



この『若者居心地いいマップ』は、地域の若者達と一緒に石巻をあるいて“居心地の良い場所”を探しマップにしました。ずっと家にも退屈...人とお会するのは苦手だけど誰かに話を聞いてほしい...1人で気楽にいられる場所が欲しい...そんな気持ちになった時に使える、知られざる居場所や気分転換のできる場所などをまとめました。

### 使い方

モヤモヤすることがあった時には気分転換でマップの居場所をお散歩ルートに...? 友達と隠れ家を探す旅に出るのも楽しいかも! 誰かに話したい悩みごとや困りごとがあったらお助けスポットを活用してね。

### 気持ちスポットカラー

その場にいと感じられる気持ちをみんなで考えてみました。今の自分の気持ちに近い所を選んで活用してね!

- のんびり** リラックスできる、ボーっとできる
- ワイワイ** 友達と過ごす、おしゃべりできる
- スッキリ** リフレッシュできる、体を動かす
- ワクワク** 新しい出会い、発見がある

- 中瀬公園**

POINT 一人の時はベンチでゆっくり。バスケのコートや走れるスペースで誰かと遊ぶ。

川 沿いの景色がきれいな広々とした公園。暖かく晴れた日に、ぼーっと川を眺めていると嫌なことも忘れるよ。遊具で遊ぶと童心に帰れるよ。
- 羽黒山公園**

POINT 石巻を一望できる景色を満喫。頂上のプランコに乗ると清々しい!

羽 黒神社参道の石階段を上った先の公園。北上川の河口が見渡せる。神聖な神社は空気も良く、階段を上って疲れた身体も癒されてすっきり。
- 日和山公園**

POINT 静かなので1人読書もいいかも。春はお花見。植物観察におすすめ。

石 巻の桜の名所といえば日和山公園。だけど花より団子。茶店の団子がおいしいよ。軒先にいつも飾られているちょっと昔のお面を同世代の友だちと一緒に見るとおもしろいかも。
- 元気いちば2階から出れる土手**

POINT 元気いちばから流れる種やかな音楽に耳を傾けながら、のんびりと川を眺めるのがおすすめ。

萬 画館の向こう岸。1階の元気いちばでは買い物できて、上にはフードコート。土手と繋がる川沿いは整備されて綺麗になっているので気持ちよく歩けるよ。週末にはキッチンカーが集まるよ。石巻名物BBクレープが来るらしい...!
- シアターキネマテリカ THEATER KINEMATICA**

POINT カフェでゆっくり。映画を観て過ごすのもおすすめ。優しい店員さんとお話してみよう。

小 小さな映画館にカフェが併設したお店。映画上映だけでなく色々なイベントが開催されているよ。「何かに参加してみたい人」「イベントに興味がある人」の第一歩に! スタッフが優しいので参加が不安な人でも大丈夫!

- いしのまき MANGA Lab. ヒトコマ**

POINT 絵の勉強がしたい人におすすめ。参考書・専門書がなんと無料で読める!

漫 画やアニメが好きなたちの創作・交流活動の拠点。教材本や作品集など、無料で読むことができます。作業場所としても気軽に使えるよ。
- 石巻駅**

POINT 駅前の花壇が綺麗! 電車時間を待つ時に街に繰り出してみよう?

仙 台や女川に行くのによく使われます。駅横のカフェが復活し、鹿のタコスがあるので嬉しい。時間によっては人が少なく観光客の方や電車の撮影にもおすすめ。駅の中や外にも石ノ森作品の銅像があり、好きな方におすすめ。
- 石巻図書館**

POINT 気になった本を片っ端から全部読む! 図書館なら家では進まない勉強も捗るかも。

紙 とインクの匂いがなんかいい、心落ち着く静かな空間。静かに過ごしたい時は本の世界に浸ってみてね。好きなジャンルのコーナーで、気になる本を見つけたら2Fの休憩スペースへ。本の世界は時間を忘れさせてくれるよ。
- 石巻駅前にぎわい交流広場**

POINT マンガッタライナーの撮影にぴったりの場所。ベンチに座ってのんびり日光浴もおすすめ。

石 巻駅前線路沿い、市役所向かいの開放感ある広場。キッチンカーが並んでいて、中には珍しい食べ物を出しているお店も。
- アイトピア通り**

POINT お店を眺めながらお散歩。お店の人にお話を聞いてみると石巻の色々な歴史が知れて楽しい。

石 巻中央の商店通り。年に1度の川開き祭りはとっても盛り上がりがあります。手作りおにぎりやフルーツ屋さんのソフトクリーム、手頃な値段で美味しいたべもの! おなかがいいたらアイトピア通りを歩いてみてね。
- うつみしょうてん 内海商店**

POINT 内海商店の看板犬・マハロに癒される!

学 生御用達・昔ながらの駄菓子屋さん。下校の時間帯にオープンしてるよ。たくさんの駄菓子の中にはスーパーで買えないものも。500円で幸せになれる、コスパがいい遊び場。
- 駄菓子屋ジャンプ**

POINT おこづかいを持って豪遊! 子どもの頃の夢を叶えられるよ。

明 るくて優しいお店の人がやっていて、漫画に出てくる駄菓子屋さんみたい。隠れ家みたいな店内はお菓子がぎゅうぎゅう。子どもの頃に経験した楽しさ、わくわく感は大人数になっても忘れないね。

- お助けスポット**

困った時に相談できる大人がいる場所。誰かに話したい悩みごとや困りごとがあったらお助けスポットを活用してね。
- 石巻NOTE**

お仕事や学校のことについて気軽に相談が出来ます。就職、転職、進路など将来のこと一緒に考えましょう。まずはお問合せください!

開所時間: 平日 10:30 ~ 16:00  
対象年齢: 10代 ~ 29歳まで  
TEL: 0225-25-5374  
MAIL: info@npo-switch.org
- ひありんく石巻**

働くための準備と家計でお困りの方のお手伝いをしています。お困りの方はご相談ください。

開所時間: 平日 8:30 ~ 17:30 (土、日、祝日休み)  
対象年齢: 15歳 ~  
TEL: 0225-98-9163  
MAIL: hearlinkish@roukyou.gr.jp
- からころステーション**

石巻地域にお住いの方は誰でもご利用になれます。眠れない、食欲がない、お酒がやめられない、気持ちがふさぐなどの相談に応じています。

開所時間: 毎日 10:00 ~ 16:00  
対象年齢: なし  
TEL: 0120-322-016
- ここてらす石巻**

決まった活動は特にありません。誰かとお話したり、一人でのんびり過ごすのも◎見学OK! まずはお問合せください。

開所時間: 月・水・金曜日 10:00 ~ 15:00  
対象年齢: 義務教育終了後 ~ おおむね50歳まで  
TEL: 0225-25-7609  
MAIL: coco-ishinomaki@personal-support.org
- 石巻市子どもセンター らいつ**

なにをしても、なにもしなくてもいい場所。毎週土曜日の夕方には「中高生タイム」も。詳しくはInstagram「i.raitsu」を見てみてね!

開所時間: 9:30 ~ 19:00 (第1・3木曜日、祝日、年末年始は休み)  
対象年齢: 0歳 ~ 18歳の子どものもととその保護者  
TEL: 0225-23-1080
- 石巻市かわまち交流センター**

1階及び2階のオープンスペースは、どんなにでも気軽に無料でご利用できます。Wi-Fi完備でネット環境も整っています。

開所時間: 9:00 ~ 21:00 (年末年始12/29 ~ 1/3休館)  
対象年齢: 全年齢  
TEL: 0225-93-6448
- ささえあいセンター**

市民の皆さんが行う地域づくり、子育て支援、次世代育成等の行事等に利用できます。詳しくはHPをご覧ください。

開所時間: 9:00 ~ 21:30 (年末年始12/29 ~ 1/3休館)  
TEL: 0225-25-6099  
https://www.city.ishinomaki.lg.jp/sasaee/index.html

※お助けスポットはそれぞれの役割があるよ! 困りごとや目的に合わせて活用してね!



## 石巻駅周辺



旧観慶丸



石ノ森萬画館



中瀬公園



日和山神社



金華サバ



# 知ってる？ わたし達の町の面白雑学

**12** 石巻の魚町にある『石巻魚市場』はなんとギネス世界記録に認定された世界一長い魚市場なんだって！  
その称号は『Longest fish market』長いお魚の市場...かわいいね



**11** 伊達政宗は仙台を城下町にして青葉城を築いたけど、当初は石巻の日和山も有力な候補地だったとか...。水運の拠点となる石巻にお城を作ったかったなんて説もあるくらい...!  
海も山も綺麗な町だね

## 13 あゆみ野公園



**POINT** 芝生エリアにはウォーキングコースがあるよ。大きな空を見ながら歩くとも気持ちいい。

**あ** ゆみ野エリアの大きな公園。空が広くて開放的。あゆみ野駅前や駅までの小道にもいくつか公園があるよ。お気に入りの公園を探して歩くのもいいかも。

## 14 駅北の遊歩道



**POINT** ナリサワでお気に入りの画材を見つけたら、ベンチに座って草木のスケッチ。

**中** 里エリア石巻駅北側の遊歩道。歩道脇には花木が植えられていて、植物が好きな人は特に心癒されるスポット。近くには石巻で一番大きな文具店・ナリサワがあるよ。

## 15 水押の土手



**POINT** 川原に降りる石段に腰かけて、ゆっくり夕日を眺めるのもおすすめ。

**北** 上川沿いをのんびり歩いているとなんだか落ち着く。景色が綺麗な朝の時間に歩いてみてね。音楽を聴きながら歩いたり、少し走ってみても気持ちがいいよ。夜は街灯がないから気を付けて。

## 16 境谷地跨線橋



**POINT** 橋の袂にはコンビニと回転焼きのお店があるよ。おやつを買って、近くの公園で過ごすのもいいね。

**境** 谷地の鉄道にまたがってかかる橋。橋の高いところまで上がると街の景色が見渡せて、ちょっと達成感。上がってよかったなって気持ちになるよ。

## 17 中里SL公園



**POINT** 土管に入ってみる！

**大** きなSLが展示されている公園。木や草花、緑が多くて心が落ち着く。色々な遊具がある中で特に目立っているのが土管。大人になったら入れない(?)けどやっぱり土管がいいね。秘密基地みたいで楽しい公園。

## 18 イオンモール石巻



**POINT** 動物好きならペットショップに行ってみて。犬猫を見ていると癒されるよ。

**服** 屋さんや本屋さんに映画館、たくさんお店があってウィンドウショッピングするだけでも楽しいよ。歩き疲れた時はフードコートで休憩。ケンタッキー側の目立たない所に座ればゆっくりできる。

## 19 ドトールコーヒー 石巻中里店



**POINT** 飲み物とフリーWi-Fiでゆっくり。人目が気になる人は窓際の席に座るといいよ。

**ゆ** っくり過ごしたい時でも、ちょっとした時間潰しにもおすすめのカフェ。メニューが充実しているよ。座り心地の良い客席は、特に壁際がおすすめ。居心地よし。フリーWi-Fiあり。

## 20 ココス 石巻店



**POINT** 一人の時は読書やスマホでゆっくり。友だちとお話したい時に使うのもいいね。

**充** 電ケーブル・Wi-Fiあり。ドリンクバーとスマートフォンで長居できる。おすすめの時間帯はおやつ時間・15時頃。人が少なくゆっくり過ごせるよ。

## 21 運河交流館



**POINT** 外のベンチに座って目の前の景色を見ていると気持ちが落ち着くよ。

**北** 上川沿いの公共施設。建物の中は半地下になっていて秘密基地みたい。川沿いを散歩したらここで休憩。

## 22 グリーンスポーツ



**POINT** ストレスが溜った時は声を出してバッティング！

**矢** 本のバッティングセンター+ゴルフ練習場。人が少ない平日がおすすめだよ。利用料金は20球200円。

## 23 東松島図書館



**POINT** 休憩スペースでゆっくり休みながら色んな本を読んでみよう。

**矢** 本駅から徒歩10分。アクセスしやすい綺麗な図書館。読書や自習が捗る静かな時間が流れているよ。本だけでなく、DVDの貸し出しもあり。PCを持ち込む時は窓口まで。

## お助けスポット

困った時に相談できる大人がいる場所。誰かに話したい悩みごとや困りごとがあったらお助けスポットを活用してね。

### J 石巻サポステ

社会復帰、就活へ踏み出すサポートをします。通所しやすく自分のペースで取組めるのでお気軽にお問合せください。

開所時間：月～金曜日 9:00～17:00 TEL: 0225-90-3671  
対象年齢：15歳～49歳 MAIL: ishisapo@roukyou.gr.jp

### K フードバンク石巻

なんらかの事情で生活が苦しい状況となり、食料が購入できず困ったときはご相談ください。近くの相談窓口・支援機関を介して食糧の支援を致します。

開所時間：平日 9:00～16:00 TEL: 0225-98-5996  
対象年齢：年代問わず MAIL: ishinomaki.fb@gmail.com

### L 宮城県石巻警察署



犯罪被害やその防止に関することは警察署へ。

TEL: 0225-95-4141

### M りぶらす (飯野川居場所)

フリーWi-Fiがあり読書や自習、ゲームや休憩など自由に使えるスペース。本棚や小さな駄菓子屋さんもあり、子供から大人までご利用可能です。(最新情報はお電話でご確認ください)

開所時間：木曜日以外の平日 14:30～16:30 TEL: 0225-98-8957  
MAIL: info@link-replus.com

※お助けスポットはそれぞれの役割があるよ！困りごとや目的に合わせて活用してね！



## 石巻広域



※地図外

### しゅろハウス



公式 Instagram

開所時間：月・水・金曜日 16:00～21:00  
月1回週末イベント開催  
対象年齢：15歳～20代前半  
連絡先：0225-98-8416 / m.tane279@gmail.com

高校生、若者がくつろげるお家です！  
場所：石巻中心部

## 石巻・東松島の海

自然には『ストレスと闘うモード』を『休めモード』に切り替えて心と体の健康を促す効果があるって聞いたことがあるよ。石巻には海や山などたくさんの癒しスポットがあるから、是非屋外に出て鳥の声や土のにおいを感じてみよう～☆  
さらばストレス！



長浜



東松島海岸

本マップに関するお問い合わせ先はこちら

**石巻 NOTE**  
住所：〒986-0826 宮城県石巻市鑄銭場1-9  
ベガサビル2階  
連絡先：0225-25-5374 / info@npo-switch.org



制作：認定特定非営利活動法人 Switch  
デザイン：特定非営利活動法人がきっこ PROJECT  
イラスト：七師田とんび  
助成：日本財団