

11月 スポーツ・文化・催し

開 開館時間、利用時間
休 休館日、休業日
 ※スポーツ行事の中には入場料が必要なものもあります。

総合体育館 ☎95-8998	開 午前9時～午後9時 ※日曜・祝日は午後5時まで 休 毎月第4木曜日
1日(日)・2日(月) 午前9時30分	平成27年度宮城県高等学校新人大会空手道競技
3日(火・祝) 午前9時	石巻地区段位審査講習会(剣道)
8日(日) 午前9時	第29回石巻卓球協会長杯争奪卓球大会
15日(日) 午前9時	第29回市民家庭バレーボール大会
23日(月・祝) 午前9時	第40回石巻市・大崎市・塩釜市 3市対抗親善ソフトテニス大会
29日(日) 午前9時	第9回亀山杯争奪家庭バレーボール大会

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112		
1日(日)・3日(火・祝) 午前9時	宮城県高野連東部支部1年生大会	市民球場
7日(土) 午前10時	宮城県支部リトルシニア1年生大会	
22日(日) 午前9時	石巻野球フェスティバル	
1日(日)・3日(火・祝)・7日(土)・8日(日)・11日(水)・14日(土) 午前10時	宮城県高等学校新人大会(ラグビー)	
20日(金)・21日(土) 午前9時	宮城県高等学校新人大会(サッカー)	フットボール場
22日(日)・23日(月・祝) 午前9時	石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会	
28日(土)・29日(日) 午前9時	SUPER SPORT XEBIO CUP U-15 ガールズフェスティバル2015 in 石巻(サッカー)	
1日(日)・3日(火・祝)・7日(土)・8日(日)・11日(水)・14日(土) 午前10時	宮城県高等学校新人大会(ラグビー)	
20日(金) 午前9時	宮城県高等学校新人大会(サッカー)	ふれあいグラウンド
22日(日) 午前9時	宮城県クラブ社会人リーグ(ラグビー)	
28日(土)・29日(日) 午前9時	SUPER SPORT XEBIO CUP U-15 ガールズフェスティバル2015 in 石巻(サッカー)	
15日(日) 午前9時30分	宮城県駅伝競走大会	公園構内

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
9日(月)・20日(金) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 9日(月)「ミニ遠足」行き先:「もくもくランド」(登米市津山町横山) ※要予約 ※市総合運動公園駐車場 9:00集合 料金 90円(保険代) 20日(金) 石巻中央公民館 和室(親子自由遊び、ダンス、手遊び、読み聞かせ等) 対象 小学校入学前のお子さんとお母さん等 定員 15組(先着)
28日(土) 午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークル「げろっば祭り」 内容 ゲーム、空気砲、的当て、紙飛行機とばし等
30日(月) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちしるべ」 「親と子のコミュニケーション～毎日毎日のことだから～」 対象 3歳～小学2年生までの子をもつ母親 12人 ※要電話予約 託児 0歳から小学3年生までのお子さんを別室にて託児(無料)します。5人(先着)

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
1日(日) 午前10時	第29回蛇田公民館利用協賛末チャリティー芸能大会 内容 利用協加入団体による芸能大会(歌・踊り・詩吟・大正琴・民謡ほか) 入場料 無料 ※花や新鮮野菜のパザールコーナーもあります。
12日(木)・19日(木) 午後6時30分～8時30分	市民教養講座「陶芸教室」 講師 陶芸家 樋田隆 内容 練り込み器作成 定員 15人(先着) 受講料 無料(ただし、材料費1,800円負担) 申込方法 11月5日(木)まで材料費を添えて公民館へ申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
10月31日(土)・11月1日(日) 午前9時～午後4時(1日は午後3時まで)	第42回渡波地区市民文化展 内容 公民館利用団体や地域の方々の作品を展示します。 展示作品 陶芸、パッチワーク、書道、手芸、写真、絵紙、俳句等 ※試食コーナーもあります。
8日(日) 午前8時30分	第38回渡波地区市民家庭バレーボール大会 ところ 渡波小学校体育館
23日(月・祝) 午後1時30分(入場 午後0時30分から)	渡波地区文化講演会 門脇隆男「復興ライブin渡波」 出演 門脇隆男ほか渡波公民館利用協加入団体 入場料 800円

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
17日(火) 午後1時30分～3時	高齢者教室・長生大学11月学習会 「健康軽体操教室」

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120	開 午前9時～午後9時 休 2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月) ※2日(月)はかほく文化祭展示会場のみ入場可能です。
7日(土) 午後1時30分開演	曹洞宗十二教区 仏教講演会 開 講演会事務局 坂本☎090-7061-8250
8日(日) 午前9時20分開演	友プロ 演歌股旅舞踊ショー 入場料 前売り1,500円(当日2,000円) 開 友プロダクション ☎090-3121-0226
11日(水) 午後1時開演	児童・高齢者・障害者虐待防止講演会 ※要電話予約 申・開 虐待防止センター ☎95-1111(内線2542)
15日(日) 午前9時	河北協会主催 バドミントン大会 開 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
15日(日) 午前11時	大川ふるさとまつり 開 喫茶去HaMa ☎080-8212-2292
21日(土) ①午前10時45分 ②午後3時30分 22日(日) ③午前10時 ④午後2時	2015サンリツ音楽教室発表会 開 サンリツ石巻店 ☎22-6478
23日(月・祝) 午前9時30分	第38回全国スポーツ少年団剣道交流大会宮城県予選 開 宮城県剣道スポ少連絡協議会事務局 ☎090-3362-9031
29日(日) 午前10時(ピアノコンサート 午後3時開演)	フランスフェア&ピアノコンサート 入場料 ピアノコンサートのみ 3,000円 開 フランスフェア実行委員会 菅原☎090-2885-7814

図書館 ☎93-8635	開 午前10時～午後6時 ※水曜日は午後7時まで、日曜日・3日(火・祝)は午後5時まで 休 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月・祝)・30日(月)
6日(金)・20日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 絵本やわらべうた・手遊び等、親子で楽しみましょう。
7日(土)・21日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊び等、お話に親しみましょう。
10日(火)・17日(火)・24日(火) 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 紙芝居・絵本・手遊び等、一緒に楽しみましょう。
10日(火) 午前10時30分～午後0時30分	読書会 テキスト「小さいうち」 中島 京子 著
12日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
17日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 テキスト「ジョン・クラッセンの絵本」
1日(日) 午前10時30分～11時30分	手づくり絵本お話し会 ※河北分館(ビッグバン図書室)
21日(土) 午前10時～10時30分	えほんとお話の会 ※桃生分館(桃生公民館)
～8日(日) 図書館開館中	企画展「秋読!教科書で紹介された本」
<出張図書館「えほんびより」の活動予定>	
25日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 子育て支援センター(湊こども園内)

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月)
1日(日) 午前10時30分開演(午前10時開場)	第18回日本太鼓ジュニアコンクール 入場料 1,000円(当日1,500円) 開 宮城県太鼓連絡協議会 今野☎090-2368-4045
3日(火・祝) 午前10時30分開演	平塚・佐々木ピアノ発表会 開 佐々木 ☎090-7064-7564
4日(水) 午後0時30分開演(正午開場)	石巻西部地区小・中学校音楽祭～SSF Smile School Festival 2015～ 開 蛇田中学校 ☎22-2558
7日(土) 午前9時30分～正午(午前9時受付)	創立10周年記念式典並びに第1回社会福祉大会 開 石巻市社会福祉協議会 ☎96-5290
8日(日) 午前11時開演	MKピアノルームピアノ発表会 開 MKピアノルーム ☎090-2606-9458
12日(木) 午後5時開演	青少年健全育成講演会 開 市民相談センター ☎95-1111(内線2532)
13日(金) 午後6時30分開演(午後6時開場)	講演会 これからの地域づくり～住みよいふるさつをつくるために～ 開 河南総合支所地域振興課 ☎72-2111
21日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)	航空自衛隊中部航空音楽隊 石巻演奏会(整理券の配布は終了しました) 開 遊楽館 ☎72-3561
22日(日) 午前9時30分～午後5時(午前9時受付)	第8回在宅褥瘡セミナー宮城 対象 医療および福祉従事者 参加費 2,000円(昼食代込) 開 公立黒川病院 佐々木 多恵子 FAX022-345-3143
29日(日) 午後1時開演(午後0時30分開場)	酒井日和子・高橋千佳子門下生ピアノ・エレクトーン合同発表会 開 酒井 ☎22-1192
12月13日(日) 午前10時30分～11時30分	遊楽館 パイプオルガン体験教室 定員 5人(先着) 対象 対象 ピアノまたはエレクトーンが弾ける方 申込方法 10日(火)より遊楽館窓口または電話で申し込みください。

河南室内温水プール ☎72-3605	開 午前10時～午後9時 ※日・祝は午後5時まで 休 休館日は、遊楽館と同じ
8日(日) 午前10時30分～正午	マット・跳び箱教室 対象 小学1～6年生 定員 15人 料金 1人1,000円 場所 遊楽館アリーナ(申込はプール受付にてお願いします)
◆プールイベントの他にも、走り方教室等のアリーナイベントも随時開催しています!教室無料体験も随時受付中! 詳しくはプールホームページまたは電話でお問い合わせください。 http://www.miz-ss.com/kananpool	

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664 www.iplaza-fep.jp	開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) 休 なし 23日(月・祝)は通常営業
☆あいプラザ・石巻 休講でご不便おかけします!!「フリー回数券2割引販売」☆ 11月24日(火)から12月27日(日)まで、修繕工事のため講座が休講となります。 ①プール・ジムフリー回数券 一般¥5,000⇒¥4,000/受講生¥4,000⇒¥3,200/シニア(65歳以上)・学生・障がい者¥3,000⇒¥2,400 ②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月) 10枚綴り¥12,000⇒¥9,600/5枚綴り¥6,250⇒¥5,000 【対象講座】プールウォーキング系講座・エアロビクス系講座、ジャズダンス・ヒップホップ・ズンバ、太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)	

【11月の休講日】	①3日(火・祝) プール・ジムフリーのみの営業 ②24日(火)～12月27日(日) ジムフリーのみの営業予定
プール・トレーニングルームのフリー利用	※曜日によって利用時間帯が異なります。 ・一般500円(現受講生は400円)・学生300円(学生証提示) ・シニア65歳以上の方300円(年齢のわかるものを提示)・障がい者300円(障がい者手帳を提示) ※レイト割引300円(午後7時15分以降のご利用限定。利用できない曜日もあります) ※プールは中学生以上、トレーニングルームは高校生以上の利用となります。

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933	開 午前9時～午後4時 休 休場日は遊楽館と同じ
27日(金) 午前9時	コース会員月例会 ※当日の受付は8時30分迄にお願いします
29日(日) 午前9時	KANANOPENパークゴルフ大会 ※当日は終日貸切となります。

にっこりサンパーク ☎67-2038	開 午前9時～午後9時 休 月曜日 ※23日(月・祝)は翌日
野球場・テニスコート ※要電話予約	

牡鹿交流センター ☎45-3618	開 午後1時～午後8時 ※休館日の前日は午前10時～午後5時 休 月曜日 ※23日(月・祝)は翌日
温水プールは平成28年3月31日まで休業します。	

トレーニング機器 使用講習会	
●総合体育館 ☎95-8998	11日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 4日(水)・25日(水) 午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分) ※要予約
●ビッグバン ☎62-1120	13日(金)・27日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	15日(日)・23日(月・祝) 正午/午後5時 ※要電話予約
●牡鹿交流センター ☎45-3618	午後1時～8時 ※休館日の前日は、午前10時～午後5時 随時受付 ※要電話予約

お知らせコーナー

表記の見方

申し込み先

問い合わせ先

Eメール

平成27年度企画展 ～伊達の黒船をつくった人びと～

と き 11月1日(日)～平成28年1月25日(月)
と ころ サン・ファン館 企画展示室
・ サン・ファン館 ☎24-2210

サン・ファン・パウティスタ出帆記念講演会 「慶長遣欧使節の世界史的意義」

と き 11月3日(火・祝) 午後1時30分～3時
と ころ サン・ファン館 セミナールーム **要予約**
講 師 宮城学院女子大学 平川 新 学長
定 員 120人(先着)
料 金 無料(施設見学の場合は別途入館料が必要です)
申込方法 電話、FAX、Eメール等で申し込みください。
※当日も受け付けします。
・ サン・ファン館 ☎24-2210 FAX 97-3399
 400-kouen@santjuan.or.jp
(講演会申込用)

「創業開成塾【アドバンス・コース】」開催

創業が具体化している方や創業を目指している方、創業後まもない方(おおむね3年以上)を対象に、高度・実践的なカリキュラムで「経営・財務」「販路開拓」「人材育成」について学ぶ創業セミナーです。

と き 11月7日(土)、21日(土)、28日(土)(全3回)
午前9時～午後5時
と ころ 石巻ルネッサンス館1階アドバイザールーム(開成1-35) **要予約**
講 師 (株)アジア・ひと・しくみ研究所
代表取締役 新井 健一
申込方法 電話、FAXまたは石巻産業創造(株)ホームページから申し込みください。
・ 石巻産業創造(株) ☎92-1313・FAX93-9397
URL <http://www.iss-net.jp/>
 市産業推進課(内線3543)

あいプラザ・石巻「勤労感謝WEEK」

と き 11月16日(月)～22日(日)
と ころ 石巻健康センターあいプラザ・石巻
内 容 ヨガやストレッチ、グラスペイントやミニリース作り等
料 金 無料 ※材料費のかかるレッスンがあります。
申込受付開始 10月20日(火)(先着)
※この期間中のフリー利用は全員300円になります。
・ 石巻健康センターあいプラザ・石巻
☎95-8640

市民教養講座 第3回カラオケ広場

と き 11月18日(水)・25日(水)
12月2日(水)・9日(水) 午前10時～正午
と ころ 石巻中央公民館大ホール
対 象 初心者の方
定 員 80人(先着)
料 金 300円(教材費)
申込期間 11月2日(月)～16日(月)
・ 石巻中央公民館 ☎22-2970

青少年健全育成講演会「生きるよろこびをうたう」

「あきらめない心、強く生きること、そして分かち合うところ…」への想いをテーマに盲目のシンガーソングライターが人生を語ります。

と き 11月12日(木) 午後5時(開場 午後4時30分)
と ころ 遊楽館 **要電話予約**
講 師 板橋 かずゆき
定 員 416人(先着)
申込期限 11月11日(水) 午後5時
・ 市民相談センター(内線2532)

石巻地域若者サポートステーションからのお知らせ

就労・自立を支援します!

受付時間 午前10時～午後6時(土日・祝日を除く)
対 象 15歳～39歳の求職者およびその家族
※相談無料 **要電話予約**
(支援プログラムは一部有料)
・ 石巻地域若者サポートステーション
(西山町6-39カム口第2ビル2階)
☎90-3671
 市商工課(内線3523)

平成27年度動物フェスティバル

と き 11月29日(日) 午後1時30分～4時30分
と ころ JAいしのみき本店2階会議室(中里五丁目1-12)
内 容 第一部「人と動物のためのコンサート」
トランペット・ピアノ演奏
第二部 動物飼い主セミナー
※犬や猫のぬいぐるみがあれば持参してください。
※ペットの同伴はできません。
・ こんどう動物病院 ☎25-1230
シートン動物病院 ☎22-6100
(午前9時～午後5時)
 市環境課(内線3364)

①パソコンセミナー

②インターネット体験セミナー

①PC入門・ワード入門・エクセル入門のうち、希望するコース
※マンツーマン形式
②インターネットの閲覧・検索方法を学べるセミナー
と き ①休館日を除いた毎日開催
午前10時～正午または午後1時～3時
②11月29日(日) 午後2時～4時
と ころ ①メディアシップ2階 ワークキャビン
②メディアシップ1階 コミュニティーコート
対 象 ①これからパソコンを始めたい方およびワード
やエクセルを基礎から学びたい方
②インターネット未経験者・初心者
(文字入力ができる方)
定 員 ①1日2人(先着) **要電話予約**
②1日10人(先着)
料 金 500円
・ 情報プラザ「メディアシップ」 ☎61-1200
(月曜休館、祝日の場合は翌日休館、11月1日(日)
は、かほく産業まつり開催に伴い休館します)

自衛官採用試験のご案内

○陸・海・空自衛官候補生(男子)
【任期制隊員コース(陸2年、海・空3年)】
資 格 採用予定月の1日現在、18歳～26歳の男子
受付期限 11月30日(月)
○陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦・一般)
資 格 中卒(見込含)17歳未満の男子
受付期間 【推薦】11月1日(日)～12月4日(金)
【一般】11月1日(日)～1月8日(金)
・ 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎・FAX83-6789
 市総務課(内線4038)

ウォーキングイベント 紅葉の牧山(12キロ)

と き 11月29日(日) 午前9時～午後2時
と ころ JR石巻駅前 集合・解散
料 金 保険料500円
・ 石巻ウォーキング会 渡辺
☎090-7326-7338
 市体育振興課 ☎22-2970

ノルデックウォーキング牧山・梅溪寺

と き 11月12日(木) 午前9時30分～正午
と ころ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘集合
定 員 20人(先着)
料 金 500円(保険料)
※ポールは無料で貸し出します。

家庭菜園ベランダ・プランターの 微生物農法土づくりとワイン試飲会

と き 11月29日(日) 午前9時～午後1時
と ころ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘
料 金 500円

心の農園参加者募集

東日本大震災で被災した市民の皆さんを対象に、野菜作り・微生物農法の土づくりを学ぶ「心の農園」の参加者を募集します。

と き 11月15日(日) 午前9時～正午
と ころ 石巻スポーツ振興サポートセンター農園ハウス
(南境字水貫山9-1)
料 金 2,000円(年会費)

親子ふれあいスポーツ教室!

と き 11月22日(日) 午前10時～11時30分
(受付開始 午前9時20分)
と ころ totoコート(蛇田北経塚ローソン裏)
対 象 年長児・小学生(4年生以下)
親子20組(先着)
内 容 親子体操・ボール遊び・ゲーム
指 導 者 県サッカー協会キッズインストラクター
申込期限 11月15日(日)

・ NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター
松村 ☎090-8787-3873
 市体育振興課 ☎22-2970

人権教育講演会「(仮)家族、学校の中の人権 ～子どもの健やかな成長のために～」

どうして人権侵害が起きるのか、どうすれば子どもたちを健やかに育てられるのか、一緒に考えてみましょう。

と き 11月30日(月) 午後2時～4時
と ころ 桃生公民館
講 師 人権擁護委員・弁護士 土井 浩之
 総務課(内線4037)

シルバー人材センター入会説明会

と き 11月18日(水)・25日(水) 午前9時
入会時に必要なもの
年会費(3,000円)、印かん、健康保険証、七十七銀行の通帳
・ (公財)石巻市シルバー人材センター
(南中里三丁目14-3) ☎94-3683
 市商工課(内線3523)

外国人のための日本料理教室

「お弁当のおかず作り」

と き 11月29日(日) 午前10時～午後1時
と ころ 石巻中央公民館
講 師 県食育コーディネーター 佐藤清子
対 象 日本料理に興味のある外国人の方
定 員 24人(先着)
料 金 700円
・ 石巻中央公民館 ☎22-2970

11月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター

【申・問】 湊こども園内 ☎94-2366

★子育て支援室「わくわく」
～小さいお子さんとそのご家族のためのスペースです。こども園のお庭でも遊べます～
と き 月曜日…2日、9日、16日、30日
水曜日…4日、11日、25日
金曜日…6日、27日
午前9時30分～正午
(この時間内なら、いつ来ていつ帰っても自由です)
ところ 湊こども園2階 子育て支援室
(みなと荘の玄関からお入りください)

※予約不要・費用無料
※イベント開催のためお休みにする日があります。日程を確認の上
来園してください。
※30日(月)は身体測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

★あそびの広場
～指導員が各会場に向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊びます～

- うしお荘
・0歳～2歳未満 10日(火) ・2歳以上 17日(火)
・0歳～就学前 24日(火)
- 向陽地区コミュニティセンター
・0歳～1歳半 26日(木) ・1歳半～2歳半 12日(木)
・2歳半以上 5日(木)
- 稲井公民館
・0歳～就学前 13日(金)

と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～50分)
持ち物 水分補給用の飲み物
※路上駐車や指定の場所以外への駐車は遠慮ください。
※詳しい活動内容は、支援センター便りか、ホームページをご覧ください。
※悪天候や道路状態により、やむを得ずあそびの広場をお休みする
場合があります。ご了承ください。

なかよし保育園子育て支援センター

【申・問】 ☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室
・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 10日(火)、24日(火)
・2歳6カ月以上グループ 17日(火)

★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 12日(木)、26日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 5日(木)、19日(木)

★ツインズ・デー孫育て広場
と き 13日(金)、27日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 2日(月)

★子育てふれあいサロン「人形劇鑑賞」
と き 9日(月) 午前10時
定員 15組程度(要予約)
予約受付開始 2日(月) 午前9時

★育児講座「防火教室」
火の使い方や防災について
と き 16日(月) 午前10時
定員 20組程度(要予約)
予約受付開始 2日(月) 午前9時

★地域交流「いも煮交流」
と き 6日(金) 午前10時
持ち物 親子分のお椀、お箸(スプーン等)
定員 15組程度(要予約)
予約受付開始 2日(月) 午前9時

★開放日 20日(金)、30日(月)

河北子育て支援センター

【申・問】 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

★あそびの広場
～明るく開放感のあるセンターです!ホッと一息つきながら、みんな
で楽しく遊びましょう!～

と き 午前10時～11時30分
・0歳～1歳親子 5日(木)、12日(木)、26日(木)
・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
・ひろば開放日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、30日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》
9日(月) 保健師来所～身体測定もします～
16日(月) 自由開放日
19日(木) 栄養指導
30日(月) ボランティアさんによる読み聞かせ

※都合により変更になることがあります。詳細については河北子育て支
援センターまでお問い合わせください。

北上子育て支援センター

【申・問】 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

★あそびの広場
と き 2日(月)、9日(月)、16日(月)、30日(月)
午前9時30分～11時30分

ところ 相川保育所内
持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ
と き 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
午前10時～11時30分

ところ 北上保健センター
持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

※都合により変更になることがあります。
※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。
※電話相談、来所相談ができます。



桃生子育て支援センター「キッズホーム」(パイオ研修センター内)

★あそびの広場 【申・問】 ☎・FAX76-4521

と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
・広場開放日 10日(火)、24日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等
※開放日以外にはいろいろな親子活動を予定しています。詳しい内容
はキッズホーム日よりホームページ、または電話等で確認して
ください。

★どんぐり子育て広場「親子クッキング」
と き 17日(火)

ところ 桃生保健センター
料 金 1家族200円(保険代込み、当日集金)
持 ち 物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、お箸、スプーン、
フォーク、エプロン、三角巾、着替え、敷物等
申込方法 申込用紙(キッズホームにありません)に記入の上、キッズ
ホームまで申し込みください。
申込期限 13日(金)

河南子育て支援センターパプラ

【申・問】 河南農村環境改善センター2階 ☎・FAX72-4670

★わいわいサロン
と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳児親子 10日(火)、17日(火)、24日(火)
・2歳以上親子 5日(木)、19日(木)、26日(木)
・保健師、栄養士来訪 10日(火)

持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放
と き 第1、2月曜日 午前9時～午後3時
毎週木曜日 正午～午後3時 ※12日はお休みです

持ち物 わいわいサロンと同じ ※昼食を食べる方はお弁当等

★スクエア子育て広場
●「親子ふれあいコンサート」(後援:石巻市社会福祉協議会)

と き 12日(木) 午前10時～正午ごろ
と ころ 農村環境改善センター(多目的ホール)
参 加 費 300円(写真代・謝礼代)
出 演 「あきらちゃんとコロックくん」です。お楽しみに!
申込方法 11日(水)まで会費を添えて申し込みください。

牡鹿地区子育て支援

【申・問】 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」
親子で楽しく遊びましょう。お気軽に参加ください。

と き 5日(木) 子育てセミナー「大切な歯と食事について」
※歯科衛生士、栄養士による講話と相談を行います。
19日(木) 絵本で遊ぼう
※絵本を手作りします。
午前10時～11時30分

と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

【申・問】 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で子育てについてお話しし
てみませんか。もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。

内 容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等
と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合があります)
と ころ 雄勝ささえあいセンター

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

その他 毎週月・金曜日電話相談

※詳しい日程・内容についてはホームページをご覧ください。

石巻市子どもセンター「らいつ」

【問】 ☎23-1080 FAX23-1081

臨時休館日 5日(木)、19日(木)、22日(日)
臨時開館日 23日(月・祝)
イベント等の内容は、ホームページまたは電話でお問い合わせく
ださい。

URL <https://www.facebook.com/ishinomakicc>
※22日は、石巻専修大学で開催される「子どもの権利条約フォー
ラム」でプレイパーク等が開設されますので、ぜひご参加くだ
さい。

11月の健康コーナー

食育推進コーナー《みやぎ食育フォーラム》

と き 18日(水) 午後1時～4時
と ころ 県庁2階講堂

内 容 講演
「食べ方から始める子どもの食育」
講師 東北大学大学院歯学研究科教授
福本 敏
シンポジウム
「みやぎの食育の環(わ)をつなげよう～次のステージに向けて～」



【申・問】 県保健福祉部健康推進課 ☎022-211-2637

愛の献血(11月)

とき・ところ

4日(水)	午前10時～正午	石巻地方広域水道企業団
	午後1時30分～4時30分	石巻合同庁舎
8日(日)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	カワチ薬品石巻西店
21日(土)		イオンモール石巻
28日(土)		

【問】 健康推進課(内線2418)



乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・相談名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石巻	3～4カ月児健診	H27年7月生まれ	13日(金)・19日(木)・25日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年10月生まれ	16日(月)・20日(金)・24日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年3月生まれ	5日(木)・17日(火)・27日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年4月生まれ	6日(金)・12日(木)・18日(水)		
	3歳児健診	H24年5月生まれ	10日(火)・20日(金)・26日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H27年7月1日～8月18日生まれ	18日(水)	12:30～12:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	H26年3月～4月生まれ	11日(水)		
	2歳児歯科健診	H25年4月～5月生まれ	4日(水)		
	3～4カ月児健診	H27年7月生まれ	27日(金)		
7～8カ月児すくすく相談	H27年3月生まれ	9日(月)	13:00～13:15		
1歳児よちよち相談	H26年10月生まれ	9日(月)	9:30～9:45		
河南 桃生	2歳児歯科健診	H25年3月16日～4月30日生まれ	25日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年4月16日～6月15日生まれ	19日(木)		
	3～4カ月児健診	H27年7月生まれ	25日(水)		
1歳6カ月児健診	H26年3月生まれ	27日(金)	12:30～12:45		
3歳児健診	H24年5月生まれ	26日(木)			

各種教室

教室名	内 容	と き	と ころ
離乳食教室(石巻地区)	5～8カ月児の保護者の方を対象に、離乳の進め方のお話があります。定員 15組(要予約)	10日(火) 受付 13:15～13:30 【申・問】 健康推進課(内線2428)	市保健相談センター
みんなの 楽しくダンベルクラブ	「かなん楽しくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	17日(火) 受付 9:30～11:00 【申・問】 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	遊楽館アリーナ

【問】 【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113
河南☎72-2094 桃生☎76-2111 北上☎67-2301(北上保健センター内) 牡鹿☎45-2113

11月の健康コーナー

◆相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	と き	と ころ	申・問 健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課
育児相談			
こころの電話相談			
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	9日(月)	13:00～15:00	内線2417
助産師による妊産婦相談	毎週火曜日 (祝日を除く)	10:00～15:00	市役所2階授乳室

◆心理カウンセラー等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・依存症等こころの問題についての相談を行います。プライバシーは守られます。相談は原則2回までです。

と き	と ころ	担 当	申・問
5日(木)10:45	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421)
26日(木)10:45			☎94-9132

◆東部保健福祉事務所(石巻保健所)

と ころ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内 容	と き	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	20日(金)	☎95-1431
アルコール家族教室	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー(要予約)		
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談(要予約)	17日(火)	11:00～15:00

◆からこ相談ダイヤル:心の無料電話相談

(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ
☎0120-322-016(午前10時～午後4時)
※留守番電話対応になる場合もあります。

◆仙台いのちの電話

((福)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」
☎0120-738-556(午前8時～翌朝8時)

◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。
と き 8日(日) 午後2時～4時30分
と ころ カリタスジャパン(末広町3-14)
☎24-9858
☎070-5548-2186

◆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 29日(日) 午後1時
と ころ 市保健相談センター
☎090-8614-5466

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆定点型からだとこころのケアサロン

「からころん」
と き 24日(火)
午前10時30分～午後3時
●ミニ勉強会 午後1時30分
「よい関係づくりのためのコミュニケーションのしかた」
と ころ 河南母子健康センター
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。
どなたでも参加できます。
☎ 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094

◆傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」

と き	と ころ
6日(金)、20日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(※2カ所同時開催)
9日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南二丁目6-25)

※悪天候等により中止する場合があります。
※初めての方もお気軽にご参加ください。
☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

と き	と ころ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

※祝日はお休みします。
☎ 北上保健センター ☎67-2301

子どもの権利条約フォーラム2015 in 石巻

全国の子どもと大人と一緒に、「子どもの権利」について考えます。

と き 21日(土) 午後1時～5時30分
※終了後、交流会を予定しています。
22日(日) 午前9時30分～午後4時

と ころ 石巻専修大学4号館

料 金 子ども(18歳未満)無料
ユース(18歳～24歳)1,000円
※高校生は無料です。
おとな(25歳以上)2,000円

申込方法 子どもの権利条約2015ホームページの申し込みフォーム、EメールまたはFAXで申し込みください。

☎050-3635-3226 FAX 022-774-2360

☒crc.ishinomaki.2015@gmail.com
URL https://crcishinomaki.amebaownd.com/

☎ 子育て支援課(内線2514)

よくわかる!「健診結果」個別相談会(要予約)

と き 2日(月)、27日(金)、
12月7日(月)
午前9時30分～午後4時
(1人40分程度)
※相談日の前週の金曜日までに電話で申し込みください。

と ころ 市保健相談センター

内 容 保健師・栄養士による健診結果や生活習慣へのアドバイス

対 象 被災者特別健診、特定健診、健康診査を受けた市民の方

持 ち 物 健診結果表、筆記用具

☎ 健康推進課(内線2613、2425)

【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

結核・肺がん検診が11月20日(金)で終了します。
まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
申し込みしていない方で、受診を希望される方は、ご連絡ください。
☎ 健康推進課(内線2413・2414・2415)

「いい歯デー」歯科健康テレホン相談

と き 6日(金) 午前10時～午後4時
※電話で相談の概略を受けます。
※回答は3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。

☎ 宮城県保険医協会 ☎022-265-1667



助産師による産前産後の「心とからだのトータルケア」推進事業が始まります

『たまごママ&パパのハッピーサロン』開催のお知らせ

と ころ 湊こども園子育て支援室

持 ち 物 母子手帳

☎ 要電話予約

と き 14日(土) 午前10時～11時30分
対 象 市内在住の妊娠中の方とそのパートナー
講 師 宮城県助産師会 高津助産師
内 容 出産・母乳準備の話、沐浴体験、妊婦体験ほか

と き 26日(木) 午後1時30分～3時

対 象 市内在住の妊娠中の方

講 師 宮城県助産師会 本田助産師

内 容 妊娠期の過ごし方、胎内記憶について、母乳準備の話ほか

☎ 子育て支援センター ☎94-2366(午後1時～4時、土日・祝日を除く)

石巻市ファミリー・サポート・サービス協力会員・両方会員養成講座

子育てを地域で相互援助するファミリー・サポート事業の協力会員(子どもの預かりができる方)、両方会員(預けること、預かることができる方)を対象に講習会を開催します。

と き 11月27日(金) 午後1時～4時

と ころ 市子どもセンター「らいつ」2階 room4

対 象 市内在住で20歳以上の心身ともに健康な方
子育てに理解があり、自宅で子どもを預かることができる方

定 員 15人程度

☎ 石巻市ファミリーサポートセンター事務局

☎23-7407

(火・水・金 午前9時30分～午後6時、土 午後1時～6時)

☎ 要電話予約

11月の休日急患担当医

◇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。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
1日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
3日	火・祝	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
8日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	森消化器内外科 23-2151(新橋)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
15日	日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
22日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	(注1)
23日	月・祝	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目イオンモール石巻1階)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
29日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

※担当医や受付時間は、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。

注1:22日(日)の産婦人科の対応については当日、お問い合わせください(☎95-1111)

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	みやぎ東部環境器科 87-9930(赤井)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
3日	火・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南一丁目)
8日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	藤江歯科医院 95-2313(南中里一丁目)
15日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	いしがき・みみ・はな・のどクリニック 84-1187(矢本)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)
22日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	松尾歯科医院 25-4830(清水町二丁目)
23日	月・祝	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
29日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	駅前もりたデンタルクリニック 96-6755(穀町)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

夜間急患センターの診療時間(中学生以下の方は小児科になります)

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

・所在地 日和が丘一丁目2-11(石巻中央公民館南隣)
※駐車場は、石巻中央公民館脇駐車場ほかをご利用ください。
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT装置、
生化学自動分析装置等各種検査機器ほか

☎ 夜間急患センター ☎94-5111