

広報

おながわ

11

今月のトピックス

- ◆ 100周年記念ロゴマーク 2
- ◆ しおかぜ・第四保育所運動会 3
- ◆ モビリティ研究会からのお知らせ 10
- ◆ 個別検診のお知らせ 16
- ◆ 町内トピックス 26

2025
November
vol. 1134

100周年記念ロゴマーク決定!!



10月12日おながわ秋の収穫祭開会式で、女川町町制施行100周年記念ロゴマークが発表されました。ロゴマークの詳細については、広報紙2ページをご覧ください。

女川町町制施行 100周年記念ロゴマーク決定!!

女川町は大正15年4月1日に町制を施行し、令和8年4月1日に町制施行100周年を迎えます。町制施行100周年を記念し、町の魅力を発信するとともに、町全体で100周年を盛り上げるためのシンボルとしてロゴマークを募集したところ、町内外の方々から42作品の応募をいただきました。応募いただいた作品は、一次審査を経て町内各種団体の代表者などで構成する選考委員会により審査した結果、下記の作品1点が選ばれロゴマークとして決定しました。

ロゴマークは今後さまざまな場面で活用し、町制施行100周年を盛り上げていきます！



◆作品のコンセプト

『女川の海や空』をコンセプトに作成しました。「女川」という文字を魚の形にして100周年の「1」の字を表現し「00」の字は「∞(無限大)」の形を使って表現しています。海や空の色、魚や波模様で「港町女川」がイメージできるようなデザインにしました。100周年なので100の文字をメインにし、女川町の雰囲気が少しでも伝わればいいなと思い作成しました。

◆作者コメント 佐藤 恵理さん(女川南区)

この度は、生まれ育った女川町の町制施行100周年という素晴らしい節目の記念ロゴマークに選んでいただき、誠にありがとうございます。ロゴマークには『女川町がこれからも未来に向かって無限大に発展し続けてほしい』という願いを込めました。たくさんの人の目にとまり、100周年のお祝いを盛り上げるお役に立てたら嬉しいです。

◆問合せ 地域イノベーション推進課 ☎54-3131(内線231)



公式ウェブサイト
関連ページ

女川町防犯ポスターコンクール表彰式

女川町防犯協会では、作品の制作を通じて防犯意識の普及を図るため、女川小・中学校の児童・生徒から作品を募集し、防犯ポスターコンクールを毎年実施しています。

応募作品は審査の結果、小学校8点入選、中学校5点入選となり、表彰式を開催しました。

数多くの応募ありがとうございました。



しおかぜ・第四保育所

運動会開催！



10月4日しおかぜ保育所、10月11日第四保育所の運動会が開催され、肌寒い気温の日もありましたが、子ども達は元気に体育館を駆け回りました。保護者のみなさんは子どもたちの頑張る姿に、成長を感じられたのではないでしょうか。徒競走に親子競技、鼓笛隊と、みなさんよく頑張りました！



第50回 女川町民文化祭

展示期間 11月9日(日)～13日(木)

午前9時から午後6時まで(最終日は正午まで)

ステージ 11月16日(日) 午前9時30分から

開催場所 女川町生涯学習センターホール ほか

展示の部

書道 絵画 写真 手工芸作品

菊花 盆栽 ほか

子供達の絵(児童クラブ・子育て支援センター・四保・しおかぜ保育所)

体験講座 ※11月9日(日)午前9時30分からお茶席あります。

11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)
「レジンで遊ぼう」 10:00～ 10名 材料費1,000円	「ミニ寄席」 六花亭遊花 10:00～ 無料	「健康診断結果の見方」 10:00～ 無料	「ボトルフラワーを作ろう」 18:00～ 10名 材料費2,000円
オリジナルのアクスタ作ってみませんか?	「陶芸教室」 17:30～ 18:15～ 各6名 材料費500円～	「陶芸教室」 17:30～ 18:15～ 各6名 材料費500円～	

ステージの部

うた(カラオケ)

おどりなど

法印神楽

太鼓演奏



無料
申込み不要

「ミニ寄席」

11月10日(月)

10:00～

体験講座は
申込み必要なので
空きがあるか確認して
くださいね～

町民みなさまの
ご来場を
お待ちしています!



スマホ教室開催のお知らせ

(総務省 デジタル活用支援推進事業)



そんな悩みに、プロが **わかりやすく** 教えます！

	9:30～10:30 (受付9:15から)	10:45～11:45 (受付10:30から)
11月20日 (木)	マイナポータルを活用しよう	マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう・公金受取口座の登録をしよう
11月27日 (木)	メッセージアプリを使おう	生成AIを使ってみよう
12月4日 (木)	地図アプリを使おう	文字表示電話サービス(ヨメテル)を使ってみよう
12月11日 (木)	生成AIを使ってみよう	浸水ナビを使って水害シミュレーションを見てみよう
12月18日 (木)	マイナポータルを活用しよう	スマホで年金情報の確認をしよう(ねんきんネット)
12月25日 (木)	地図アプリを使おう	生成AIを使ってみよう



◆場 所 生涯学習センター 研修室2(庁舎1階)

◆募集人数 各コマ10名(事前申し込み制)

◆申込期限 各コマの前日まで

◆問 合 せ 企画課 情報推進係 ☎54-3131(内線245)

令和7年度 宮城県立支援学校 女川高等学園 学園祭

テーマ

アオハル 青春

～笑顔がつなぐ
煌きと感動のステージ～

11月15日土 9:00～12:00

女川高等学園 体育館及び白亜館

9:00～9:20 (体育館)	開会行事	・オープニング(太鼓部演奏) ・実行委員長挨拶 ・校長挨拶	
9:25～10:20 (体育館)	ステージ発表	学年ごとに「合唱」や「劇」、「ダンス」などの工夫を凝らしたパフォーマンスを披露します。生徒たちの熱い演技をお楽しみください。	
	展示発表	各教科や専門コースでの学習を展示しています。年間を通しての学習の成果をご覧ください。	
10:30～12:00 (体育館及び白亜館)	販売	食品製造コースで製造している人気の「シフォンケーキ」「女川カレー」などをはじめ、「ブイボール」「ほや塩」「ほやパスタの素」などの販売を行います。	
	カフェ	毎週金曜日にオープンしているカフェを土曜日ですがオープンします。コーヒー、紅茶、ココアなど用意しております。白亜館にお越しください。	

※駐車場については、オフサイトセンターをお使いください。

石巻広域消防音楽隊

『第17回火の用心の音乐会』の開催

演奏を通して、防火防災思想の普及を図ることを目的として、次の日程により開催します。

- ◆日 時 令和8年2月15日(日) 午後1時30分開演
- ◆場 所 マルホンまきあーとテラス 石巻市開成1-8
- ◆定 員 1,000名程度(抽選制)
- ◆入場料 無料。ただし、入場券が必要です。
- ◆申込方法 往復はがきに次の事項を記入して申し込みください。



〔往信用裏面〕郵便番号・住所・応募人数(1名または2名)・氏名・年齢・電話番号・車いす使用の有無

〔返信用表面〕郵便番号・住所・氏名

◆申込期限 11月1日(土)～12月22日(月)消印有効

※申し込み期間外に到着したはがきは応募対象外となります。

抽選結果は、応募者全員に令和8年1月中旬頃までに返信はがきでお知らせします。なお、この返信はがきが入場券となります。

※詳細については、石巻広域消防ホームページをご覧ください。

◆申込・問合せ ☎986-0805 石巻市大橋一丁目1-1

石巻広域消防本部総務課 ☎95-7111



おながわ生涯学習夜間講座～土曜の夜はまちなか交流館であいましょう!!～ 「花育 お花でエコ活動 ペットボトルハンキング」

◆日 時 11月15日(土) 午後7時～8時 ◆締 切 11月8日(土)
◆講 師 花育士 佐藤 伶奈 氏 ◆定 員 20名
◆会 場 女川町まちなか交流館 ◆材料費 1,500円



お父さん・お母さん学級 「食育 米粉と遊ぼう!!」



～くるみゆべし・クッキー・おもちなど～

◆日 時 11月22日(土) 午前10時～12時 ◆締 切 11月15日(土)
◆講 師 菅原 啓子 氏 ◆定 員 10組 親だけの参加も可 託児有
◆会 場 女川町保健センター ◆材料費 300円

「ございん 寺フェスへ!! さあ一楽しもう!!」 ～赤ちゃんから幸齢者まで 全員集合～

◆日 時 11月24日(月) 午前10時～午後2時
◆会 場 照源寺 浦宿浜門前
◆プログラム お寺のたまり場・エレクトーンの調べ・フラダンス・
御詠歌・座禅・写経・そろばん体験・茶道体験・キッ
ズコーナー・飲食コーナー・展示コーナーなどなど

※事前の申込はありません。託児コーナーもあります。



申込・問合せ 氏名・年齢・連絡先・託児の有無等を電話・FAXで申込みください。

申込先 女川町教育委員会生涯学習係 ☎54-3131(内線422) FAX 54-4646

ショートメールでも申込み可 ☎090-2366-1991(加納)

11月の女川つながる図書館情報

注 目 の 本



小学館ノンフィクション大賞受賞
「渴愛」宇都宮直子著

複数の男性から総額約1億5千万円
を騙し取った上、そのマニュアルを
販売し逮捕された「頂き女子りりちゃん」
に迫った衝撃ノンフィクション

◆開館時間 月～金：午前10時～午後8時
土日祝：午前10時～午後5時
◆休館日 毎月最終水曜日／年末年始

今月のおすすめ一般書

◆天国と地獄 河井あんり(元衆議院議員)／著
◆わたくし96歳!!戦争反対 森田富美子・他／著
◆恐い間取り2 松原タニシ／著
◆おいしいベトナムひとり旅 まえだなをこ／著
◆鋼鉄の城塞 伊東潤／著

今月のおすすめ絵本・児童書

◆おんぶおばけ いもとようこ／文・絵
◆にっぽんのクマ 山崎晃司／監修
◆スマートアンドリューハートはなぜ無料? 松本健太郎／著

本は10冊まで2週間DVDは2本まで1週間の貸出しができます。初めて本を借りる場合は身分証明(免許証や保険証)を持参ください。

つながる図書館で海を眺めながらの読書時間をお過ごしください。もちろん学習スペースとしてのご利用もできます。来館をお待ちしています。

総合運動場からのお知らせ

総合運動場やWACK女川スタジアムで行われるイベントや大会の情報を定期的にお届け！
今回は11・12月の情報をお知らせします。ぜひ遊びに来てスポーツを楽しんでください！

イベント情報

からだスマイル教室

座っても立っても楽しめる健康体操を楽しむ
ませんか？

- ◆日時 11/5、26、12/3、17(水)
午前10時30分～午前11時30分
- ◆場所 生涯学習センター
- ◆費用 1回500円
- ◆申込み・問合せ 女川町スポーツ協会
☎080-2817-9957



アクティブNEXT

小学4～6年生むけの放課後スクール開校!!

- ◆日時 11/11、18、12/2、9、16、23(火)
午後4時～午後6時
- ◆場所 総合体育館
- ◆費用 月 3,300円
- ◆申込み・問合せ 女川町スポーツ協会
☎090-9282-9736



トレーニング講習会

初心者も安心！運動を始めたい人大募集！

- ◆日時 11/15(土)午後1時～午後2時
12/17(水)午後7時～午後8時
- ◆場所 総合体育館
- ◆費用 1回500円
- ◆申込み・問合せ 教育委員会教育局
☎54-3133

ヨガ教室

ヨガを通して、快適で安定した身体と心を作りませんか？

- ◆日時 11/18、12/9(火)
午前10時30分～午前11時30分
- ◆場所 総合体育館
- ◆費用 1回500円
- ◆申込み・問合せ 教育委員会教育局
☎54-3133

大会情報

日 時	大 会 名	場 所
11/ 2(日)	女川野球協会長杯	野球場
11/12(水)	第35回女川町グラウンドゴルフ協会長杯	第2多目的運動場
11/16(日)	令和7年度宮城県学年別柔道チャンピオン大会	大体育室
11/22(土)	第2回疾走中	大体育室・多目的運動場

広告

配達承ります！

寿司、丼物、
刺身盛り合わせ、鮮魚、加工品など
お気軽にお問い合わせください！

ご注文は、お電話にて承ります。
女川町女川2-66 ハマテラス内

お魚いちば
あかせい ☎0225-53-2739
080-2824-6214

令和7年度ペーパーティー チャイー対象説明会in石巻

◆日時 12月7日(日)午前11時30分(受付午前9時30分)

◆会場 石巻合同庁舎1階
大会議室

◆対象 次のいずれか
・教員免許を所持している方
(取得見込を含む)
・以前教職に就いていた方
・教職経験はないが講師としての勤務を考えている方

◆内容(予定) 講話、動画視聴、講師の待遇、講師登録方法、教員免許状等の説明、個別相談(希望者)

◆申込み 東部教育事務所のホームページに掲載の一令和7年度ペーパーティーチャイー対象説明会in石巻開催のお知らせ」に申込み方法の記載がありますのでご確認ください。問合せ 東部教育事務所教育学事班 ☎ 95-17096

へお繋ぎします。本業務に理解をお願いします。
(例)『この通話は電話応対品質向上のため、録音しております。』

※申込要項、採用願は教育委員会教育局学務係で配布しています。

令和8年度女川町選 学生募集

◆受付期間 11月4日(火)～28日(金)

※申込要項、採用願は教育委員会教育局学務係で配布しています。

※令和8年2月頃に2回目の募集を行います。

◆対象者 町内に2年以上居住している健康な高校生・大学生等で、本町教育委員会の定める学力基準を満たし、かつ、経済的な理由で就学が困難な状態の方。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆対象経費 資格取得のための修了が資格と同等なもの。

◆補助率 補助対象経費の4／5

◆補助率 補助対象経費の4／5

◆対象経費 資格取得のための修了が資格と同等なもの。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆申込方法 採用願に必要事項を記入し、成績証明書、世帯員全員分の所得証明書、住民票謄本、合格通知書を添付して、期間内に奨学生予定者本人が提出。その他奨学金貸与を希望される方は、申込前に下記担当までご相談ください。家計が急変した学生の方で、奨学金貸与を希望される方についても隨時受付しています。

◆問合せ 教育委員会教育局学事班 ☎ 95-17096

女川町資格取得事業 補助金

失業者等の就労の促進及び労者の能力向上を図るために認める資格を取得した方に對し、取得経費を一部助成しておられますのでぜひご活用ください。

○補助対象事業 国家資格、公的資格、民間資格で就労につながる資格の取得。また、研修等の修了が資格と同等なもの。

※ただし、普通自動車免許および原付免許を含む二輪免許は対象外になります。

○補助対象経費・補助率

※限度額1100,000円

詳しく述べてください。

◆対象経費 資格取得のための修了が資格と同等なもの。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆対象経費 資格取得のための修了が資格と同等なもの。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

回答内容はすべて統計的に処理され、個人が特定されることなく、また調査の目的以外には使用いたしません。

趣味をご理解のうえ、ご協力ををお願いいたします。

なお、ご回答いただいた方の趣旨をご送りします。

中から抽選で、女川町・石巻市・東松島市の特産品をお送りします。

◆問合せ (二社)石巻圏観光推進機構 ☎ 98-182285

回答内容はすべて統計的に処理され、個人が特定されることなく、また調査の目的以外には使用いたしません。

（健康保険から柔道整復師へ費用の一部が療養費として支払われます）

・ねんざ、打撲、挫傷(肉離れ)など

・骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要です)

・治療費を原則全額自己負担していただくもの

・健康保険の対象ではないため、医師の同意が必要です)

・単なる(疲労などからくる)肩こりや筋肉疲労

・脳疾患後遺症等の慢性病や症状の改善が見られない長期の施術

・保険医療機関で同じ負傷などを治療中のもの

・労災保険が適用となる仕事中や通勤中の負傷

・接骨院・整骨院にかかる際の接骨院・整骨院にかかる際の

①負傷原因を正しく伝え、健康保険が適用になるか確認します

②病院での治療と重複できません

③施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けます

④療養費支給申請書の内容を認してから委任欄に署名します

⑤領収書を必ずもらいましょう

医療費は、皆さんに負担していただけます。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することで医療費の適正化に

つなげましょう。

○健康保険が使える場合 えないのであります。

一部負担金のみを支払うこと

ご回答は、記載のQRコード

からインターネットで簡単に行うことができます。

令和7年度ペーパーティー チャイー対象説明会in石巻

◆日時 12月7日(日)午前11時30分(受付午前9時30分)

◆会場 石巻合同庁舎1階
大会議室

◆対象 次のいずれか
・教員免許を所持している方
(取得見込を含む)
・以前教職に就いていた方
・教職経験はないが講師としての勤務を考えている方

◆内容(予定) 講話、動画視聴、講師の待遇、講師登録方法、教員免許状等の説明、個別相談(希望者)

◆申込み 東部教育事務所のホームページに掲載の一令和7年度ペーパーティーチャイー対象説明会in石巻開催のお知らせ」に申込み方法の記載がありますのでご確認ください。問合せ 東部教育事務所教育学事班 ☎ 95-17096

へお繋ぎします。本業務に理解をお願いします。

※申込要項、採用願は教育委員会教育局学務係で配布しています。

※令和8年2月頃に2回目の募集を行います。

◆対象者 町内に2年以上居住している健康な高校生・大学生等で、本町教育委員会の定める学力基準を満たし、かつ、経済的な理由で就学が困難な状態の方。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

へお繋ぎします。本業務に理解をお願いします。

※申込要項、採用願は教育委員会教育局学務係で配布しています。

※令和8年2月頃に2回目の募集を行います。

◆対象者 町内に2年以上居住している健康な高校生・大学生等で、本町教育委員会の定める学力基準を満たし、かつ、経済的な理由で就学が困難な状態の方。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

失業者等の就労の促進及び労者の能力向上を図るために認める資格を取得した方に對し、取得経費を一部助成しておられますのでぜひご活用ください。

○補助対象事業 国家資格、公的資格、民間資格で就労につながる資格の取得。また、研修等の修了が資格と同等なもの。

※ただし、普通自動車免許および原付免許を含む二輪免許は対象外になります。

○補助対象経費・補助率

※限度額1100,000円

詳しく述べてください。

◆対象経費 資格取得のための修了が資格と同等なもの。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

◆採用基準 申込要項に記載の基準

回答内容はすべて統計的に処理され、個人が特定されることなく、また調査の目的以外には使用いたしません。

趣味をご理解のうえ、ご協力ををお願いいたします。

なお、ご回答いただいた方の趣旨をご送りします。

中から抽選で、女川町・石巻市・東松島市の特産品をお送りします。

◆問合せ (二社)石巻圏観光推進機構 ☎ 98-182285

回答内容はすべて統計的に処理され、個人が特定されることなく、また調査の目的以外には使用いたしません。

（健康保険から柔道整復師へ費用の一部が療養費として支払われます）

・ねんざ、打撲、挫傷(肉離れ)など

・骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要です)

・医師の同意が必要です)

・治療費を原則全額自己負担していただくもの

・健康保険の対象ではないため、医師の同意が必要です)

・単なる(疲労などからくる)肩こりや筋肉疲労

・脳疾患後遺症等の慢性病や症状の改善が見られない長期の施術

・保険医療機関で同じ負傷などを治療中のもの

・労災保険が適用となる仕事中や通勤中の負傷

・接骨院・整骨院にかかる際の接骨院・整骨院にかかる際の

①負傷原因を正しく伝え、健康保険が適用になるか確認します

②病院での治療と重複できません

③施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けます

④療養費支給申請書の内容を認してから委任欄に署名します

⑤領収書を必ずもらいましょう

医療費は、皆さんに負担していただけます。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することで医療費の適正化に

つなげましょう。

○健康保険が使える場合 えないのであります。

一部負担金のみを支払うこと

令和7年度ペーパーティー チャイー対象説明会in石巻

◆日時 12月7日(日)午前11時30分(受付午前9時30分)

◆会場 石巻合同庁舎1階
大会議室

◆対象 次のいずれか
・教員免許を所持している方
(取得見込を含む)
・以前教職に就いていた方
・教職経験はないが講師としての勤務を考えている方

◆内容(予定) 講話、動画視聴、講師の待遇、講師登録方法、教員免許状等の説明、個別相談(希望者)

◆申込み 東部教育事務所のホームページに掲載の一令和7年度ペーパーティーチャイー対象説明会in石巻開催のお知らせ」に申込み方法の記載がありますのでご確認ください。問合せ 東部教育事務所教育学事班 ☎ 95-17096

へお繋ぎします。本業務に理解をお願いします。

※申込要項、採用願は教育委員会教育局学務係で配布しています。

※令和8年2月頃に2回目の募集を行います。

◆対象者 町内に2年以上居住している健康な高校生・大学生等で、本町教育委員会の定める学力基準を満たし、かつ、経済的な理由で就学が困難な状態の方。

◆採用基準 申込要項に記載の基準

◆貸付金額 高等学校、高等専門学校第1～3学年、専修学校高等課程15,000円以内

失業者等の就労の促進及び労者の能力向上を図るために認める資格を取得した方に對し、取得経費を一部助成しておられますのでぜひご活用ください。

○補助対象事業 国家資格、公的資格、民間資格で就労につながる資格の取得。また、研修等の修了が資格と同等なもの。

※ただし、普通自動車免許および原付免許を含む二輪免許は対象外になります。

○補助対象経費・補助率

モビリティ研究会 からのお知らせ



☆第2回モビリティ研究会の開催結果について

「みんなで育てる公共交通」をスローガンに、地域住民のみなさんや企業・地域団体と協力・連携し、将来のまちの姿を見据えた持続可能な公共交通の実現を目指し、検討する場として、9月25日に第2回モビリティ研究会を開催しました。当日は、一般町民のほか、福祉・医療・地域振興・教育・観光・まちづくりといった色んな分野の方に参加いただき、①高齢者や買い物弱者に対する移動課題を検討するグループ、②今の移動手段をもっと便利にしたいグループ、③観光客の移動を検討するグループに別れ、理想の交通・移動の実現に向けアイディアを出し合いました。

☆各グループで出されたアイディア

①高齢者や買い物弱者に対する移動課題を検討するグループ

- 元気な高齢者が引き籠らず外出できるような環境作り
 - ・シニアカーやシーウォークなど1人で移動できるようなモビリティの活用
 - ・デマンドタクシー(乗り合い)の運行

②今の移動手段をもっと便利にしたいグループ

- 町民バスのデマンド導入を前提に検討を進める
 - ・次回以降、バス停の場所・数、担い手、予約方法などを検討
 - ・町民が利用しない時間は観光客も利用できるような仕組みも検討

③観光客の移動を検討するグループ

- 小型モビリティの貸し出し、グリーンスローモビリティの運行
- 宿泊施設で車両を共有し、お客様を送迎するサービスの導入
- 町民バスの回送車両へ乗車できる仕組みを検討

☆次回のモビリティ研究会

次回のモビリティ研究会は、各グループ毎に出されたアイディアについて、より具体的に検討していく予定です。

- ◆日 時 12月2日(火) 午後6時～午後7時30分
- ◆場 所 女川町生涯学習センター ホール

モビリティ研究会では、地域のみなさんとお話しをしながら、女川町に合った公共交通の実現を目指していきたいと考えておりますので、お気軽に参加ください。

◆問合せ 企画課 企画調整係 ☎54-3131(内線242)

JR東日本 列車運休のお知らせ

石巻線「石巻駅～女川駅」間で、日中帯の列車を運休し設備メンテナンスを行います。そのため、以下の日時において一部列車が運休となります。代行バスはありませんので、ご利用の際は、朝夕の列車をご利用ください。

【運休日】

[下半期] 11月10日(月)から11月14日(金)の計5日間



【運休列車・運休区間】

下り	石巻10時36分発→女川11時01分着	上り	女川11時09分発→石巻11時35分着
	石巻12時23分発→女川12時49分着		女川13時21分発→石巻13時47分着

◆問合せ JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600

第2回上級救命講習(一般公募)

- ◆日 時 11月30日(日)午前9時～午後5時30分
- ◆場 所 石巻消防本部2階大会議室(石巻市大橋1丁目1-1)
- ◆対象・定員 16歳以上・30名(先着)※定員になり次第締め切りとなります。
- ◆申込期間 11月4日(火)～14日(金) 平日午前9時～午後5時
※受講料は無料
- ◆申込方法 各消防署または石巻消防ホームページから申込用紙を取得して各消防署へ申込みください。
再講習の方は、受講申請時および講習当日に修了証を持参してください。
- ◆問合せ 各消防署または石巻消防本部警防課 ☎95-7433



第2回患者等搬送乗務員定期講習

- ◆日 時 11月28日(金)午前9時～正午
- ◆場 所 石巻消防本部2階大会議室(石巻市大橋1丁目1-1)
- ◆対象者 令和5年11月に定期講習又は12月に基礎講習を受講し適任証の交付を受けている方。
- ◆申込期間 11月4日(火)～14日(金) 平日午前9時～午後5時
※受講料は無料
- ◆申込方法 石巻消防本部警防課または石巻消防ホームページから申込用紙を取得して石巻消防本部警防課に申込みください。
- ◆問合せ 石巻消防本部警防課 ☎95-7433



患者等搬送乗務員基礎講習

- ◆日 時 12月10日(水)～12日(金) 3日間の講習 午前9時～午後4時
- ◆場 所 石巻消防本部2階大会議室(石巻市大橋1丁目1-1)
- ◆対象・定員 18歳以上で本講習を初めて受講される方・20名(先着)
※定員になり次第締め切りとなります。
- ◆申込期間 11月4日(火)～14日(金) 平日午前9時～午後5時
※受講料6,400円(テキスト代)として
- ◆申込方法 石巻消防本部警防課または石巻消防ホームページから申込用紙を取得して石巻消防本部警防課に写真2枚(申請日の6か月以内に撮影した上半身像(縦4cm×横3cm、無帽、無背景)とし、裏面に氏名を記入)を添えて申込みください。
- ◆問合せ 石巻消防本部警防課 ☎95-7433
石巻消防ホームページ URL : <http://isyoubou.jp/>



“わが家は地震に大丈夫？”

女川町では、木造住宅の耐震診断・耐震改修工事等に対して助成を行っています。ご自宅の安全性を確認するための耐震診断や必要に応じての耐震補強に必要な費用を助成します。

耐震
診断
助成のお知らせ

① 木造住宅耐震診断助成事業

希望する方からの申込みにより「耐震診断士」を派遣し、耐震診断や耐震改修計画案の作成など、耐震対策を支援するものです。

◆対象となる住宅

町内にある昭和56年5月31日以前着工の戸建住宅で、木造在来軸組工法または枠組壁工法による木造平屋建てから3階建てまでの住宅

◆自己負担額 住宅の延床面積200m²以下…8,400円 ※200m²超は、70m²ごとに自己負担額10,500円が加算

② 木造住宅耐震改修工事助成事業

①の耐震診断を実施後に作成された改修計画を基に行う住宅の工事等費用の一部を助成します。

◆補助金額

- ・住宅の耐震改修工事に要する費用の5分の4以内(上限額115万円)
- ・耐震改修工事と併せてリフォームを行う場合は、上乗せ補助金を利用することができる場合があります。(上限額10万円)

③ 危険ブロック塀等除却事業

通学路等に面したブロック塀等の倒壊による事故を防止するため、危険度の高いブロック塀などを取り除いて、安全を確保する工事費用の一部を助成します。

また、ブロック塀などを取り除いた場所に生け垣やフェンスなどを設置する設置費用の一部も助成します。

◆補助対象

次の全てに該当するコンクリートブロック造、石造、れんが造、その他組積造による塀や門柱を取り除く工事。

- 通学路等に面したブロック塀等
- 道路からの高さ1メートル(擁壁上の場合は0.6メートル)以上のもの
- 町が行ったブロック塀等の調査において、「特に問題なし」判定以外のもの

◆補助金額

- ・ブロック塀を取り除いた工事費用(取り除いた後にフェンスを設置した場合はその費用を含む)の3分の2、または取り除いた危険ブロック塀の総延長に1メートル当たり8万円を乗じた額の3分の2のいずれか低い額(上限額30万円)

◆申込期間

令和8年2月27日(金)まで ※令和8年3月31日(火)までに完了することが確実な住宅に限ります。

各事業の詳細は、公式ウェブサイトをご覧いただか、建設課建築係・庶務係にお問合せください。

◆問合せ 建設課 ☎54-3131 建築係(内線261)、庶務係(内線272・273)

被災宅地等復旧工事補助金制度

自然災害等により被災した町内の宅地(災害危険区域や土砂災害特別警戒区域など災害防除を目的とする法令等により建築が制限されている区域を除きます。)の早期復旧のため、復旧工事に係る費用の1/2(上限100万円、1回限り)を補助する制度です。

◆対象となる工事

- 1 宅地の地盤沈下(陥没への対応工事を含む。)における工事
- 2 宅地を構成する工作物(擁壁など)の復旧工事
- 3 建物の基礎の沈下又は傾斜を修復する工事で特定住宅瑕疵担保責任の履行の確保等に関する法律の対象外となる工事

◆対象者 被災宅地等の所有者であり、町税その他町に対する納付金の滞納がない者

◆手続き 次の書類などを準備してください。

- ・復旧工事の内容を明らかにする図面、工事見積書
- ・被災宅地等の被災状況が確認できるもの
- ・町税等の滞納がないことの証明書

◆問合せ 補助金の詳細は、建設課庶務係までお問合せください。

建設課 ☎54-3131 庶務係(内線272・273)

11月と12月は「宮城一斉滞納整理強化月間」です

皆さんが納めている税金は、教育、社会福祉、道路、河川などの公共施設整備や維持管理、警察、消防など行政サービスに必要な私たちの暮らしを支える大切な財源です。

滞納している税金を放置することは、納税した方との間で税負担の公平を欠くこととなってしまいます。このため、県と県内市町村は11月と12月の2か月間を「宮城一斉滞納整理強化月間」として、滞納者に対する徴収対策(文書催告・勤務先・取引先などへの財産調査、自宅などの搜索、預貯金・給与・不動産などの差し押さえ、自動車のタイヤロック)を強化します。

税金は納期限までに、必ず納めましょう。

◆問合せ 税務課 納税係 ☎54-3131(内線185・186)
宮城県東部県税事務所(県税) ☎95-1520(納税第一班)
宮城県税務課 ☎022-211-2326



住宅関連支援制度のお知らせ

【女川町定住促進事業補助金】

町内に新築、中古住宅の取得、または既存住宅の建て替えを行い、以後10年以上本町に居住する方に対して、最大300万円(土地を購入して住宅を新築した場合)を補助します。

また、令和5年度から中古住宅改修補助、引っ越し費用補助(宮城県外から引っ越した場合)が追加となりました。

[詳しくはこちらをチェック](#)



【女川町造成宅地擁壁整備工事補助金】

町が防災集団移転促進事業などにより整備した造成宅地に再建等をする際に、宅地内の高低差対策や土砂の流出を防ぐために擁壁整備工事を行った場合、工事経費の2分の1相当額(上限額100万円)を補助します。

※工事内容や場所によって、補助対象外となる場合がありますので、申請予定の方は、施工前に計画図等をご持参いただき、必ず事前相談をしてください。

[詳しくはこちらをチェック](#)



◆申請・相談窓口 地域イノベーション推進課 ☎54-3131(内線233・234)

無料人権相談

◆日 時…12月1日(月)
午前10時～午後3時
◆会 場…女川町役場1階会議室
◆内 容…人権侵害に関すること
(いじめ、虐待、DVなど)
◆相 談 員…女川町人権擁護委員
◆問 合 せ…町民生活課 生活支援係
☎54-3131(内線165)

一日行政相談

◆日 時…12月1日(月)
午前10時～午後3時
◆会 場…女川町役場1階会議室
◆内 容…国や公共団体などの仕事
や行政に関すること
◆相 談 員…行政相談委員
◆問 合 せ…総務課 秘書広報係
☎54-3131(内線213)



町営住宅の入居者募集



1 常時募集

常時募集は、定期募集において一定期間応募がない等の理由による空き住戸を、申込順(先着順)で入居者を募集するものです。

●申込み

①申込方法：町民生活課の窓口で、申込書に必要事項を記入してください。

※郵送での受付や宮城県住宅供給公社での受付はできません。

②受付期間：年間を通じて常時募集します。

受付は年末年始を除く平日の午前9時～午後4時です。

●申込資格

※申込時点ですでに公営住宅に入居している方は申込みできません。

①町内に就職又は定住を希望し、現在住宅に困っている方(持ち家のある方や短期滞在目的の方は不可)

②世帯所得が基準以下の方 「既存公営・災害公営住宅」…月額所得が259,000円以下の方

「特定公共賃貸住宅」……………月額所得が158,000円以上487,000円以下の方

③町税等の滞納がない方

④暴力団員等でない方(同居親族を含む)

●募集住宅

募集している住宅の情報は、町民生活課の窓口でご確認ください。

2 定期募集

令和7年度の定期募集は、今後、12月・2月を予定しています。

次回は12月の募集です。詳細は12月号の広報、公式ウェブサイトでご確認ください。

●内覧の実施

女川町では、定期募集に合わせて、申込前に住宅の内覧が可能です。

次回は12月の定期募集に合わせて実施する予定です。※事前予約必須。

◆問合せ 町民生活課 住宅係 ☎54-3131(内線172)

第77回人権週間のお知らせ

国際連合は、昭和23年(1948年)第3回総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、昭和25年(1950年)第5回総会において、世界人権宣言が採択された12月10日を人権デーと定めるとともに、全ての加盟国にこれを記念する行事を実施するよう呼び掛けています。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、世界人権宣言を採択された翌年の昭和24年から、毎年12月10日の人権デーを最終日とする1週間を人権週間と定め、人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動を全国的に展開しています。

人権週間中の行事は以下のとおりです。特設人権相談所は、人権擁護委員がご相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守ります。人権に関する問題でお困りの方は、どうぞご利用下さい。

詳しくは、仙台法務局石巻支局 ☎22-6188までお問い合わせください。

特設人権相談所

◆日 時 12月1日(月) 10時～15時

◆場 所 女川町役場1階会議室

◆相談例 差別を受けた、暴行・虐待を受けた、セクハラ・パワハラを受けた、いじめ・体罰を受けた、名誉毀損・プライバシー侵害(インターネット含む)を受けたなど

広告

完全1対1 個別指導型学習塾

木村塾

“解らないところを解るまで”
生徒一人ひとりのマイペースを大事に、
完全個別指導で学習をサポートします。

教室所在地 女川町旭が丘二丁目38-2

○ 小学生(1～6年生／1時間)…1,500円

指導教科 国語(漢字含む)・算数の2科目

○ 中学生(1～3年生／1時間)…1,750円

指導教科 数学・社会・英語の3科目

※今年度中3受験生のお申し込みは、最終受付11/30(日)まで!!

ご不明な点はお電話にて お気軽にご相談ください。

☎ 090-7937-1043 代表 木村 太悦



～狂犬病予防注射が未接種の飼主の方へ～

狂犬病予防法により、犬の飼主は1年に一度狂犬病予防注射を犬に接種することが義務付けられています。まだ、接種を済ませていない場合は、速やかに動物病院で予防注射を受け、町民生活課環境係で注射済票の交付手続きをしてください。(交付手数料は1頭につき550円)



狂犬病予防注射を実施しなかった場合、法律により20万円以下の罰金が科せられることがあります。また、飼犬が死亡した場合は死亡届、所有者の住所変更等がある場合は、変更届の提出が必要となります。

◆問合せ 町民生活課 環境係 ☎54-3131(内線164)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管してください～

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和7年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族(お子様等)分の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も併せて控除が受けられます。

この社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。そのため、**令和7年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、10月中旬以降に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます**ので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。(令和7年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の1月下旬以降に送られます。)

▶11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

厚生労働省では、「国民お一人おひとりに、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

また、マイナポータルと連携することで、学生納付特例等の電子申請や確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。

ご利用については、日本年金機構ホームページをご覧ください。

◆問合せ 町民生活課 国保年金係 ☎54-3131(内線151・152)

石巻年金事務所 ☎22-5115

日本年金機構(ねんきんネット) □https://www.nenkin.go.jp/n_net/



令和7年度 個別検診のお知らせ

令和7年度に集団検診を受診できなかった方へ、 個別検診を実施しております。



受診を検討している方はお早めにお申し込みください！

※受診票が手元にない方は、お早めに健康福祉課健康対策係へお問い合わせください。

種類	対象者	検(健)診料金	場所	期間		
肺がん・ 結核検診	40歳以上の方	40歳から64歳…500円 65歳以上…無料	女川町 地域医療 センター	12月19日 (金)まで		
大腸がん検診	40歳以上の方	40歳から64歳…100円 65歳以上…無料				
特定健診	40歳から74歳までの国保 加入者	40歳から64歳…1,000円 65歳以上…無料				
1939健診	19歳から39歳までの方	500円				
健康診査	後期高齢者医療制度加入者	無料				
	40歳以上の生活保護受給者					
前立腺がん 検診	50歳以上の男性	50歳から64歳…500円 65歳以上…無料				
肝炎ウイルス 検診	40歳の方と過去の未受診者	40歳から64歳…500円 65歳以上…無料				
乳がん検診	30歳から40歳と41歳以上 の昨年度未受診の女性	30歳から39歳…500円 40歳から64歳…1,000円 65歳以上…無料 クーポン対象者…無料 (令和8年4月1日時点 年齢で41歳の方)	石巻市 医師会			
子宮がん検診	20歳以上の女性	20歳から64歳…2,000円 65歳以上…無料 クーポン対象者…無料 (令和8年4月1日時点 年齢で21歳の方)	石巻市内の 産婦人科 医療機関	12月5日 (金)まで		

※令和7年度の検診の年齢起算日は令和8年3月31日時点です。ご注意ください。

●注意事項

- 予約制ですので、事前に女川町地域医療センター(☎53-5511)または石巻市医師会(☎95-6238)及び石巻市内の産婦人科医療機関に直接お申込みください。※大腸がん検診を受診される場合は、専用の検査キットを女川町地域医療センターから受け取り受診してください。
- 受診票、マイナ保険証または資格確認書、検診料金を必ずご持参ください。
- 女川町地域医療センターは、集団検診時に発行した受診票を利用できます。石巻市医師会及び石巻市内の産婦人科医療機関は、個別検診専用の受診票が必要となります。受診票をお持ちでない方は、健康福祉課健康対策係☎54-3131(内線131~135)までご連絡ください。
- クーポン対象年齢の方でクーポン券をお持ちでない方は、再発行いたしますので問い合わせ先までご連絡ください。

◆問合せ 健康福祉課 健康対策係 ☎54-3131(内線131~135)

「第3回県民公開講座in石巻」“予防しよう！脳卒中”

いまからできる脳卒中の予防、皆さんに知ってほしい最新の情報を東北大学病院の医師と管理栄養士が講師となってお届けします。

◆**テーマ** 「予防しよう！脳卒中」 東北大学病院 脳神経外科医師 新妻邦泰氏
「脳卒中を防ぐための食事」 東北大学病院 管理栄養士 古積杏花氏

◆**日 時** 11月21日(金)午後1時30分～午後3時(入場受付は午後1時から)

◆**会 場** マルホンまきあーとテラス(石巻市開成1-8)

◆**参加費** 無料

◆**申込方法** 右記QRコードまたはお電話にて11月19日(水)までお申し込みください。

◆**問合せ・申込先** 健康福祉課 健康対策係 ☎54-3131(内線131～135)



「石巻地区介護福祉フェスティバル」開催のお知らせ

介護や福祉のお仕事の魅力を知っていただく機会として、石巻地区介護福祉フェスティバルを開催します。

介護食の試食会や介護ロボットの展示、介護予防体験をおして介護や福祉について知っていただけるフェスティバルです。

皆さまのご来場をお待ちしております。

◆**日 時** 11月16日(日) 午前10時～午後2時30分

◆**場 所** 蛇田公民館(石巻市恵み野二丁目11番地1)

◆**問合せ** 事務局(特別養護老人ホーム仁風園) ☎62-3380

児童虐待相談窓口のお知らせ

児童福祉法が改正され、保護者が「しつけ」と称して「体罰」を加えることが禁止されました。しつけとは、社会を生きていくために必要なことを教えることであり、体罰や暴言で子どもに恐怖心をあおり、従わせることではありません。

虐待を受けたと思われる子どもを見つかったときやご自身が出産や子育てに悩んだときには、町や児童相談所へご相談ください。

虐待しているかも・虐待されているかもと思ったら

このような行為はすべて虐待です！

- 大声や言葉による脅かし、脅迫をする
- 子どもの体調は悪くないが学校に行かせない。
- 子どもの前での配偶者などにDV(暴力、暴言、無視など)をする

こんなときはすぐに110番通報してください



- 異常ななり声や叫び声、物音、激しい泣き声
- 夜遅くに幼児が一人で外にいる

○しつけで心がけたいこと

- ・叱った後でも上手にできたら何が良かったのか具体的に話しながらほめる
- ・子どもの失敗や自己主張は成長の証ととらえ、ゆとりある気持ちで関わる



児童相談所虐待対応ダイヤル「189」(通話無料)へ

気持ちをわかってくれる人がいます。

「もしかして・・・」を通告するのは、すべての国民の義務です。

通告者が責任を問われることはありません。通告者の秘密は守られます。

◆**問合せ・相談先** 健康福祉課 子育て支援係 ☎54-3131(内線142)
東部児童相談所 ☎95-1121

はじめまして

女川水産加工研究会 × 女川町地域医療センター

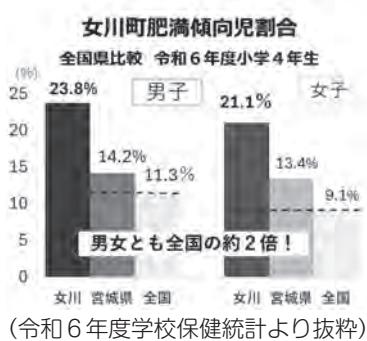
おながわ健康ごはんプロジェクトです



おながわ健康ごはんプロジェクトとは

女川町地域医療センターと女川水産加工研究会のメンバーが集まり、子ども達が安心して食べられる加工食品の開発と健康な食生活の普及活動を行うことで、女川の子ども達の元気で健康な身体づくりをサポートしていくプロジェクトです。

きっかけ おながわっこは肥満率が高い



全国と比較して女川は、肥満傾向の子どもが多いことがわかっています。

肥満は、自尊心の低下、心理的問題、月経異常、運動障害などの問題を生じやすくなり子どもの人生が変わってしまう可能性があります。



肥満を予防するために

1. 心がけよう！早寝、早起き、朝ごはん
2. 外食、ジュースは、カロリー摂りすぎ注意！
3. スマホやゲームは時間を決めましょう！

健康格差 子どもの肥満は、「親の責任」だけでしょうか？

生活習慣の改善で肥満を予防することが出来ますが、家庭環境によっては実現が難しいこともあります。どんな子どもも、当たり前のように健やかに成長できる環境になれば、女川の子ども達の肥満を減らせるのではないかと考えています。

町全体で肥満になりにくい環境をつくるために
親だけではなく女川町民みんなで考えていく必要があります。

目指すもの 子ども達が「美味しい」「体にいいものを」「当たり前に」食べて暮らせる女川に

私達は、まず子ども達と一緒に「健康なごはん」について考え、現在の課題を調査します。

環境づくりとして、学校、児童クラブ、学習塾、女川町食育推進会議等と連携していきます。今の子ども達が大人になるころ、「住んでいるだけで自然と健康になれる女川」になることを目標に活動しています。

活動レポート 親子で楽しめるイベント「ONAGAWA食・動」を開催



楽しく身体を動かして、美味しい食べて、ちょっとお勉強！をモットーに季節ごとに年4回定期的に開催しています。

春の第1回4月19日は、親子バレエストレッチ教室とおにぎり・おみそ汁バイキング

夏の第2回7月5日は、ホタテ養殖について学び、親子で楽しめる運動教室のあと海鮮バーベキューで盛りあがりました！

今年の夏休みは特別ランチ開催

8月22日児童クラブでは体が元気になる栄養満点の美味しいお弁当を食べた後、栄養士の「ジュースに含まれるお砂糖の話」をみんな真剣に聞いていました。

秋の第3回は、11月1日(土)食育遠足を開催いたします。

11月の行事予定

●子供の救急処置講座

- ◆日 時 11月12日(水) 10時~
- ◆内 容 子どもに多い事故や怪我の応急処置について学ぶ。
- ◆講 師 女川消防署 隊員
- ※申込期間 11月7日(金)まで



●みんなでたのしくあそぼう

- ◆日 時 11月26日(水) 10時30分~
- ◆内 容 親子で遊びを通して友だちと一緒に楽しむ過ごす。
- ※申込期間 11月25日(火)まで



子育て支援センター

役場1階 ☎24-9341

※各イベントの予約、問い合わせは子育て支援センターまで。

- ◆開館日 月～金曜日
午前9時～午後5時
- ◆休館日 土・日・祝祭日および年末年始
- ◆利用料 無料
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物
ハンカチ
※行事ごとに追加の持ち物がある場合があります

«11月の土曜開館»

- ◆日 時 11月15日(土)
午前9時～午後4時30分
(お片付け)
- ◆内 容 自由遊び



精神保健福祉相談のお知らせ



毎日をいきいきと過ごすには、身体はもちろん心の健康も大切です。

やる気が出ない、眠れないなど心の健康が心配な方やご家族もお気軽にご相談下さい。相談内容について秘密は守られます。事前予約制となっておりますので、ご相談のある方は下記までご連絡ください。

石巻保健所主催による相談会

相談会名	日 時	相談担当	会 場
アルコール関連問題等 相談	11月21日(金) 午前10時～午後3時	斎藤 光央 (精神保健福祉士・東北会病院)	石巻合同庁舎2階 一般診察室等
思春期・ひきこもり相談	11月13日(木) 午後1時～午後5時	畠山 幸博 (精神保健福祉士)	石巻合同庁舎2階 一般診察室
その他の精神保健 福祉相談	11月7日(金) 午後2時～午後5時	虎岩 武志 (精神科医・こだまホスピタル)	石巻合同庁舎2階 診察室等

◆問合せ・申込先 東部保健福祉事務所(石巻保健所・石巻市あゆみ野5丁目7番地)
母子・障害班 ☎95-1431

いきいき

地域包括支援センターだより

今月の
テーマ

いきいきとした毎日を過ごすために その⑧

猛暑が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。町の文化祭をはじめ、芸術、スポーツ、食欲、行楽と様々な楽しみが深まる秋。冬場に向けて体力、筋力、脳力を蓄えましょう！

40代からの早めの対策！フレイル予防！

【フレイルとは】

年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の「虚弱」な状態をいいます。隠れフレイルに気をつけて！



【フレイルの始まり～心当たりはありませんか～】

- 体重が減ってきた。
- 疲れやすくなった。
- 歩くスピードが遅くなってきた。
- 握力が低下した。
- 活動量が減った。

【フレイル診断目安】

- 体重減少…6か月で2キロ以上の体重減少。
- 筋力低下…握力：男性28kg以下、女性18kg以下。
- 疲労感…わけもなく疲れた感じがする（ここ2週間）。
- 歩行速度…通常歩行速度が1秒1m以下。
- 身体活動 ①毎日軽い体操をしていない。
②定期的な運動・スポーツをしていない。

*3項目以上該当はフレイル、1～2項目該当は予備軍。

【フレイル予防のおすすめポイント3点】

①バランスのとれた栄養のある食事。

肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質、カルシウム、ビタミンDを積極的にとりましょう。

②体を動かす習慣

散歩やストレッチ、ラジオ体操等々自分にあった運動を継続しましょう。ペタンク前の準備体操は忘れずにしましょう。

③社会参加

趣味や就労などで社会とつながりましょう。

サークル活動やボランティア活動など友人や知人と交流しましょう。

第3回「家族介護者交流会」を開催します！

- ◆日 時 11月21日(金) 午前10時00分～11時30分
- ◆場 所 宮城県立支援学校女川高等学園カフェ
- ◆対象者 ①町内在住の高齢者を在宅で介護をされている方
②上記の方を支援している地域の援助者
- ◆内 容 「認知症の理解と対応について」
・家族の体験談を聞き、接し方や関わり方を学ぶ
・介護者同士の情報交換
- ◆講 師 社団法人 認知症と家族の会より 1名
- ◆申込み 11月20日(木)まで(先着10名)
地域包括支援センターまでご連絡ください。

Information インフォメーション



女川町社会福祉協議会ホームページから
お入りください。

女川町地域包括支援センター

☎53-2272

(地域福祉センター1階、
地域医療センター向かい)

高齢者のための総合相談窓口です。住み慣れた地域での暮らしを継続できるよう、社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師の資格をもつ職員が、介護、介護予防、権利擁護、介護認定、認知症、その他ご心配なことなど、ご相談に応じます。

11月の遊びリサロン

※マスクの着用をお願いします。

午前の部(9時30分～11時30分)

行政区	実施日	担当
大原北	6日(木)	ぱんぱきん
石浜	10日(月)	ぱんぱきん
浦宿3	12日(水)	健生
小乗	17日(月)	健生
宮ヶ崎	17日(月)	ぱんぱきん
女川南	25日(火)	ぱんぱきん

*小乗区ミニ体力測定あり

午後の部(1時30分～3時30分)

行政区	実施日	担当
上1	10日(月)	ぱんぱきん
大沢	10日(月)	健生
浦宿1	11日(火)	健生
清水	11日(火)	健生
浦宿2	12日(水)	健生
上2	13日(木)※午後1時から開始	健生
針浜	17日(月)	ぱんぱきん
西	25日(火)	健生

*清水区、西区ミニ体力測定あり

*大沢区、浦宿2区、上2区ミニ栄養講座あり

半島部いきいきサロン 講師 ぱんぱきん

行政区	実施日
横浦(10時)	4日(火) 18日(火)
桐ヶ崎(10時)	5日(水) 19日(水)
出島・寺間(13時)	6日(木) 20日(木)

もの忘れよろず相談所

ほっとカフェに

お立ち寄りください！

日 時 11月11日(火)

午後1時30分～3時30分

場 所 女川町地域福祉センター内 多目的室

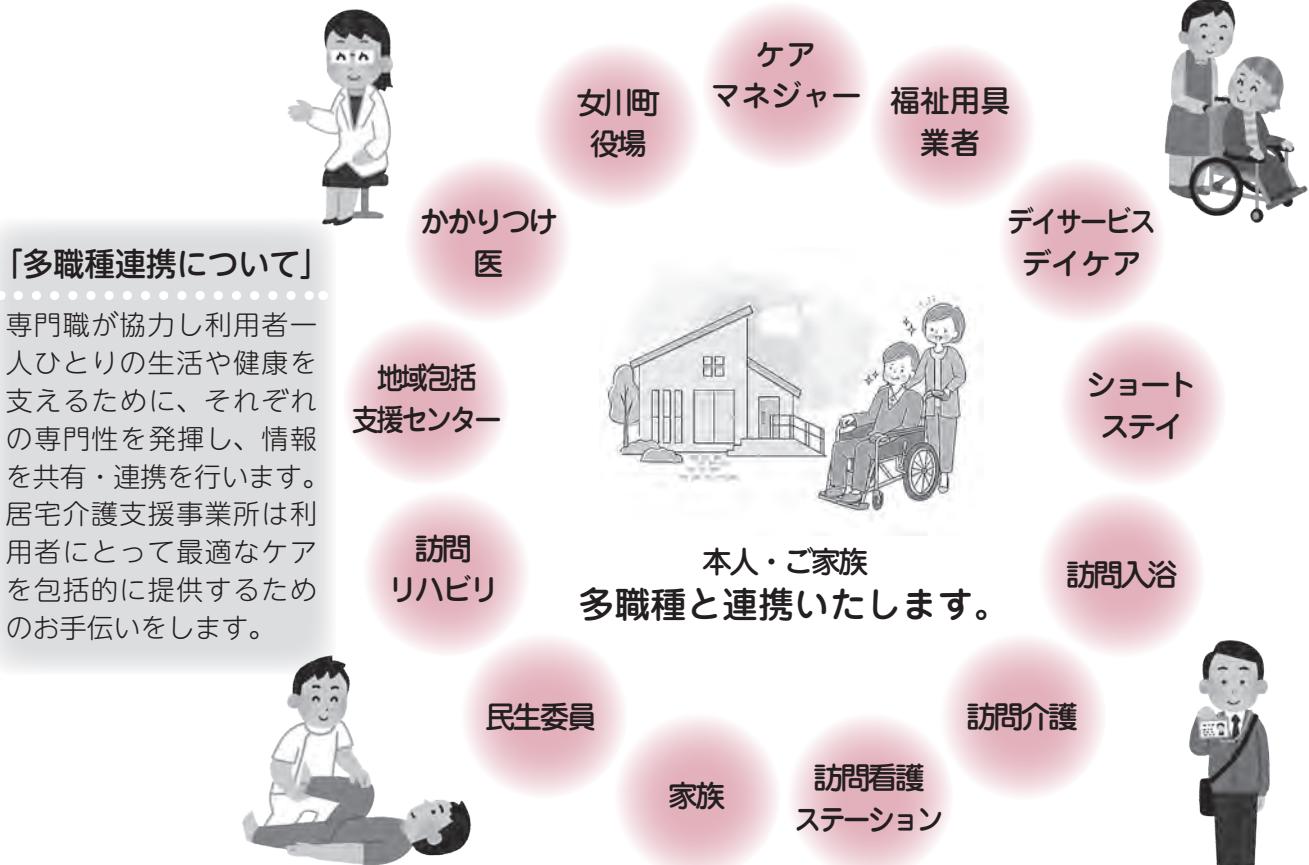
参加費 100円 お茶菓子用

内 容 楽しく脳トレ、交流 など

女川町地域医療センターからのお知らせ

居宅介護支援事業所

住み慣れた町で自分らしく安心して暮らし続けていくために



11月の 外来診療科・診療日				診療受付時間				
診療科	総合診療		小児科		心療内科	眼科	整形外科	皮膚科
	午前	午後	午前	午後				
月	●	●	●	●	—	—	—	—
火	●	●	●	●	●	—	—	—
水	●	●	●	●	—	—	—	—
木	●	●	●	●	—	※●	●	—
金	●	●	●	●	—	—	—	●
土	8日 22日	—	8日 22日	—	—	—	—	—

11月の巡回診療	
江島集会所	19日(水)
予約制です。 外来受付までご連絡ください。	

イブニング外来について

日時 11月14日(金)
受付 午後4時30分
～6時30分
予防接種の受付は午後6時まで



■総合診療外来

・小児科医師による診療は水曜日のみ、受付時間は【午前】11時30分まで【午後】4時までです。

【予防接種・検査】11時まで【午後】4時以降および水曜日以外は内科医師の診療になります。

乳児健診の方は水曜日にお越しください。

※診察日は都合により変更する場合もありますので、事前にお問い合わせください。

女川町地域医療センター(輝望の丘) ☎53-5511

●インターネットバンキング口座を新規開設させる 特殊詐欺に注意してください！

警察官などを装った犯人が、『検査のため現金を確認する必要がある』などと説明し、インターネットバンキングの新規口座を開設させる手口が発生しています。

その後、犯人は、『開設した口座のID・パスワードを教えてほしい』などと要求し、旧口座から新口座に現金を移すよう言葉巧みに誘導すると、不正に入手したID・パスワードを使い、新口座から現金をだまし取るという手口です。

警察官が、インターネットバンキング口座の新規開設を要求することは絶対にありません。

不審な電話がかかってきた際は、すぐに石巻警察署か女川交番に相談してください。

◆問合せ 石巻警察署 生活安全課 生活安全係 ☎95-4141
女川交番 ☎54-3064

8月末時点での石巻警察署管内特殊詐欺被害状況

	件 数	被害金額
令和7年8月	3件	8,100,000円
前年同期比	− 4件	− 435,000円

●ネットで購入・出品した商品が偽物!? フリマサービスのトラブルに注意！



購入
トラブル

フリマアプリで有名メーカーのギターを購入したが、シリアルナンバーが見当たらず、正規品ではないかもしくないと不安になった。出品者に確認したところ「はつきり正規品とは言っていない」と曖昧な回答でどうしたらよいか。

出品
トラブル

フリマアプリにブランドバッグを出品し購入者にバッグを発送、数日後に「偽物が届いた」と購入者から苦情があり返品を受けたが、自分が発送したバッグがすり替えられて戻ってきた。サイト運営事業者に連絡したが、購入者に対し、話し合いに応じるよう連絡をすることしかできないと言われた。

相談員からのアドバイス

多くのフリマサービスの利用規約では、トラブルが発生した場合、その解決は原則として当事者(個人間)で図ることが求められている点を理解しましょう。

購入者は「商品についての疑問点を事前に出品者に質問して解消する」、出品者は「商品を発送する際は追跡が可能な方法をとる」等、トラブルの未然防止を心がけるとともに、利用規約の内容やフリマサービス運営事業者への問合せ方法についても事前によく確認しましょう。

当事者間で話し合っても、フリマサービス運営事業者に相談しても交渉が進まない場合には問題点の整理を行うため、消費者ホットライン「188」番や最寄りの消費生活センター等に相談しましょう。

消費生活相談員からひとこと

冬の気配を感じるようになりましたね。朝晩の冷え込みで体調を崩さないようお気をつけください。手洗い・うがいの感染症予防をしっかりと行い、元気にお過ごしください。

＊＊困ったときは、町の消費生活相談員にご相談ください＊＊

◆問合せ 産業振興課 消費生活相談員デスク ☎54-3131(内線682)

第一 東京電力(株)
原子力発電所事務所島
福島県内に原子力発電所を運営する東京電力(株)が、宮城県女川町役場前で空間放射線量率を測定しています。

◎測定結果
(単位:マイクロシーベルト/時)

測定日	測定値
9月26日(1.0m)	0.04
10月 9日(1.0m)	0.04

※役場前で、年間追加被ばく線量1ミリシーベルトに相当する空間放射線量率1時間あたり0.23マイクロシーベルトを下回っていました。

空間放射線量率の測定結果

水産物の放射能測定結果

女川町では、女川魚市場に水揚げされた水産物について、宮城県の簡易測定器と東北大学から提供された連続個別非破壊放射能システム等を使用し、放射能を測定しています。9月1日から9月30日までの測定結果は、以下のとおり。

◆検体数・測定結果

14種類 52検体、すべてにおいて、厚生労働省が定める一般食品の基準値100ベクレル/kgを下回りました。

(検体全て測定下限値以下・不検出)

◆測定機器

○EMFジャパン(株)

ガンマ線スペクトロメータ(EMF211型)

○東北大学

連続個別非破壊放射能システムA01型
非破壊式食品放射能測定装置

学ぼう！放射線〇×クイズ

問題！100ミリシーベルト(mSv)の放射線に被ばくした人の発がんリスクは喫煙者と同じである〇か×か ※正解はページの下にあります

放射線に関する正しい知識を身に付けよう！

体や食品にもともとある放射性物質

原子力発電所の事故とは関係なく空気や大地には放射性物質(自然放射線)が含まれています。空気中や大地に放射性物質があるということは、それをもとに成長する植物や動物、つまり私たちが普段口にしている食べ物の中にも放射性物質が含まれていることになります。

食べ物に含まれる放射性物質は主にカリウム40というものです。1kgあたりの放射能は、例えば干しシイタケで700ベクレル、ほうれん草で200ベクレル、牛肉で100ベクレルなどです。そのような放射性物質を含んだ食べ物を食べているわけですから、私たち人間の体にも常に放射性物質が存在していることになります。

人間の体内には体重60kgの人で約7,000ベクレルの放射能があると言われていますが、このカリウムは筋肉や神経の機能を正常に保つ働きがあるため、人間には欠かせない成分となっています。

●食品中のカリウム40(放射性物質)の量

干しこぶ2,000	干ししいたけ700	ポテトチップス400
生わかめ200	ほうれん草200	魚100
牛乳50	食パン30	牛肉100
	*	
		ビール10

(単位:ベクレル)

●体内の放射性物質の量

カリウム40 炭素14 ルビジウム87 鉛210・ボロニウム210	4,000ベクレル 2,500ベクレル 500ベクレル 20ベクレル
(体重60kgの日本人の場合)	

〇×クイズの答えは…×です！

国立がん研究センターの調べによると、40~69歳の日本人を対象に調査・研究した結果、100~200ミリシーベルトの放射線に被ばくした人より、喫煙や飲酒(毎日3合以上)をしている人の方が発がんの相対リスクは高いと推定されています。

100~200ミリシーベルトの放射線を受けた場合は1.08倍、喫煙や飲酒(毎日3合以上)している場合は1.6倍という研究結果がでています。

お知らせ

測定結果は、放射線・放射能に関するポータルサイト「みやぎ原子力情報ステーション」でも公開しています。

◆問合せ 企画課 原子力対策係 ☎54-3131(内線252)

START! ONAGAWA



女川町立女川小・中学校 自主公開のご案内

1 主 催 女川町立女川小・中学校
女川町教育委員会

2 日 時 11月7日(金) 受付開始 12時30分

3 会 場 女川町立女川小・中学校

4 自主公開テーマ 『豊かな心を育てる女川の小中一貫教育』

5 日 程

12:30 13:00 13:30 13:40 14:25/14:30 14:50 16:00 16:15

受付	歓迎 セレモニー	移動	公開授業	移動	全体会	女川放課後 楽校
----	-------------	----	------	----	-----	-------------



- ※歓迎セレモニーでは、女川町でこれまで受け継がれてきた神楽や太鼓を児童生徒が披露します。
- ※公開授業では、協働的な学びを取り入れた授業や、施設一体型小中一貫教育学校の特徴を生かした授業を公開します。

町民の皆様、ぜひお越しください！

町民の皆様、日頃から本町の教育活動につきまして、格別のご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、上記日程により、女川小・中学校の自主公開を実施いたします。宮城県内の全小中学校をはじめ、女川小・中学校の教育活動に深く関わっていただいている方に参観を呼び掛けております。また、この機会に女川町に住んでいる町民の皆様にも、ぜひ児童・生徒の頑張っている姿をご覧いただきたいと思います。

施設一体型の小中一貫教育学校としての歩みも6年目となりました。児童・生徒の学びの様子や笑顔が、町民の皆様の活力になれば嬉しく思います。

- ※車を利用される場合は、ツルハ南側の町駐車場をご利用ください。(学校には駐車できません。)
- ※正門から入り、校舎2階昇降口付近の受付にて記名をお願いします。
- ※受付で配布される名札を首から下げ、体育館へ移動してください。
- ※上履きを持参願います。
- ※歓迎セレモニー終了後や公開授業終了後など、途中で帰宅していただいて構いません。
- ※ご不明な点については、教育委員会(☎54-3133 佐々木)まで連絡してください。

Vol.70



We create a new fun for a new active lifestyle.

Cobaltore

ONAGAWA

■ホーム最終戦で圧巻の6ゴール

秋晴れのWACK女川スタジアムに歓声が響いた9月28日。

ホーム最終戦となる第17節は、七戸サッカーカラーブを迎えての一戦でした。開始から攻撃的な姿勢を貫いたコバルトーレは、竹田そら選手、野口龍也選手らのゴールで前半から試合をリード。後半も集中を切らさず、終わってみれば6対1の快勝となりました。



■最終戦で全勝優勝を達成

10月5日に行われた最終節では、仙台大学サッカー場でSendai University Satellite Aと対戦。序盤から主導権を握り、竹内良選手、竹田そら選手、野口龍也選手のゴールで3対1の勝利。この結果、**18戦18勝・無敗の完全優勝(全勝優勝)**を達成しました。

チームが今季掲げていた「リーグ戦一桁失点」も見事に達成し、東北王座を堂々と奪還しました。

■次なる舞台は全国へ

リーグ戦を終えたコバルトーレは、10月11日から青森県で開催された「全国社会人サッカー選手権大会」に出場。全国の強豪たちと熱い戦いを繰り広げました。試合結果はチームのウェブサイトやSNSでご確認ください。

そして11月には「全国地域サッカーチャンピオンズリーグ」へ挑み、JFL復帰を懸けた眞の勝負の舞台へと進みます。

地域の誇りを胸に、これからも“女川から全国へ”挑戦を続けます。

引き続き、皆さまの温かいご声援をお願いいたします。

今月の 町内トピックス



浦宿一区秋祭り！

10月5日に浦宿一区で秋祭りが開催されました。当日はサンマや焼きそば、焼き鳥のお祭り定番の食べ物のほかに、ベトナムから来ている技能実習生がベトナム料理「ブン・モク」を振る舞っていました。抽選会・獅子舞・カラオケと区民の皆さんが楽しそうに賑わっていました！



女川中 2泊3日 多くの学びの修学旅行 東京でも“女川中パワー全開”

楽しさ胸に 大きくジャンプ！



3年生集合！スカイツリーで

9月10日から東京方面への修学旅行。女川中3年生は、実りある体験を通して最高の思い出と深い学びを得ることができました。二人が3日間を振り返りながら思い出を語ってくれました。



災害体験・ドアの開閉に挑む晴人さん

【木村晴人さん】

初日の自主研修。新宿ルミネでのお笑い見学や靖国神社。多くの外国人に驚き、スカイツリーの夜景がとても綺麗だった。

2日目のディズニーシー、アトラクションを楽しみ、おいしい食事。大雨の中でも普段通り仕事をこなすキャストの姿に感動した。

最終日は本所防災館で災害体験。都市型水害で水没した車のドアを開ける体験。改めてその怖さを知った。浅草で見た多くの木造建築の美しさ。普段学べない多くの経験ができた。新宿行きの電車が満員で乗れなかったことも苦い思い出の一つ。忘れられない3日間の旅だった。

【紺野咲季さん】

3日間での多くの学び。その中でも「災害の大変さと協力の大切さ」は私の心に残った。

本所防災館での震災講話と地震体験。大きな揺れを体験した時に、2011年の東日本大震災のことを考えた。私は一歳にもならず、命をかけて守ってくれた両親のおかげで今がある。親への感謝と家族の温かさに気づかされた。

たくさんの行程の中で、ルールや時間を守ること、全員で力を合わせることが楽しみにつながることを改めて知った。ルミネでCOWCOWのあたりまえ体操を間近で見られたこと、ダッフィーのサングラスを踏まれたことも苦く楽しい思い出の一つだ。



都内散策・新宿駅で(写真左が咲季さん)

協力隊通信

Vol.2

この「協力隊通信」は女川町で活動する「地域おこし協力隊員」やその活動を紹介します！地域おこし協力隊とは、都市部から移住し、地域の問題解決や活性化のための活動を行う総務省の事業です。現在女川町では20名の協力隊が活動しています。第2回は菊地彩さんです

はじめまして、栗原市出身の菊地彩といいます！私は昨年11月に地域おこし協力隊として女川町に移住してきました！

ー女川町の魅力

私が女川への移住を決めた理由のひとつが、若い世代に未来のまちづくりを託しててくれていること。あの有名な「還暦以上は〇を出さず」です。また、移住を決める前にも女川町を訪れたことがあるのですが、そのたびに感じる外部の人間を温かく迎え入れてくれる地域

の方々の人柄や、人ととのつながりの強さ、町全体で力強く前を向く姿勢は、今まで住んでいたどの地域でも感じたことの無いものでした。また、三陸の海に囲まれた出島の雄大な自然と静かな環境で四季折々の自然を感じながら暮らしを楽しめるとこも移住の決め手になりました。



まちの魅力を知れば知るほど、女川に来て本当に良かつたなあと感じます。これからも女川の魅力に沢山触れていきたいです。



ー現在の活動

現在は、地域おこし協力隊としての私の受入先である一般社団法人女川未来会議出島プロジェクトのもとで島内のストーンサークルやヨナゴダテ周辺の自然環境の整備や漁港周

菊地 彩さん
宮城県栗原市出身。仙台市から女川町に地域おこし協力隊として移住。受入先である一般社団法人女川未来会議出島プロジェクトで協力隊として活動する傍ら、出張撮影フォトグラファーとしても活動中。趣味はサウナ、銭湯、温泉などの温泉施設を巡ること。

辺の美化活動また自然の再生、循環を目的としたアウトドアサウナ施設の運営補助など島の復興につながる取り組みをしています。また、出張撮影フォトグラファーとして、お子さんの節目の行事や家族写真などの撮影も行っています。写真撮影を通して地域に暮らす方々の日常の中にある小さな幸せやよろこびを見つけ出し、それを地域全体で共感し合える、そんなあたたかいまちづくりができたらと考えています。町内のイベントなどでも撮影していることが多いので、見かけたらぜひ気軽に声を掛けてください。





【女川町の魅力発信 その⑳】

女川小学校 4年生 宮坂 鈴珠

『新聞を読んで自分の幅を広げてほしい「習慣にして！」』

「女川小学校子ども写真家探検隊」では、子どもから見た「女川町の魅力」を写真とともに発信しています。今回は、女川町出身で、新聞販売店・女川みらい創造社長、道の駅店長として、女川の復興や町の人たちのためにいろいろなことに挑戦している阿部喜英さんにインタビューしました。

阿部さんの小学校の思い出は、放送委員で帰りのアナウンスをしたことや少年の船で旅をして富士山に登ったこと。算数が好きでおとなしい子どもだったそうです。

新聞のいいところは、知りたい情報以外のことでも自然と入ってること。販売店の仕事をして、新聞を届けみんなに喜んでもらえることが楽しいと話してくれました。

震災直後、女川に新聞が届かなくなったので、仙台まで取りに行き、避難所などに配ったそうです。みんなの知りたい情報を伝えたいと、手書きの「うみねこタイムズ」も作ったそうで、ファイルを見せてもらいました。母から、震災で困ったことをいろいろ聞きましたが、新聞のおかげで皆さんがどんなに助かったのだろうと思いました。

阿部さんは、町に子どもが一年中遊べる施設がもっとあれば…、一番好きな景色は、駅前から海に続く歩けるレンガ道や一号橋あたりの渓流と話しました。私はだれでもすぐにできるバスケットコートが欲しいと思うし、人が少なく鳴砂のある夏浜、登下校の時にやさしく見守ってくれる人がたくさんいる女川町が大好きです。これからも子どもから高齢者まで住みやすいたまになってほしいです。

女川小学校の子どもたちには、「新聞を読んで、いろんなことを知り自分の幅を大きく広げてほしい。ぜひ、習慣づけてほしい。」とエールを送ってくれました。

私は、震災で大変な時に、新聞を作りたい、みんなに届けたいという気持ちを持った阿部さんはすごいなあと思いました。私は体育が好きで、跳び箱で八段を跳んだことをほめてくれ、プロバスケット選手になりたいという夢も応援してくれました。最初は緊張したけれど、取材は楽しかったし、お話を聞いてサウナにも興味がわき、新聞もたくさん読んでみようと思いました。



◆インタビューを終えて（梅丸新聞店前で）



◆風のサウナの前で「阿部さん」



◆女川ファーバーエンジニアーズでがんばる「鈴珠さん」

広告について

広報おながわおよび女川町公式ウェブサイトに掲載された広告は、審査の上掲載していますが、掲載した内容について町が責任を負ったり、保証するものではありません。

事業や広告の内容につきましては各広告主にお問い合わせください。

女川町の人口

令和7年
9月末日現在

総 数	5,750人	(-17人)
男 性	2,809人	(-12人)
女 性	2,941人	(-5人)
世帯数	3,060世帯	(2世帯)

（内は前月比）

編 集 後 記

最近、肌寒い日が続くようになり夜は掛布団が無いと寝れなくなりました小松です。

町内トピックスで紹介しました浦宿一区秋祭りを取材した際に、ベトナム料理の「ブン・モク」をいただきました。日本人に合わせて味を調整したとのことで、とてもやさしい味で美味しかったです！

来月号は10月12日に開催された、おながわ秋の収穫祭の様子をお届けします。お楽しみに！



◆機会があればまた食べたいです

広報 おながわ 11月号

編集 〒986-2265 宮城県牡鹿郡女川町女川一丁目1番地1
発行 女川町役場総務課秘書広報係 ☎0225-54-3131 内線213

女川町公式ウェブサイト [HP](https://www.town.onagawa.miyagi.jp/) <https://www.town.onagawa.miyagi.jp/>

