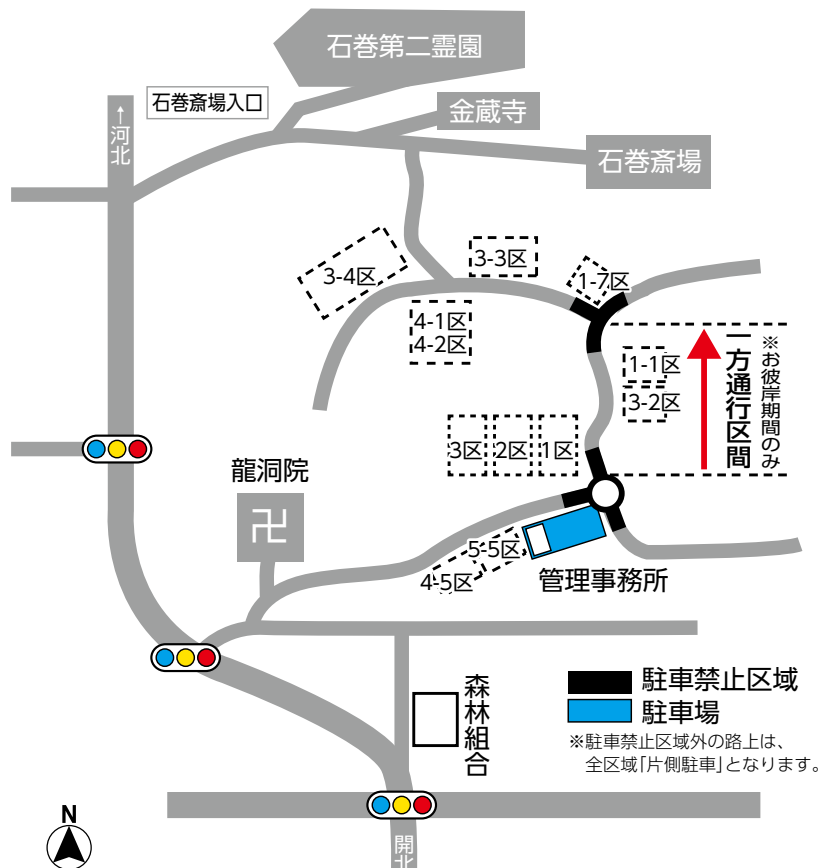
**雨水利用タンク設置に
補助金を交付します**

水を庭木に利用することにより水道料金の節約になります。また、災害などの断水時に、貯めた雨水をトイレ

お彼岸の石巻霊園は混みます

お彼岸は、石巻霊園内が大変混みます。次の事項を守ってください。

- ・霊園行き無料バスを利用ください。
- ・斎場側入口も利用ください。
- ・供物は必ず持ち帰りください。
- ・火の後始末を徹底しましょう。



霊園行き無料バス時刻表

とき 3月17日(日)
(行き)

停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
石巻駅前	6:00	7:50	9:40	12:00	14:30
立町通り	6:02	7:52	9:42	12:02	14:32
住吉町	6:04	7:54	9:44	12:04	14:34
(株)ミヤコーバス石巻営業所	6:05	7:55	9:45	12:05	14:35
大橋通り	6:06	7:56	9:46	12:06	14:36
開北橋	6:07	7:57	9:47	12:07	14:37
霊園ロータリー前	6:12	8:02	9:52	12:12	14:42
3-4区墓域前	6:22	8:12	10:02	12:22	14:52

(帰り)

停留所名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
3-4区墓域前	7:15	9:05	10:55	13:15	15:45
霊園ロータリー前	7:25	9:15	11:05	13:25	15:55
開北橋	7:30	9:20	11:10	13:30	16:00
大橋通り	7:31	9:21	11:11	13:31	16:01
(株)ミヤコーバス石巻営業所	7:32	9:22	11:12	13:32	16:02
住吉町	7:33	9:23	11:13	13:33	16:03
立町通り	7:35	9:25	11:15	13:35	16:05
石巻駅前	7:37	9:27	11:17	13:37	16:07

※立町通り停留所は仙台銀行付近です。
※大橋通り停留所は高盛土道路付近です。
※霊園内の各停留所は従来通り停車します。

☎ 環境課(内線3377)

などの雑用水に利用できません。

申込期限 3月15日(金)

申込方法 申請書を持参す

るか郵送(必ず書留など配達記録が残る方法してください。申請書は、環境

課、各総合支所市民福祉課および各支所または市ホームページから取得してください。

申・☎ 〒986-8501

(住所不要)

環境課(内線3367)



市ホームページ

**犬の登録と狂犬病予防
注射は、飼い主の義務です**

犬を登録している方に、「令和6年度狂犬病予防注射のお知らせ(はがき)」を3月末までに郵送します。はがきまたは市ホームページで日程を確認の上、はがきを持参し、4月に実施する集合注射か、動物病院で接種をしてください。犬の体調が不安定な場合は、獣医師に相談ください。

また新たに犬を飼った方、まだ登録されていない方は、環境課または各総合支所市民福祉課で必ず登録手続きを行ってください。犬の死亡、飼い主の転居、犬の譲渡など、登録内容に変更がある場合も、届出が必要です。

☎ 環境課(内線3364)
各総合支所市民福祉課



市ホームページ



**市内公共施設にEV充電
インフラを整備しました**

導入施設 市役所、ささえあいセンター、総合体育館、渡波支所、サン・ファン・パウティスタパーク、河北総合センター「ビッグバン」、雄勝総合支所、河南総合支所、ホエールタウン

おし

料金 1時間500円

☎ 環境課(内線3367)

**引っ越しごみは
集積所に出せません**

引っ越しなどで、一時的に多量に出た家庭ごみ(粗大ごみ)は、ごみ集積所に出せません。多量のごみは、通行の妨げになり危険で、一般家庭ごみの収集効率を著しく悪化させます。分別し、自らごみ処理施設に搬入するか、収集運搬業者に依頼しましょう。

☎ 廃棄物対策課 (内線3376)

**フードドライブを
実施します!**

家庭から生じた余剰食品を提供いただく「フードドラ

**防災ラジオテスト放送
3月8日(金)午後3時ごろ**

防災「合言葉」受賞作品

佳作

災害を大きくするか小さくするかは自分次第
知識と備えが命を守る
河南東中学校2年 遠藤 蒼大

佳作

備えあり 想定外を想定内へ
守れる命そこにある!
河南西中学校1年 芳賀 永彩

☎ 学校安全推進課(内線5082)
令和4年度石巻市学校防災推進会議

☎ 廃棄物対策課 (内線3373)



令和6年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

高齢者の方々が知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動と趣味を活用し、生きがいを高める目的から開設している講座です。

対象 60歳(令和6年4月1日現在)以上の市民で、受講期間中継続して受講可能な方

料金 材料費のみ

講座内容



講座名	開催曜日	定員 [抽選]	受講時間	受講期間	開催場所	内容
陶芸	週2回 (水・木で隔週制)	各20人	午後1時～3時	4月～令和7年3月	総合福祉会館 みなと荘	陶芸
木工	週1回 (火または金)	各15人	午前10時～正午			木工工作
手編み	週1回 (火または水)	各25人	午前10時～正午			小物・ベストのニット手編みなど
七宝	月2回 (第2、第4木)	20人	午前10時～正午	5月～令和7年2月	桃生公民館	ペンダント、ブローチなど
つまみ細工	月2回 (第1・2木曜日)	午前午後各7人	午前10時～正午 午後1時～3時	5月～12月	北上総合支所	キーホルダー、アクセサリ、フォトフレームなど
クラフトバンド	月2回 (第3・4火曜日)	15人	午前10時～正午	4月～12月	北上総合支所	かご、バック、小物など

申込方法 申込用紙に記入の上、窓口へ直接申し込みください。

申込用紙は窓口またはホームページから取得してください。

申込期間 3月1日(金)～15日(金)

※陶芸は希望週、木工・手編みは希望曜日を指定できません。

※受講決定は3月中旬以降に通知します。

☎・📍 介護福祉課(内線2462)

桃生総合支所市民福祉課 ☎76-2111

北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

総合福祉会館みなと荘 ☎96-0845



市ホームページ

新型コロナワクチン接種情報

全額公費による接種は、3月31日(日)で終了します。

ワクチン接種は任意ですが、接種を希望する方は早目に予約してください。なお、コールセンターは3月29日(金)で終了します。

●これから接種が可能な方(生後6カ月以上)

・令和5年9月20日以降に追加接種を受けていない方

・初回接種を完了していない方

●4月1日(月)以降の接種について

・次の方を対象に、年1回、秋冬に定期接種を行います。

①65歳以上の方

②60～64歳で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス

(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※費用は原則有料(金額未定)

※定期接種以外で接種希望の方は、任意接種のため自費となります。

📍 石巻市新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-567-509

午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)



予約はこちら

自衛官採用試験

	応募資格	申込期限
予備自衛官補 (技能・一般)	[技能]18歳以上で国家免許資格などを有する方 [一般]18歳以上34歳未満の方	4月12日(金)
幹部候補生(第1回)	[一般・大卒程度]22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)) [一般・院卒者]20歳以上28歳未満の修士課程修了者など(見込み含む) [歯科・薬剤科] 専門の大卒(見込み含む)で20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)	4月12日(金)
一般曹候補生 (第1回)	18歳以上33歳未満の方	5月6日(月・休)
技術海曹および空曹	20歳以上の方で、国家免許取得者など	5月17日(金)

自衛官候補生(18歳以上33歳未満)は通年受け付けています。

詳しくはホームページを確認ください。

☎・📍 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎83-6789



詳しくはこちら

市営住宅入居者募集

案内書記布場所 住宅課、各総合支所・支所、宮城県住宅供給公社東部支社

受付期間 3月1日(金)～12日(火) ※12日(火)消印有効

申込方法 申込用紙に記入し、郵送で申し込みください。

募集する住宅 復興住宅

地区	住宅名	募集戸数
蛇田	新沼田第二復興(1LDK)●	1戸(単身可★)
	新西前沼第三復興(1LDK)	1戸(単身可★)
中心	中里一丁目復興(2LDK)	1戸(単身不可)
	門脇東復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	水押一丁目復興(1DK)	1戸(単身可★)
	南中里三丁目復興(1DK)	1戸(単身可★)
湊	大門町復興(4LDK)◎●	1戸(単身不可)
	筒場復興(2LDK)	1戸(単身不可)

募集する住宅 みなし特公賃住宅

地区	住宅名	募集戸数
雄勝	船越復興(2LDK)	1戸(単身可)
	名振東復興(2LDK)	1戸(単身可)
北上	にっこり南復興(1LDK)	1戸(単身可)

地区	住宅名	募集戸数
釜・大街道	新館復興(1LDK)◎	1戸(単身可★)
	黄金浜第一復興(2LDK)	2戸(単身不可)
渡波	黄金浜第一復興(4LDK)	1戸(単身不可)
	黄金浜第二復興(4LDK)	1戸(単身不可)
河北	二子復興(1LDK)	1戸(単身可)

地区	住宅名	募集戸数
牡鹿	小網倉浜復興(3LDK)	1戸(単身可)
	清崎復興(2LDK)	1戸(単身可)

ホームページ



重要

- 申し込み時点で入居予定者の中に市税などの滞納がある方がいる場合または暴力団員がいる場合は申し込みできません。
- 申し込みの際に必要な書類は、事前に問い合わせください。
- 家賃は世帯の所得などにより決定します。★が付いている単身可の住宅は、満60歳以上の方、障害者手帳などをお持ちの方、生活保護法被保護者の方のみ単身での申し込みが可能です。
- 災害などで住宅の提供が必要な場合、募集を中止することがあります。
- ペットの飼育は禁止です。(◎が付いている住宅では、被災者のみペット可)
- が付いている住宅は告知事項がありますので、事前に問い合わせください。
- みなし特公賃住宅は、月額所得が申し込み時点で158,000円以上487,000円以下の方のみ申し込み可能です。
- その他県営住宅も募集しています。
- 詳しくは、ホームページを確認するか、問い合わせください。

☎・📍 〒986-0812 東中里一丁目11-2
宮城県住宅供給公社東部支社 ☎85-0296



募集案内

初心者向けスマホ活用術と図書館

スマホの便利な活用術や特殊詐欺被害の未然防止について学んだあと、本の予約や検索をしてみよう。さらに、館内OPAC(本の検索機)の使い方の説明や、図書館ミニツアーもあります。

とき 3月7日(木)

午後1時30分〜2時30分

ところ 図書館2階多目的室

定員 10人程度(先着)

申込方法 電話または窓口にて申し込みください。

申・問 図書館

☎93-86635

統計調査員の募集に係る説明会

各種統計調査員の業務内容や活動期間などについて、説明します。初めて調査員業務を行う方や興味のある方は気軽に申し込みください。

とき 3月28日(木)

午前10時〜正午

ところ 市役所4階402会議室

対象 次の要件を満たす方

・20歳以上の方

・責任をもって調査事務を遂行できる方

・秘密保護に関し、信頼できる方

・公務員・警察・選挙に直接関係のない方

・暴力団員などの反社会的勢力に該当しない方

申込方法 電話で申し込み

申込期限 3月19日(火) ください。



市ホームページ

申・問 政策企画課 (内線4257)

中小企業退職金共済(中退共)制度の案内

中退共制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。

掛金は全額非課税で二部を国が助成、家族従業員やパートタイマーも加入できます。

共済事業本部

☎03-6907-1234

市商工課(内線3525)

令和6年度「地域づくり基金事業助成金」対象事業の募集

対象事業 地域活性化および地域課題の解決に資する事業

対象団体 次の要件をすべて満たす団体

・2人以上で組織している

・規約、会則がある

・政治、宗教活動を目的としていない

助成金額 上限30万円

助成率

・自治会の場合

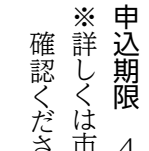
助成対象経費の100%

・自治会以外の団体の場合

助成対象経費の70%

申込方法 申請書と必要書類を窓口直接持参して

ください。



市ホームページ

申・問 地域協働課 (内線3316)

外国人のための楽しい日本語教室「受講生募集」

日本語や日本の文化、生活習慣などについて楽しく学べる教室です。日本語ボランティア講師が日本語学習や、在住外国人の社会参加のサポートをします。

●へびた教室

とき 4月15日(月)から毎週月曜日(祝日を除く)

午前10時〜11時45分

ところ 蛇田公民館

●みなと荘教室

とき 4月14日(日)から毎月第2・第4日曜日

午前10時〜正午

ところ 総合福祉会館みなと荘

料金 年会費1,000円程度

※テキスト代・保険料は別途自己負担

申込方法 電話またはメールで申し込みください。

申・問 国際サークル友好21事務局 藤原

☎070-7587-8045

✉kokusai.yuko.21@gmail.com

申・問 地域振興課 (内線4246)

(財)石巻地区勤労者福祉サービスセンター 新規会員募集

会員になることで福利厚生事業を受けることができます。申込方法など詳しくは問い合わせください。

①共済給付や生活安定資金融資の事業

②人間ドックの助成や健康維持活動の支援

③自己啓発活動に係る助成、イベント企画および保養施設などの割引利用あつせん

対象

・石巻圏域の中小企業に勤務する方とその事業主

・石巻圏域に在住で、石巻圏域外の中小企業に勤務する方

入会金 1人500円

会費 1人700円(月額)

申・問 (財)石巻地区勤労者福祉サービスセンター

☎93-9238

申・問 市商工課 (内線3525)

国税専門官採用試験(大学卒業程度)

受験資格

・平成6年4月2日から平成15年4月1日生まれの者

・平成15年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

①大学(短大を除く)を卒業した者および令和7年3月までに大学を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

申込期間 2月22日(木)〜

市民農園の利用者を募集しています

土に親しみ、手作り野菜を収穫する喜びを味わってみませんか? 市民の皆さんに野菜や花などの栽培を楽しんでいただくため、市内に開設している市民農園を紹介します。

Table with 4 columns: 農園名, 所在地, 募集区画数, 区画面積, 年間利用料, 利用期間, 施設・設備, 申込方法, 申込期限, 申・問

※各農園の概要は、市のホームページにも掲載しています。

3月25日(月)

試験日 5月26日(日)

申・問 仙台国税局

☎022-263-1111

申・問 人事院東北事務局

☎022-221-2022

勤労者生活安定資金融資

中小企業に勤務する皆さんに、生活安定確保のための資金の融資を行っています。

対象

・市内に1年以上住所を有する方または市内の同一企業に引き続き1年以上勤務している中小企業勤務者

・市町村民税を完納し、かつ当該融資に係る債務の全部を弁済できると認められる方

・現在この融資を受けていない方

申込期間 2月22日(木)〜

Table with 4 columns: 用途区分, 融資額, 償還期間, 貸付利率, 用途の例

※借金の返済、日常の生活費などは融資の対象なりません。

申・問

東北労働金庫石巻支店

☎22-33355

申・問 市商工課

(内線3525)

②午後1時

ところ 旧観慶丸商店

定員 各回10人程度(先着)

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申・問 生涯学習課 (内線5055)

令和5年度第2回ISHINOMAKIトライアルマーケット開催

創業者および創業希望者を支援するため、市内の商業施設内で、商品やサービスをテスト販売およびPRするイベントです。

とき 3月16日(土)・17日(日)

午前10時〜午後6時

ところ イオンモール石巻「緑の広場」、「海の広場」

申・問 産業推進課 (内線3547)



石巻市指定文化財 旧観慶丸商店特別公開

通常非公開の旧観慶丸商店3階と和室の特別公開を行います。

とき 3月20日(水・祝)

①午前10時30分

3月の相談あんない

行政

- 行政書士相談 ※要予約
 - ・18日(月) 午前10時～午後3時 市役所2階相談室A・B
 ㊟ 宮城県行政書士会事務局 ☎022-353-7213
- 行政相談
 - ・7日(木) 午後1時30分～3時30分 河南老人福祉センター
 - ・13日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階相談室B
 ㊟ 東北管区行政評価局 ☎022-262-7839

法律

- 弁護士による無料法律相談(市役所2階 総合相談センター相談室)
 - ・12日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 須藤弁護士
 - ・26日(火) 弁護士法人石巻向陽法律事務所 小俣弁護士
 午前10時30分～午後4時 定員 1日9人〔先着〕
 ※要予約。予約受付開始 1日(金) 午前9時
 ㊟ 総合相談センター(内線2532・2534・2545・2546)
- 仙台弁護士会法律相談 ※要予約
 (石巻法律相談センター 穀町12-18 石巻駅前ビル4階 ☎23-5451)
 - ・一般法律相談 火・木・日曜日(祝日を除く)
 午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分
 ※相談内容や経済状況により、無料で相談を受けられる場合があります。
 - ・交通事故相談(民事のみ)
 5日(火) 午後1時30分～4時
 ※1日(金)までに予約 ※5回まで無料
 ㊟ 仙台弁護士会法律相談センター ☎022-223-2383
 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
 ※当日の相談予約・キャンセルは、直接石巻法律相談センターへ。
- 司法書士による無料法律相談会 ※予約優先
 (石巻司法書士相談センター 中里一丁目1番21号 グランドハイツ中里1階)
 司法書士が無料で相続登記・法律相談に応じます。
 - ・毎週金・土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～4時30分
 ㊟ 石巻司法書士相談センター ☎96-3611
 午前9時～午後5時 ※土日・祝日を除く
- 司法書士による相続登記相談(市役所5階住宅課) ※要予約
 令和6年4月1日に施行される不動産の相続登記義務化に備え、相続登記に関する相談を司法書士が無料でお受けします。
 - ・4日(月) 午前10時～午後3時
 - ・4月1日(月) 午前10時～午後3時
 対象 市内にある不動産の所有者、またはその相続人(今後見込みのある方を含む)
 ㊟ 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755
 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
- 高齢者・障害者のための成年後見・相続・遺言相談会 ※要予約
 司法書士が、成年後見・保佐・補助等の法定後見及び任意後見、併せて相続、遺言に関する相談を無料で応じます。
 - ・20日(水・祝) 午前10時～午後4時
 ・電話相談 相談専用電話番号 ☎022-221-6870
 ・面接相談 ところ 宮城県司法書士会館(仙台市青葉区春日町8番1号)
 ㊟ 宮城県司法書士会 ☎022-263-6755

交通事故

- 県交通事故電話相談(県庁交通事故相談室)
 午前8時30分～午後4時45分(土日・祝日を除く) ☎022-211-2432、2433
- 交通事故に伴う自動車保険請求相談(そんぽADRセンター東北)
 午前9時15分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎0570-022808

子ども

- 18歳未満の子どもに関する相談 県東部児童相談所(県石巻合同庁舎)
 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く) ☎95-1121
- 子育てに関する相談 子育て支援課
 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く) ☎24-6848
- 子育て世代包括支援センター
 - ・いっしょ issyo えきまえ(ささえあいセンター)
 午前10時～午後6時(土日・祝日 午前9時30分～午後5時)
 ☎98-4158、080-1664-2936
 - ・いっしょ issyo へびた(のぞみ野2-2-4 石巻信用金庫総合相談センター4階)
 午前9時～午後4時(日・祝日を除く) ※土曜は要予約
 ☎24-6878、080-9259-0361

暮らし

- 無料人権相談(特設人権相談窓口)
 特設人権相談窓口を次のとおり開設します。
 - ・4日(月) 午前10時～午後3時 北上総合支所1階会議室1
 - ・6日(水) 午前10時～午後3時 河北総合支所1階保健センター
 - ・7日(木) 午前10時～午後3時 河南老人福祉センター
 ※仙台法務局石巻支局では、随時相談を受け付けています。
 ㊟ 仙台法務局石巻支局 ☎22-6188
- 年金受給に関する相談(石巻年金事務所 ☎22-5115) ※要予約
 - ・毎週月曜日(休日のときは翌日)は相談時間を午後7時まで延長します。(受付時間 午後6時まで)
 - ・休日年金相談 9日(土) 午前9時30分～午後4時(受付時間 午後3時まで)
- 県消費生活相談(県石巻合同庁舎1階 県民サービスセンター)
 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く) ☎93-5700
- 市民生活相談(市役所2階 総合相談センター)
 - ・市民相談(内線2545) (土日・祝日を除く)
 - ・家庭児童相談(内線2534) ※月・火・木・金曜日
 - ・少年相談(内線2533) ※月～木曜日
 - ・消費生活相談(☎23-5040) (土日・祝日を除く)
 ※時間はいずれも午前9時～午後5時
- 虐待・DV相談(市役所2階 総合相談センター)
 午前8時30分～午後5時(土日・祝日を除く)
 (内線2535・2538・2539・2543) 直通☎23-6614
 ※児童、高齢者、障害者の各種虐待相談およびDV相談
- 生活保護・生活困窮の相談(市役所2階 保護課)
 - ・生活にお困りの方 ・働くことに自信がない、生活習慣が乱れている方
 - ・家計のやりくりができない、すぐにお金を使ってしまう方
 - ・子どもの学習・生活について不安がある方(生活困窮世帯対象)
 ㊟ 保護課(内線2504・2505)
- 仕事と家計に関する相談会
 働くことや家計管理にお困りの方への支援のため、総合支所などで出張相談を実施します。
 - ・6日(水) 午後1時～4時 北上総合支所
 - ・13日(水) 午後1時～4時 牡鹿公民館
 - ・19日(火) 午後1時～4時 雄勝総合支所
 - ・25日(月) 午前10時～正午 ハローワーク石巻
 ㊟ ひありんく石巻 ☎98-9163
- 住居確保給付金について
 離職や減収により経済的に困窮し、住居を失った方やその恐れのある方に対し、資産や収入、求職活動をするなどを要件として支給される給付金です。家賃の支払いにお困りの方は相談ください。
 ㊟ 保護課(内線2505・2507)
- せいかつ・けんこう・しごと・こまりごと相談会
 仕事や生活などにお困りの方に対して出張相談会を実施します。一人一人の状況に応じて、専門の支援員が専門機関と連携して解決に向けた支援を行います。
 - ・27日(水) 午前10時～午後3時 河北総合センター「ビッグバン」
 ㊟ 保護課(内線2505・2507)

障害者

- 障害のある方に関する相談
 - ・石巻市・女川町基幹相談センターくるみ ☎24-8355
 - ・障害児(者)相談支援事業所「Kai」 ☎93-2924
 - ・障害者相談支援センター桜・さくら ☎98-7760
 - ・ひまわりデイサービスセンター障がい者相談支援室 ☎84-2518
 - ・障がい者相談支援事業所「とも」 ☎98-8326

介護

- 各地区包括支援センター ※ ()内は担当地区

・中央(石巻・中央) ☎21-5171	・河北(河北) ☎61-1252
・稲井(稲井・住吉) ☎93-8166	・雄勝(雄勝) ☎61-3732
・蛇田(蛇田) ☎92-7355	・河南(河南) ☎86-5501
・山下(山下・釜・大街道) ☎96-2010	・ものう(桃生) ☎76-5581
・渡波(渡波・荻浜) ☎25-3771	・北上(北上) ☎61-7023
・湊(湊) ☎90-3146	・牡鹿(牡鹿) ☎44-1652

3月

スポーツ・文化・催し



総合体育館 ☎95-8998

 ☒ 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 ☒ 第4水曜日


●子育てママのリフレッシュフィットネス教室(託児付き)
 7クール 筋力アップで基礎代謝アップ
 4日(月)・11日(月)・18日(月)
 午前10時30分～正午
 対象 0～3歳児とそのママ 定員 15組
 料金 1,500円(年間)、3,000円(1クール毎)

●キッズパラエティクススポーツ教室
 6日(水) 対象 石巻圏域小学校1～4年生
 料金 1,750円(年間)

●バドミントン・卓球教室
 毎週金曜日 午前10時～11時30分
 対象 石巻圏域在住の18歳以上の方
 バドミントン教室 料金 1,500円(年間)、保険料
 卓球教室 料金 1,000円(年間)、保険料

●仙台89ERSアカデミー
 5日(火)・19日(火)
 対象 小学3年生～高校1年生
 料金 5,000円(月会費)

※いしのまき総合スポーツクラブ、キッズパラエティクス教室、バドミントン・卓球教室の令和6年度新規会員を3月1日(金)から募集します。詳しくは問い合わせください。

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター ☎25-7731

 ☒ 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 ☒ 28日(木)


●ゆるゆるトレーニング教室
 8日(金)・22日(金) 午後1時30分～2時30分
 対象 高校生以上(女性限定) 定員 8人
 料金 入館料のみ

●リラク্সストレッチ講座
 14日(木)・21日(木) 午前10時30分～11時30分
 対象 高校生以上 定員 8人
 料金 入館料のみ

●ずっさり脳トレ&ストレッチ
 11日(月)・25日(月) 午前10時～10時45分
 対象 高校生以上 定員 10人
 料金 入館料のみ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 ☒なし

●フットボール場、ふれあいグラウンド、多目的グラウンド 冬季期間貸出中止
 3月31日(日)まで

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640

 ☒ 午前10時～午後9時(日曜日・休日は午後5時まで)
 ☒ 10日(日)・20日(水)・24日(日)

●春!!無料!!運動大相談会 ※要予約
 運動や栄養について、相談を受け付けます。気軽にお越しください。
 13日(水)まで 対象 18歳以上
 参加特典 ①In Body無料測定、②プール・トレーニング講座無料体験チケット2枚
 申込方法 電話または窓口にて申し込みください。

ホエールタウンおしか ☎24-6644

 ☒ 午前9時30分～午後5時 ☒なし

●イルカの骨を観察してみよう!
 3日(日) ①午前11時30分～正午
 ②午後2時30分～3時
 対象 小学3年生以上 定員 各回6人程度
 会場 おしかホエールランド ☎25-6422

●とけるかな?くじらパズル
 17日(日) ①午前10時～11時
 ②午後1時～3時
 対象 どなたでも
 ※小学3年生未満は保護者同伴
 会場 おしかホエールランド ☎25-6422

石巻中央公民館 ☎22-2970
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒なし

●子育てサロン「いしっこクラブ」リトミック
 8日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着)

●子育てサロン「いしっこクラブ」いしっこそつぎょうしき、絵本の読み聞かせ、手遊びなど
 22日(金) 午前10時～11時30分
 定員 親子15組(先着)
 ・飲み物を持参してください。
 ・当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。

渡波公民館 ☎24-0941
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒なし

●女性教室「くらしの講座」
 第10回学習会及び閉講式
 8日(金) 午後1時30分

●高齢者教室「寿大学」修了式
 13日(水) 午後1時30分

福井公民館 ☎22-4303
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒なし


●福井くらしの講座 3月学習会「閉講式」
 8日(金) 午後1時30分

蛇田公民館 ☎95-0183
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒なし

●くらしの教室「明英大学」閉講式
 15日(金) 午前10時

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998
 5日(火) 午前10時、14日(木) 午後6時30分、
 19日(火) 午後2時
 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
 ●ビッグバン ☎62-1120
 8日(金)・22日(金) 午後3時、7時
 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
 ●遊楽館 ☎72-3561
 13日(水)・24日(日) 正午、午後5時
 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

図書館 ☎93-8635

 ☒ 午前10時～午後6時
 (水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
 ☒ 月曜日、11日(日)、23日(金)

●あかちゃんおはなし会
 1日(金)・15日(金) 午前10時30分～11時
 対象 赤ちゃん連れの親子、パパ・ママになる方
 終了後、午前11時30分まで多目的室を開放しています。

●たのしいおはなし会
 2日(土)・16日(土) 午前10時30分～11時
 対象 幼児～小学校低学年くらいの方

●紙芝居とお話の会
 9日(土)・23日(土)・30日(土)
 午前10時30分～11時

●おしゃべりなどくじら会
 今月の本「ししまゆこの2WAYおはなしブックシリーズ」
 10日(日) 午前10時30分～正午

●読書会 今月の本「このやさしき大地」
 ウィリアム・ケント・フルーガ著
 12日(火) 午前10時～正午

●絵本とおはなしの会勉強会
 14日(木) 午前10時～正午

●定例おはなし会
 16日(土) 午前10時30分～11時
 ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)

●出張図書館
 予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
 12日(火)・26日(火)
 ・へびた 午前10時～11時 蛇田公民館
 ・わたのは 午後1時～2時 渡波公民館
 ・しゃくしよ 午後3時～4時 市役所5階市民サロン
 ※子育て支援センターの出張日程はホームページで確認ください。

子ども読書の日にちなんだイベントを開催します

4月23日は「子ども読書の日」、4月23日～5月12日は「子ども読書週間」です。子ども読書週間の期間中、図書館ではイベントを開催しますので、ぜひお越しください。


●どくしよの木
 図書館で本を借りると、お花の形をした紙をもらえます。どくしよの木に貼って、お花をたくさん咲かせましょう。
 ●ほくのわたしの好きな本
 あなたの好きな本を教えてくださいませんか? 図書館で配布している用紙に好きな本を書いて、お渡しください。館内で掲示します。

遊楽館 ☎72-3561

 ☒ 午前9時～午後9時
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●佐藤ひらりコンサート
 2日(土) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
 料金 3,000円(全席自由)(高校生以下無料)
 会場 佐藤ひらり石巻コンサート実行委員会
 ☎090-8925-7736

●遊楽館パイプオルガンファミリー演奏体験
 24日(日) 午前9時～午後5時
 対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方
 申込受付開始 10日(日) 午前9時
 申込方法 電話または窓口で申し込みください。

河内室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

 ☒ 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●アクアピクス
 12日(火)・26日(火) 午後7時30分～8時30分
 8日(金)・22日(金) 午後1時30分～2時30分
 対象 成人 定員 10人 料金 1,100円
 講師 健康運動指導士 笠安子


●アックアウォーク肩こり腰痛予防緩和
 10日(日)・24日(日) 午前10時50分～11時50分
 対象 成人 定員 10人
 料金 770円(初回無料)

●筋トレ&ストレッチ
 毎週土曜日 午後7時～8時
 対象 成人 定員 10人
 料金 550円(初回無料)
 講師 健康運動指導士 平山時生

●ヨガ教室
 1日(金)、15日(金) 正午～午後1時
 対象 成人 定員 10人
 料金 550円(初回無料)
 講師 健康運動指導士 平山時生

●春短期水泳教室 申込受付中
 1期 29日(金)～31日(日)
 午後0時15分～1時15分
 対象 4歳～小学6年 定員 400人
 料金 会員 3,500円、非会員 4,000円

●舌手克服教室投げ方・ドッチボール教室
 ①10日(日)、②17日(日)
 午前10時30分～11時30分
 対象 ①小学生、②4歳～10歳 定員 各20人
 料金 1,100円

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120

 ☒ 午前9時～午後9時
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●河北地区民謡民舞同好会第38回発表会
 31日(日) 開場 午前9時30分、開演 午前10時
 定員 400人 料金 1,000円
 会場 民謡民舞同好会 神山 ☎090-1064-5869

マルホンまきあーとテラス

 ☎98-5630
 ☒ 午前9時～午後10時
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

●第2回石巻ポップスコンサート
 3日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
 プレトーク 午後1時40分
 料金 2,000円(全席自由)
 会場 石巻復興祈念演奏会実行委員会
 岩沢 ☎080-8546-5223

●THE BRIDGE CONCERT
 10日(日) 開場 午後3時30分、開演 午後4時
 会場 伊藤 ☎090-8776-4569

●リアリコダーアンサンブル
 第10回定期演奏会
 10日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
 会場 中塩 ☎080-5220-2932

●【写真展】
 ①11津波直後の石巻・女川・女川原発周辺
 13日(水)～20日(水)・祝)午前10時～午後8時
 会場「原発をとめた裁判長」石巻上映会実行委員会
 近藤 ☎070-2025-8823

●原発をとめた裁判長
 そして原発をとめる農家たち 石巻上映会
 16日(土) ①午前10時、②午後2時、
 ③午後6時30分 ※開場は各30分前
 料金 1,000円(高校生以下無料)
 会場「原発をとめた裁判長」石巻上映会実行委員会
 近藤 ☎070-2025-8823

●新春日本英い学会石巻支部例会
 20日(水)・祝)開場 午後1時30分、開演 午後2時
 料金 1,000円
 会場 伏見 ☎090-6622-5954

石巻美術館

 ☒ 火曜日 ☎96-5055

●臨時休館のお知らせ 3月29日(金)まで、館内修繕工事のため休館しています。

●シージェットター海斗デビュー20周年プロジェクト始動!!
 石巻のヒーロー「シージェットター海斗」が平成16年3月20日にデビューしてから、今年で20周年を迎えます。そこで、令和6年度は20周年記念イヤーとしてさまざまな企画を展開していきます。
 20周年を記念するキャッチコピーは「Next action for the future-」
 20周年を迎え、次なる時代への新しい「シージェットター海斗」に期待ください!
 詳しくは「シージェットター海斗デビュー20周年特設サイト」(QRコード)を確認ください。

石巻市博物館

 ☎98-4831
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●文化財レスキュー+新収蔵資料展
 9日(土)～5月6日(月)・休
 ※28日(木)は展示替えのため閉室

●布施特集展「布施辰治と関東大震災」
 3日(日)まで

●第2回 布施特集展「布施辰治と家族の肖像」
 5日(火)～8月12日(月)・休

●毛利コレクション特集展
 「仙台藩の武士の世界」
 10日(日)まで

●毛利コレクション特集展
 「マツチラベルコレクション～広告とデザイン」
 16日(土)～7月7日(日)

●浅井元義スケッチ常設展
 第3期「いしのまき名店街」
 25日(月)まで

●旧親慶丸商店特集展
 「河南町の先人たち 木村匡と齋藤莊次郎」
 25日(月)まで
 ところ 旧親慶丸商店2階展示室(火曜休館)



3月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】☎95-1111
 【各総合支所市民福祉課】
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2094
 桃生 ☎76-2111 北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

○相談

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			健康推進課 (内線2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	4日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	4日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラーによるこころの相談会 **要予約**

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	申・問
7日(木)・21日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

○東部保健福祉事務所(県石巻合同庁舎内石巻保健所) **要予約**

相談・教室名	内容	とき	申・問
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	8日(金) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	15日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方・その家族、関係者	14日(木) 午後1時～5時	

○各種教室・講演会 **要予約**

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯のお話、個別相談や保護者同士の交流など	14日(木)	午後1時～2時30分	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児教室 (河南会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について時間を区切って対応します。	5日(火)	午前9時30分～11時30分	遊楽館	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

愛の献血 ☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
1日(金)	石巻浄化槽管理センター	午後1時～2時30分
3日(日)	カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
16日(土)	イオンモール石巻	
23日(土)		
30日(土)		

○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	8日(金)・27日(水)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	5日(火)・18日(月)		
	1歳6カ月児健診	12日(火)・22日(金)		
	2歳児歯科健診	6日(水)・15日(金)		
	3歳児健診	7日(木)・19日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	13日(水) ※同時開催になります。	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	22日(金)		
	1歳児よちよち相談	22日(金)		
	2歳児歯科健診	6日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	22日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳6カ月児健診	14日(木)		
	2歳児歯科健診	12日(火)		
	3歳児健診	7日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

○蛇田お茶っこサロン

とき 13日(水) 午前10時～11時30分
 ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)
 図 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

○つむぎの会:さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。

とき 31日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター
 図 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

○からこころ相談ダイヤル 心の無料電話相談(午前10時～午後4時)

担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎0120-322-016

○仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

○毎月10日「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

食育推進コーナー

早寝・早起き・お手伝い、
そして朝ごはん

某学校を訪問した際に、「早起きはしているものの、朝食前にYouTubeを見たり、ゲームをしている子どもが増えている」ということが話題になりました。決して望ましい光景ではないでしょう。子どもと一緒に朝ごはんの準備を行い、家族で食卓を囲むことで、コミュニケーションが生まれ、よりおいしい朝ごはんを食べることができるのではないでしょうか。朝ごはんを通じて家族の一員としての自覚を築き、高められるはずです。
 石巻市食育推進会議副会長 有見 正敏(石巻専修大学人間学部特任教授)
 図 健康推進課(内線2617)

減塩生活をはじめよう

血管が若返る!?減塩をすると…

- 血圧が下がる • 脳卒中や心不全、腎不全のリスクが下がる
- 降圧剤の効きをよくする • 胃がんのリスクが下がる
- 食べすぎ防止 • 素材本来の味を楽しめる

どうすればうまく減塩できるの?

調味料は“かける”から“つける”へ



▷ポイント
調味料をつけた部分が直接舌に当たるように食べると味がしっかり感じられます!

1日の塩分目標量

6g未満

高血圧予防・治療中の方
(高血圧治療ガイドライン2019)

味に変化をつけよう



▷ポイント
薄味に調理した料理に酸味や辛味を加えて、味に変化をつけましょう。

減塩食品を上手に活用しよう



▷ポイント
減塩調味料を料理で使用する場合は普通の調味料と半々にすると、さらにおいしく減塩できます。

Q.薄味に慣れることはできるの?

最初はもの足りなく感じますが、味覚は徐々に変化し、必ず薄味に慣れることができます。**まずは1週間薄味を続けてみましょう!**

☎ 健康推進課(内線2617)

歯のコンクール応募者募集

- 親と子のよい歯のコンクール 令和5年度の3歳児健康診査時、「親と子のよい歯のコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。
- 8020よい歯のコンクール 満80歳以上(令和6年6月4日現在)で、現在20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方および定期的(年2回以上)歯科健診を受けている方が対象となります。詳しくは、問い合わせください。

申込期限 4月1日(月)

☎・☎ 健康推進課(内線2429)

がんについて語ろう

がんになり抱える悩み・不安について、個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡させていただくこともあります。

☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金曜日 午前10時～午後3時)

※SMSで連絡いただいても構いません。

傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
8日(金)午前10時～11時30分	市役所5階市民サロン	楽しいおしゃべり 軽体操など
8日(金)午前10時～11時	鹿妻地区集会所	
28日(木)午前10時～11時30分	寿楽荘	

☎ 健康推進課(内線2422)

3月は自殺対策強化月間です

あなたのところとからだ元気ですか？

～元気で安心して暮らせるために～

- 声かけ** まずはお互いに声をかけることから始めてみましょう
- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
～眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど“いつもと様子が違う”とき、声をかけてみましょう～
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける
～じっくり話を聞いて、本人の気持ちをそのまま受け止めましょう～
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
～こまめに声をかけたり、必要があればいつでも相談にのることを伝えましょう～
- つなぎ** 気になる人を早めに専門家に相談できるように促す



話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手(ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます

気を付けたいこと
 ・本人を責めない
 ・安易に励まさない
 ・相手の話を否定しない

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

こころの体温計

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック!試してみませんか?
スマートフォンやパソコンなどで気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。ぜひ、心の健康維持・増進に役立ててください。



☎ 健康推進課 (内線2616)

風しん追加的対策のお知らせ

公的な予防接種を受ける機会がなかった成人男性を対象に、風しんの抗体検査および予防接種を令和7年3月31日まで無料で実施しています。免疫を持っている人が増えると、風しんの流行はなくなると言われていています。次世代の子どもたちを守るため、そして自身のために、この機会に風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

風しんは感染力が強く、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦が感染すると生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれで市内在住の男性
 ※対象者にクーポン券を送付していますが、紛失された方、転入などの理由でお持ちでない方は再発行しますので問い合わせください。

☎ 健康推進課 (内線2427)

定期予防接種の接種期限は3月31日(日)です

●麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方(就学前)
 ※自己負担金なし。

●高齢者の肺炎球菌予防接種

対象
 ・令和5年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳以上になる方
 ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

※過去に1度(自費での接種も含む)も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前申請が必要です)

※自己負担金が4,000円で接種できるのは、今回限りですので注意してください。

☎ 健康推進課 (内線2427)

市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分
眼科	午前8時～10時30分	
耳鼻咽喉科	水曜日 午後0時30分～2時	午後1時
	午後0時30分～3時	

○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	—	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	○	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

※小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。
 ※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
 ※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○3月1日(金)は眼科を休診します

○腎臓内科外来の診療を開始しました

- ・診療日 毎週水曜日(休日は除く)
- ・受付時間 【初診】午後1時～3時 【再診】午後1時～4時
- ・診療開始 午後1時30分

※予約不要で受診できますが、他医療機関を受診中の場合は、紹介状と事前予約が必要です。

○皮膚科を受診される方へ

- ・診療は予約制です。
- ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。

☎ 市立病院 ☎25-5555

ホームページ



夜間急患センターの診療時間

○夜間診療

	小児科	内科	外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時		
日曜・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時

○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時)

ところ 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)
 ※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場を利用ください。
 ☎ 夜間急患センター ☎94-5111

3月の休日等救急当番医

○担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

※診療時間は、午前9時～午後5時です。
 ※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。
 ※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
 ※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(銚銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
10日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
17日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	齋藤産科婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
20日(水・祝)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
24日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
31日(日)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
3日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
10日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566
17日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
20日(水・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778
24日(日)	佐々木医院(和瀬)	☎72-3122	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
31日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 ☎94-8223
 (同日程で診療)

3月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談



支援センター
詳細はこちら



市子育て支援センターとは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
 - ・利用年齢(0歳児～就学前)
 - ・電話相談、来所相談ができます。
 - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターに問い合わせください。

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

☎94-2366

- ・ひなまつり会 1日(金) 午前10時～11時
- ・みんなと遊ぼう「お楽しみ会」 8日(金) 午前10時～11時
- ・助産師による成長測定・子育て相談 18日(月) 午前9時30分～11時30分
- ※全行事要予約
- ※各広場・講座の受付時間 午前9時～午後4時
- ・わくわく広場(3カ月～就学前) 毎週月・水・金(午前9時30分～11時30分)
- ・にこにこ広場(3カ月～1歳11カ月) 毎週火・木(午前9時30分～11時30分)
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 5日(火)・28日(木) 午前9時30分～11時30分
- ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567

- ・生協食育講座 8日(金) 午前10時～11時30分 定員 10組
- ・助産師による成長測定・子育て相談 11日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
- ・稲井あそびのひろば「1年間ありがとう会」 12日(火) 午前10時～11時30分 定員 10組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(11日(月)・25日(月)・28日(木)を除く) 13日(水)・22日(金) 午前9時30分～11時30分
- ・午後開放 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 毎週月・火・木曜日 午後1時～3時
- ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月) 毎週水・金曜日 午後1時～3時
- ※25日(月)～29日(金)は電話相談のみ

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 4日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
- ・煙草の害とインフルエンザワクチンと最近の話題 6日(水) 定員 10組
- ・親子で足つぼマッサージ 21日(木) 定員 10組
- ・えほんびより 27日(水) 定員 10組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時
- ※前日までに要予約
- 毎週月・金曜日(4日(月)を除く)

にじいろひろば

☎080-4462-2416

- ・ベビーマッサージ 8日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度 料金 500円
- ・おやつとの与え方 13日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
- ・歯の相談会(講師 坂井おとなこども歯科) 29日(金) 午前10時30分～12時00分 定員 7組程度
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・毎週 火・水・木・金曜日 午前10時～午後3時(祝日を除く)
- ・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週月・木曜日 午前10時30分～正午(祝日を除く)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・たまごひよこサロン「ハンドマッサージで癒されよう」 11日(月) 定員 7組
- ・中里28会ふれあい広場 15日(金) 定員 10組
- ・ベビーマッサージ 16日(土) 定員 10組 持ち物 バスタオル
- ・ネンネ・寝返り「えほんびより」 19日(火)
- ・保健講話「イメージメッセージを受け取ろう」 25日(月) 定員 10組
- ・ツインズデーと孫育て広場 8日(金)・22日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(金)・4日(月)・18日(月)・28日(木)・29日(金) 午前10時～午後4時

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・0歳児講座(4回セット) 毎週木曜日 午前10時30分～11時30分 対象 0歳児 ※上のお子さんと一緒に参加できます。
- ・保健講話(イメージメッセージで癒しの時間) 11日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・お誕生日会 25日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 3月生まれのお子さん
- ・お薬講座(かみ調剤薬局) 26日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
- ・0歳開放日・マタニティの日 1日(金)・6日(水)・13日(水) 対象 0歳のお子さんのいる方・マタニティの方
- ※上のお子さんもお連れの場合は他の開放日をご利用ください。
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3・第4土曜日 午前10時～午後3時 休館日 日曜日・祝日
- ※ベビースマイル石巻のホームページや公式LINE、Instagramで随時情報更新中。マタニティさんも大歓迎。

河南子育て支援センター パパラ

☎72-4670

- ・「えみちゃんボディメイク」骨盤講習 1日(金)
- ・誕生月お祝いday 4日(月)
- ・ふーちゃんのわらべうた 5日(火)
- ・スクエア子育てひろば「ありがとうの会」 7日(木) 定員 15組(先着) 料金 400円
- ・お楽しみ会「サンサンサン」の人形ダンス 12日(火)
- ・お楽しみ会「ミニシアター」 14日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日(要予約)
- ・午前、午後開放 4日(月)・11日(月)・19日(火)・21日(木) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
- ・午後開放 5日(火)・12日(火)・14日(木) 午後1時30分～3時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ 7日(木) 午前10時30分～11時30分
- ・子育て講座 13日(水) 午前10時30分～11時30分
- ・おわかれ会 14日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日 1日(金)・5日(火)・12日(火)・18日(月)・19日(火)・21日(木)・22日(金) 午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時
- ※子育てサークルへ広場貸し出し有り
- 休館日 土・日曜日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・メッセージカード制作 4日(月)
- ・思い出上映会 6日(水)
- ・身体測定日 13日(水)
- ・お別れ会 18日(月)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午 午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・ひなまつり会 1日(金) 午前10時～11時30分
- ・えほんびより 5日(火) 午前10時30分～11時30分
- ・身体測定・保健師来所 11日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・お別れ会 14日(木) 午前10時～11時30分
- ・あそびのひろば ※全行事要予約 毎週火・水曜日(0歳～未就園児) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・木・金曜日 午前10時～11時30分
- ・午後開放 月～金曜日(3～11カ月) 午後1時30分～3時
- ※希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行いますので気軽に連絡ください。
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・わらべうた遊び(地域交流会) 7日(木) 午前10時～11時30分
- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 14日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 9日(土)・16日(土) 午前9時30分～11時30分
- ・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ・午後開放 毎週火～金曜日 午後1時30分～4時
- 休館日 毎週月曜日・13日(水)
- ※26日(火)～29日(金)は電話相談のみ。

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「リトミック②」 6日(水)
- ・オリジナル絵本を作ろう 13日(水)
- ・春を見つめるお散歩 19日(火) ※保健師の育児相談があります。
- ・おわかれ会 27日(水)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週火・木・金曜日 午前9時～午後3時
- ・午後開放 毎週水曜日 午後1時～3時
- 休館日 月曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

- ・あかちゃんルーム 1日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
- ・パパと一緒にふれあいあそびコンサート 10日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 0～6歳と父親 定員 14組 ※要予約
- ・音楽であそぼう 12日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象 定員 12組 ※要予約
- ・あったかぽかぽか運動遊び 14日(木) ①午後3時～3時25分 ②午後3時30分～4時 ③午後4時～4時20分 対象 ①満3歳児～年少 ②年中～年長 ③初めての子や慣れない子 定員 各回6組程度 ※要予約
- ・ベビーマッサージ 15日(金) 午前10時30分～11時30分 対象 はいはいまでの乳児親子 定員 12組 ※要予約
- 開館時間 午前9時30分～午後7時
- 対象 乳幼児～高校生世代の子ども、保護者
- 休館日 7日(木)・20日(水)・祝日・21日(木)



予約はこちらから

助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ①助産師による妊産婦相談(毎週火曜日) 定員 4組
- ②出産準備講座(前期) 23日(土) 午前10時～正午 定員 6組
- ③出産準備講座(後期) 24日(日) 午前10時～正午 定員 6組
- ④出産準備講座(沐浴体験) 4日(月) 午後6時30分～7時30分 定員 6組
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

子育て支援イベント「キッズすまいる」

- ①発達あそび 13日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ②フィットネス 27日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ところ イオンモール石巻専門店街 2階タイムステーションNEO前ブリッジ
- 対象 0～6歳までのお子さんとその家族 定員 各回20組
- ☎キッズすまいる事務局 info@is-src.com



申込フォーム

子育て支援センターの紹介

河北子育て支援センター ☎61-1601

天気の良い日は広い所庭でたくさん遊んだり、暖かい日には近くの公園までお散歩したり親子でのんびりゆったり過ごしています。年間を通して季節の行事や親子で楽しめる研修会などを開催しています。また、毎月保健師が来所して身体測定や個別の相談も受け付けています。今年是一般社団法人りげらすで活動する地域おこし協力隊の米倉さんによるママのための優しいヨガ講座を定期的に開催する予定です。興味のある方の参加をお待ちしています。

活動日 月～金曜日(祝日を除く)

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

※午後は3～11カ月の赤ちゃん限定

※要電話予約



ママのためのやさしいヨガ



クリスマス会



ピックアップ

シヨベル備えた 倉庫お披露目



B&G財団の支援で完成 災害時の活動拠点に

市が公益財団法人B&G財団から支援を受けて整備を進めていた防災倉庫が、大橋地区の石巻地区消防本部隣に完成しました。併せて土砂や倒木の撤去など災害時の緊急対応に必要な油圧シヨベルと、それを載せて運ぶスライドダンプカー、救助艇各1台、チェーンソーなどが配備されています。財団は防災拠点と自治体相互の支援体制づくりを後押ししており、機材は市内外の災害で役立てられます。2月2日には齋藤市長と財団の菅原理事長が防災に関する協定書に調印し、配備機材のお披露目式もありました。

☎ 危機対策課(内線4309)



いしのまき圏域SDGsパートナーセミナー

エスディー・ジーズ

17 パートナーシップで目標を達成しよう



Sustainable (サステナブル:持続可能な)
Development (ディベロップメント:開発)
Goals (ゴールズ:目標)

SDGs (持続可能な開発目標)は、地球上に住む全ての人が暮らしやすい社会を将来に引き継いでいくための世界共通の17の目標です。

SDGsの達成に向けた取り組みは、各企業や団体においても企業経営における重要な取り組みの一つとなっています。今回は、パートナー企業を対象に、SDGsについて理解を深めることを目的としたセミナーを開催しましたので紹介します。

☎ SDGs移住定住推進課(内線4224)

第1部 企業・団体が取り組むSDGs



第1部では、アサヒユアス株式会社のローカルSDGs専任リーダー金沢様より「企業・団体が取り組むSDGs」と題して話がありました。世界的な気候変動に対処するため、私たちがどのようにSDGsに取り組むべきか、またアサヒグループ全体で工場のグリーン電力活用や容器包装の改善、環境保全活動など多岐にわたる取り組みについて話がありました。

第2部 パートナー企業などの取組紹介



第2部では、パートナー企業などの取り組みの紹介として、団体で実施しているSDGs推進の取り組みについての紹介がありました。



特定非営利活動法人やっぺす共同代表理事高橋様からは、女性の活躍推進、子育て支援や女性相談窓口など地域課題に関する取り組みの紹介がありました。



株式会社サンエー取締役管理部長後藤様からは、レジ袋削減、古紙・ペットボトル回収や買い物困難者への移動販売など地域貢献に関する取り組みの紹介がありました。



一般社団法人石巻海さくら代表宮城様からは、ボランティアによる海中清掃や海岸清掃など環境美化活動に関する取り組みの紹介がありました。

SDGs パートナー募集中!!



市では、SDGsの普及啓発や達成に向けた取り組みの推進を図るため、企業・団体をいしのまき圏域SDGsパートナーとして登録しています。随時募集していますので、気軽に問い合わせください。



みんなのた場

今も現役 海の仕事 家族と幸せに暮らしたい



佐藤 とうりんぞう
佐藤林蔵さん

(北上町十三浜大室) 94歳

今年6月で95歳になる北上町十三浜大室の佐藤林蔵さんは、現役で海や畑の仕事をしており、ウニとアワビの時期には息子さんと一緒に漁に出ています。おとしに入院して1年ほど仕事を休んでいるだけに、「家族みんな病気をせずに幸せに暮らしたい」と願っています。

酒を飲まず、甘い物が好き。「体が丈夫になる」と言い、他人の倍くらい牛乳を飲みます。大食いはしませんが、気に入った物はゆつくりとかんで味わいます。息子さんには「100歳まで生きさせる」と言われているそう



で、「子どもたちにうめえ物ばかり食べさせられてありがたい」と幸せそうに話します。

地元の生まれで、早くに父親を亡くしたため、若いころは学びや青春時代を楽しめなかつた悔しさを抱えながら漁業に励みました。現在、漁に出る時は息子さんに力仕事を任せ、自身が船外機船を操作します。苦勞が多かつた半生ですが、子を大事にしており、「体が動かなくなるまでは続けたい」と元気で

約13年前の東日本大震災の時は行政区長をしていました。大きな地震後、外出先から大室漁港の目の前にあった自宅に戻ると、妻らがあり、すぐ近くの高台の神社へ避難を急がせました。想像以上の津波で自宅が津波で流されましたが、家族は無事でした。現在は集落の集団移転団地に自宅を再建し、妻と長男、次女と4人で暮らしています。

退院後は車の運転をやめ、高い所にある団地を下って漁港周辺をよく散歩しているそうです。くわを持つ畑仕事も、自宅跡の作業場でアワビ漁のための手仕事もしています。無理をせず、「ここまででしたら次の日にする」と計画的に動いています。

船を流された震災後の2、3年は漁ができませんでしたが、「津波は怖くない」と言います。「地震があつたら、すぐにおか上がつて逃げるだけ。命さえあれば、船はまた買える」が教訓です。

包括連携協定の取り組みを紹介します

市では、地域が抱える課題解決や、市民サービスの向上などを目的に、幅広い分野において、民間企業や大学、団体などと包括連携協定を締結しています。令和6年2月末時点で、27者と協定を締結し、今後も連携を広めていきます。

イオン株式会社

■締結日 令和2年4月14日
「いしのまき萬画WAON」カードを活用した観光の振興や環境保全活動などに取り組んでいます。

<主な取組>

- ・シージェッター海斗を印刷した「いしのまき萬画WAON」カードの発行(当該WAON利用額の一部を市に寄付)
- ・南浜、渡波、長浜海岸での清掃活動
- ・新型コロナワクチン接種会場提供(イオンモール石巻)
- ・市内店舗を活用した広報協力(ポスター、パンフレットなどの掲示)
- ・市イベントへの会場提供(SDGsフェス、防災フェア、トレイルPRイベントなど)



▲SDGsパネルの掲示(イオンモール石巻店)



▲渡波海岸での清掃活動



市ホームページ

現在の包括連携協定の締結状況は、市ホームページをご覧ください。
図 政策企画課(内線4213)



127

宮大工の仕事―住吉大嶋神社の復興― 石巻市文化財保護委員 小野寺 脩



私は宮大工の会社を営んでいます。宮大工は、神社や仏閣などの建築や修復に携わる仕事で、古代から受け継がれている職人です。住吉の大嶋神社は、市内でも有数の古い歴史を持つ社ですが、東日本大震災で大きな被害を受け、私たちは再建の仕事を任せられました。仕事に従事した職人達のほとんどが地域の人間です。彼らは「解体が一番大切なんだ」と、ホコリだらけになって、被災した部材を一つ一つ剥がし、ナンバーを付け、

幾度もチェックしていきまし。二軒や、扇垂木と呼ばれる軒先の屋根組は特殊な様式で、寸法もそれぞれ異なるため、できるだけ細かく記録を残しました。また、被災した鐘楼堂(鐘撞き堂)の移動の際には、心配で眠れない日が続きました。神社や仏閣などの古い建築物は、先人達の「知恵」の結晶です。被災した文化財建造物の再建には、地元からの温かい寄附や、さまざまな応援が必要不可欠ですが、実は被災した地元の技術者も、全力を挙げて取り組んでいたのです。

■ 生涯学習課
(内線5055)

河北 冬が旬のせり鍋PR

上品の郷で創作コンテスト



道の駅上品の郷で1月14日、第1回新春せり鍋コンテストが行われました。冬が旬の特産品である「河北せり」の普及を目指した催しで、市内の事業者6チームが鹿や鯨肉、ホヤといった地元食材と組み合わせた創作鍋を振る舞いました。来場者は200円で6種類の鍋を一度に味わうことができ、お気に入りの1杯に投票。独特の歯ごたえと香りでお腹も心も満たしていました。

Topic of town まちの話題



石巻 適度な運動と食生活大事

市民食育健康フェス

第10回石巻市民食育健康フェスティバルが1月27日にあり、会場のマルホンまきあーとテラスに食や健康に関する約10の体験・展示のコーナーが並びました。石巻赤十字病院産業医の荒川梨津子先生による生活習慣病予防の講話もあり、聴講した市民に「適度な運動と、食べ過ぎずバランスの良い食生活に気を付けてください」などと助言していました。



桃生 4年ぶりスポットライト

桃生町長生大学発表会

高齢者が学び、集う「桃生町長生大学」の成果発表会が1月17日、桃生公民館で開かれ、健康づくり「元気アップ」「カラオケ」「書道」の各趣味の教室に参加する約40人がステージに立ちました。発表会はコロナ禍をはさんで4年ぶりです。スポットライトを浴びた参加者は、久しぶりの緊張を楽しみながらこれまでの取り組み成果を発揮し、いきいきと輝いていました。



牡鹿 水のカーテンで延焼阻止

文化財を守る防火訓練

第70回文化財防火デーに合わせ、令和6年1月27日に給分浜にある国指定重要文化財の木造十一面観音立像と県指定文化財持福院観音堂で防火訓練が実施され、見学者も合わせて120名が参加しました。通常のホースを使用した消火訓練の他、水幕により文化財への延焼を阻止する訓練も行われ、消防署と消防団の機敏な動きに、見学者も頼もしさを感じていました。



河南 駐在所杯綱引き・縄跳び大会

地域のお巡りさんが審判

第37回河南地区駐在所杯争奪綱引き・縄跳び大会が2月4日に広瀬小学校講堂で行われました。駐在所の警察官が審判を務める全国でも珍しい大会です。地区内のスポーツ少年団が参加し、綱引きは1チーム10人編成、縄跳びは団体戦の長縄跳びと個人戦を繰り広げました。綱引きは野球スポ少の須江小クラブが優勝しました。



雄勝 そば打って和気あいあい

男の介護教室で体験

石巻市社会福祉協議会雄勝支所主催の「男の介護教室」が1月16日、雄勝公民館で開かれました。70~80代の男性12人が保健師の栄養講話に耳を傾け、適度な運動とバランスの良い食事、趣味などを通じた社会参加の重要性を学びました。その後は、地元職人や宮城手打ちそば研究会のメンバーから手ほどきを受けて、和気あいあいとそばうち体験に取り組みました。



北上 育てたお米でお餅づくり

北上小・お餅パーティー

北上小学校の3年生が地域の人たちを招待し、お餅パーティーを開催しました。北上小学校では、児童たちが地域の人たちともち米を栽培してきました。お餅パーティーでは、収穫したお米を使って餅つきを行い、できあがったお餅を地域の人たちと一緒に食べました。その他にも、児童たちは、出し物や昔の遊びを通じて、地域の人たちと交流を深めました。



住民税均等割のみ課税世帯に対する支援金 (10万円) および子どもへの加算支援金 (5万円)

対象

① 令和5年12月1日時点で、令和5年度の住民税均等割のみ課税されている世帯、または令和5年度の住民税均等割のみ課税者と住民税非課税者で構成されている世帯

② ①の世帯および住民税非課税世帯のうち18歳以下の児童が属する世帯
※住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は対象外です。

給付額 ①1世帯当たり10万円(口座振込) ②児童1人あたり5万円(口座振込)

申込方法

① 住民税均等割のみ課税世帯 対象と思われる世帯には、2月中旬に「確認書」を送付していますので、内容を確認ください。

② 子ども加算

(1) ①の世帯のうち、対象と思われる世帯には支給に関する案内を同封していますので、内容を確認ください。

(2) 住民税非課税世帯への7万円を受給した世帯のうち、対象と思われる世帯には3月中旬に支給に関する案内を送付する予定です。

※住民票を別にしている児童がいる場合、申請することにより、対象となる場合がありますので相談ください。

市ホームページ



申込期限 6月30日(日)

☎ 0120-200-565

エネルギー・食料品等価格高騰重点支援金 (7万円)

対象

① 住民税非課税世帯 令和5年12月1日時点で、世帯全員の令和5年度分の住民税が非課税である世帯(1月12日付けで「支給のお知らせ」が送付された世帯を除く)

② 家計急変世帯 申請日において、住民税非課税世帯以外で、予期せず令和5年1月から令和5年12月までの家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯(2月2日付けで「支給のお知らせ」が送付された世帯を除く)

※①、②のどちらも、住民税が課税されている者の扶養親族などのみからなる世帯は対象外です。

給付額 1世帯当たり7万円(口座振込)

申込方法

① 住民税非課税世帯 2月上旬から順次「確認書」を送付しております。内容を確認し、必要事項を記入のうえ、確認書を返送してください。

② 家計急変世帯 申込が必要です。申込方法や必要書類は、チラシや市ホームページを確認ください。申請書は市役所2階保健福祉総務課支援金窓口、各総合支所市民福祉課、各支所で配布しています。

申込期限 4月30日(火)

☎ 0120-200-565



市ホームページ

年度末・年度始めの窓口を延長します

延長期間 3月29日(金)～4月4日(木)

延長時間 平日 午後7時まで

土日 午前9時～午後5時

開庁窓口 市役所2階市民課、保険年金課

※各支所・総合支所は延長・休日開庁を行いません。

対象業務

- ・市民課 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届、住所異動届と同時にマイナンバーカードの券面更新
- ・保険年金課 国民健康保険、後期高齢者医療保険、子ども医療費助成、国民年金の資格手続き

※税証明書、臨時運行許可(仮ナンバー)申請、原動機付自転車などの廃止・登録はできません。

※保険税の試算はできません。

※届出人(窓口に来られる方)の本人確認を行いますので、身分証明書などを持参願います。本人確認ができなかった方については、届出後郵便で届出内容の確認を行います。

※代理の方が証明書の請求や住所異動届等をする場合は委任状が必要になります。

※他市町村・他機関に確認の必要がある場合など、手続きができないこともあります。

☎ 市民課(内線2319)、保険年金課(内線2347)

今月の休日 窓口開庁の お知らせ

開庁日時 3月3日(日)・17日(日)午前9時～午後1時

開庁場所 市役所2階市民課

取扱事務 住民票、戸籍証明書、印鑑証明書の発行、印鑑登録、住所異動届、マイナンバーに関する手続きなど。ただし、17日(日)はマイナンバーに関する手続きはできません。

※税証明書、臨時運行許可(仮ナンバー)申請、原動機付自転車などの廃止・登録はできません。

※戸籍届書については、夜間・休日窓口を利用ください。

今月の税金

コンビニ収納・
口座振替が便利です

納期限 4月1日(月)

○後期高齢者医療保険料 第9期

口座振替不能者の再振替日 3月15日(金)
(2月29日納期限分)

○固定資産税 第4期

表記の見方

☑ 申し込み ☎ 問い合わせ ✉ Eメール [先着] 先着順 [抽選] 申し込み多数のときは抽選



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1

☎0225-95-1111 FAX0225-22-4995

開庁時間 午前8時30分～午後5時

市報いしのまき 第307号 令和6年3月1日発行

発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4784) FAX0225-23-4340

編集/制作 (株)石巻日日新聞社

古紙パルプ配合の再生紙と環境に優しい植物油インキを使用しています。再生紙としてリサイクルできます。「ざつがみ類」として分別してください。

市のホームページを
スマホでも見られます
QRコードを読み取って
簡単に接続!



※機種によってアプリが
必要な場合があります。
※通信料金が掛かります。
☎ 秘書広報課(内線4784)

ごみだしアプリ



電話番号案内

市役所 ☎95-1111

河北総合支所 ☎62-2111

河南総合支所 ☎72-2111

北上総合支所 ☎67-2111

渡波支所 ☎24-0151

荻浜支所 ☎90-2111

雄勝総合支所 ☎57-2111

桃生総合支所 ☎76-2111

牡鹿総合支所 ☎45-2111

稲井支所 ☎95-2171

蛇田支所 ☎95-1442

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数

年度	人口	世帯数
令和6年1月末現在	134,442人	62,371世帯
令和5年1月末現在	136,591人	62,195世帯