

# 5月 スポーツ・文化・催し

**表記の見方**  
**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)午前9時45分	第87回メーデー石巻地方大会
8日(日)・9日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(卓球)
8日(日)・9日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(弓道)
15日(日)午前9時	第62回石巻市民卓球大会
22日(日)午前9時	平成28年度協会長杯親睦大会(家庭バレー)
28日(土)・29日(日)午前9時	第12回石巻地区中学校総合体育大会(卓球)

**総合運動公園** ☎22-9111 FAX22-9112

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

1日(日)・3日(火・祝)～5日(木・祝)午前10時	春季宮城県高等学校野球東部地区大会	市民球場
7日(土)～10日(火)午前9時	JABA東大会	
14日(土)・15日(日)午前10時	東北地区大学準硬式野球春季リーグ戦	
20日(金)～22日(日)	春季東北地区高等学校野球宮城県大会	ふれあいグラウンド
26日(木)・27日(金)午前8時30分	春季東北地区高等学校野球宮城県大会	
28日(土)・29日(日)午前8時30分	石巻地区中学校総合体育大会(野球)	
1日(日)午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	ふれあいグラウンド
8日(日)・9日(月)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(サッカー)	
14日(土)午後1時	すこやかラグビー大会inみやぎ	
21日(土)・22日(日)・25日(水)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	フットボール場
28日(土)・29日(日)午前9時	石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	
1日(日)午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
2日(月)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(サッカー)	フットボール場
7日(土)～9日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会石巻地区予選大会(ラグビー)	
14日(土)午後1時	すこやかラグビー大会inみやぎ	
15日(日)午前9時	Jリーグサテライト石巻復興支援マッチ(サッカー)	フットボール場
21日(土)・22日(日)・25日(水)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー)	
28日(土)・29日(日)午前9時	石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	

**石巻中央公民館** ☎22-2970

**開** 午前9時～午後9時  
**休** なし

6日(金)・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 親子遊び、手遊び、紙芝居、ダンス等 対象 小学校入学前のお子さんとお母さん等 ※飲み物持参をお願いします。
21日(土)午後6時30分	オペラ公演【魔笛】 入場無料
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」第1回げろっば祭り 内容 射的、空気砲、もの作り、ジュニアとゲーム、輪投げ等
11日(水)・18日(水)・25日(水)・6月1日(水)・8日(水)・15日(水)午前9時50分～11時50分(6回連続)	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ)第13シリーズ 参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。子育てに悩んでいる方、新しい出会いを求めている方、ぜひ参加してみてください。 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らす親8人(先着) 原則として全て参加できる方 託児 0歳～就学前のお子さんを別室で保育します。 申込方法 電話で申し込みください

**蛇田公民館** ☎95-0183

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

20日(金)午前10時	くらしの教室「明笑大学」開講式
22日(日)午後1時30分	オペラ公演【魔笛】 入場無料
27日(金)・6月10日(金)午後1時30分～3時まで	利用協講座「3B体操」 定員 10人(先着)

**稲井公民館** ☎22-4303

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

20日(金)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座開講式
---------------------	-------------

**河北総合センター「ビッグバン」** ☎62-1120 bb.igbs.or.jp

**開** 午前9時～午後9時  
**休** 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

8日(日)開演 午後1時 開場 午後0時40分	ぼこぼこつづのほのぼの劇場 料金 高校生以上1,000円 4歳～中学生700円 (3歳以下無料) ☎ 石巻子ども劇場事務局 高島 ☎070-5321-2525
14日(土)開演 午後5時30分 開場 午後5時	West Wind of Session コンサート19「今週のヒットパレードin石巻」 料金 無料(要整理券) 整理券配布場所 河北総合センター「ビッグバン」 ☎ WWSコンサート事務局 佐藤 ☎090-1986-1937
15日(日)午前9時	河北協会主催 バドミントン大会団体戦 ☎ 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
22日(日)開演 午前10時 開場 午前9時15分	河北地区民謡民舞同好会 第34回民謡と舞踊の祭典 料金 前売券1,000円(当日券1,200円) ☎ 河北地区民謡民舞同好会 神山 ☎090-1064-5869

**にっこりサンパーク** ☎67-2038

**開** 午前9時～午後9時  
**休** 月曜日

野球場・テニスコート(要電話予約)

**牡鹿交流センター屋内温水プール** ☎45-3618

**開** 午後1時～8時  
**休** 休館日の前日は午前10時～午後5時  
 月曜日

料金 一般・高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満無料

**図書館** ☎93-8635

※4月1日から開館時間および休館日を変更しました(分館を除く)  
**開** 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、3日(火・祝)～5日(木・祝)、日曜日は午後5時まで)  
**休** 月曜日

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)午前10時～正午	読書会 今月の本「君の名残を」 朝倉 卓弥 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
10日(火)・17日(火)・24日(火)・31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。
12日(木)午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会 読み聞かせやストーリーテリングと一緒に練習しませんか。
17日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「柳原良平の絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
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)
15日(日)午前10時30分～11時	おはなし会 ※河北分館(ビッグバン図書館)

<出張図書館「えほんびより」の活動予定>

11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)
12日(木)午前11時～11時30分	「親子でほかほか」 市子どもセンター「らいつ」
19日(木)午前11時～11時30分	「わいわいサロン」 河南子育て支援センターパプラ
25日(水)午前10時30分～11時30分	「親子ではび☆はび」 市子どもセンター「らいつ」
26日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん教室」ネンネ・褒返りグループ なかよし保育園子育て支援センター

「ぼくの わたしの 好きな本」大募集!  
 あなたの好きな本をおしえてください。  
 「ぼくの わたしの 好きな本」コーナーに掲示します。  
 募集期限 5月22日(日)  
 ※用紙は1階カウンターにあります。

**遊楽館** ☎72-3561 ygk.igbs.or.jp

**開** 午前9時～午後9時  
**休** 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

4日(水・祝)開演 午後6時 開場 午後5時30分	石巻好文館高等学校 第11回吹奏楽部定期演奏会 料金 500円(前売り券 400円) ☎ 橋戸・伊藤 ☎22-9161
5日(木・祝)開演 午後1時30分 開場 午後1時	
22日(日)開演 午後3時 開場 午後2時30分	綾戸智恵コンサート2016～DO JAZZ～
29日(日)開演 午後2時 開場 午後1時30分	宮川彬良&アンサンブル・ベガ コンサート ※未就学児は入場不可 料金 全席自由 一般1,000円 高校生以下500円

**河南室内温水プール** ☎72-3605 kananpool.miz-ss.com

**開** 午前10時～午後9時 ※日・祝は午後5時まで  
**休** 休場日は遊楽館と同じ

15日(日)・29日(日)午前10時～10時45分	ベビースイミング教室(4回クール) ※残り2回は6月開催となります。 対象 生後6カ月～3歳 ※保護者も一緒に入水いただけます。 料金 全4回で3,000円 定員 20人(先着)
---------------------------	---

**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

平成28年度前期(4～9月)講座受講生募集中!! ※気になる講座、「見学」できます!!(一部の講座を除く)  
 ★新規講座★  
 ママヨガ&親子ヨガ(第1・3・5土曜日)午後2時～3時 ※ママは産後2カ月、子どもは生後2カ月からはじめてのドッグアロマセラピー(第1水曜日)午前10時30分～正午  
 エンジョイフラ(毎週土曜日)午後5時30分～6時30分  
 茶道裏千家(第2・4火曜日)午前10時～正午/第1・3水曜日)午前10時～正午  
 ★オススメ講座★  
 きらきら☆親子ピクス(第1・3金曜日)午前9時45分～10時45分 ※1歳～未就学児  
 アロマパワーヨガ(毎週火曜日)午後7時～8時30分  
 油絵・絵画教室(第1・3土曜日)午後3時15分～5時15分

【5月の休講日】  
 3日(火・祝)4日(水・祝)5日(木・祝)は休講日。プールは午後4時30分、トレーニングルームは午後5時まで

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分以降の現金利用限定。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。  
 トレーニングルームは利用講習なしですぐに利用できます!!お気軽にご利用ください。

**かなんパークゴルフ場** ☎72-2933 kanan-pg.com

**開** 午前8時30分～午後5時  
**休** 休場日は遊楽館と同じ

27日(金)	コース会員月例会
29日(日)	支配人杯男女ペアPG大会 ※当日は大会終了時まで貸切となります

**トレーニング機器 使用講習会**

- 総合体育館 ☎95-8998 18日(水)午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分)  
11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 1日(日)・15日(日)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 ※要電話予約

# お知らせコーナー

表記の見方

申 申し込み先

問 問い合わせ先

✉ Eメール

## 東北楽天ゴールデンイーグルス・ホームゲームへの石巻市民招待のご案内

とき	申込期限
5月10日(火)	5月6日(金)
5月11日(水)	5月9日(月)

ところ 楽天Koboスタジアム宮城

申込方法 市報と一緒に配布されるチラシで申し込みください。

申・問 楽天野球団チケットセンター ☎050-5817-8192

問 市地域振興課(内線4245)

## ポリテクセンター宮城「平成28年7月入所公共職業訓練受講生募集」

募集訓練科名(多賀城実習場)	定員
住宅リフォーム科	15人
住宅建築工事科	
電気・情報通信工事科	18人
ビル設備サービス科	
生産情報ネットワーク技術科	30人

訓練期間 7月1日(金)~12月28日(水)(6カ月)

受講料 無料(テキスト代等は自己負担)

申込期間 4月18日(月)~5月12日(木)

申込方法 ハローワーク石巻から申し込みください。

申・問 ポリテクセンター宮城(多賀城実習場訓練科)

☎022-362-2454

問 市商工課(内線3523)

## 自衛官採用試験のご案内

技術海上幹部・技術航空幹部

資格 (海)大卒で38歳未満の方

(空)大卒で45歳未満の方

申込期間 4月22日(金)~5月13日(金)必着

試験日 6月27日(月) 合格発表 8月5日(金)

技術海曹・技術空曹

資格 20歳以上の方で国家免許資格取得者等

※国家資格・免許等については、お問い合わせください。

受付期間 4月22日(金)~5月13日(金)必着

試験日 6月24日(金) 合格発表 8月5日(金)

申・問 防衛省自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎・FAX 83-6789

問 市総務課(内線4037)

## 平成28年度第1回普通救命講習Ⅰ(一般公募)開催

とき 5月29日(日) 午前9時~正午

ところ 石巻広域消防本部2階大会議室(大橋一丁目1-1)

対象 中学生以上 定員 30人[先着]

申込期間 5月9日(月)~19日(木)

申込方法 最寄りの消防署、分署、出張所または石巻広域消防ホームページにある申込用紙で申し込みください。再講習の方は、受講申請時および講習日に修了証を持参してください。

問 石巻消防署 ☎95-7112 河北消防署 ☎62-3119

矢本消防署 ☎82-2147 女川消防署 ☎54-2119

石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

## ウォーキングイベント サンファンウォーク(10キロ)

とき 5月22日(日) 午前9時~午後2時

ところ JR渡波駅前 集合・解散

料金 保険料500円

申・問 石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

問 市体育振興課 ☎22-9111

## 平成28年度体験講座「海につどい船に学び、木の文化を知る」

とき 5月3日(火・祝)~5日(木・祝) 午前10時~正午  
午後1時30分~3時30分(受付開始各30分前)

ところ サン・ファン館展望棟ワークショップ

内容 「カナナがけ体験」「ロープワーク体験」

申込方法 電話で申し込みください。[先着]

申・問 サン・ファン館 ☎24-2210 FAX97-3399

## シルバー人材センター入会説明会

とき 5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

申・問 (公社)石巻市シルバー人材センター

(南中里三丁目14-3) ☎94-3683

問 市商工課(内線3523)

## こどもからだあそび塾 ~旬の食材を使って親子で一緒に手作り料理に挑戦しよう~

とき 5月14日(土) 午前10時~正午

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘

定員 親子10組(子どもは1人まで)

申込期限 5月9日(月) 料金 500円

対象 4歳児~小学3年生

申・問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

馬場 ☎98-5662

## スポーツを楽しもう! ボール遊びを中心としたスポーツ 平成28年度・参加者募集!

とき 5月7日(土)から毎週土曜日

午前9時30分~11時30分

ところ totoコート(蛇田北経塚11-9)

対象 年長児、小学1・2年生(男女問わず)20人

種目 キャッチボール、タグラグビー、ポートボール等

指導者 日本体育協会公認コーチ

料金 3,000円/月

## ウォーキング&ノルディックウォーキングイベント(新緑コース)

とき 5月15日(日) 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

料金 500円(保険料)

※ポールは無料で貸し出します。

## 心の農園参加者募集

とき 5月22日(日) 午前10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・材料費)

対象 東日本大震災で被災した市民

内容 家庭菜園ベランダ・プランターの有機農法の土づくりを学びます。

申・問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

松村 ☎090-8787-3873

問 市体育振興課 ☎22-9111

## 「松竹大歌舞伎仙台公演」鑑賞バスツアー

内容 【演目】一、ご挨拶 二、晒三番叟 三、秀山十種の内 松浦の太鼓 四、栗餅

【出演】市川染五郎 中村歌昇 中村吉太郎

嵐橋三郎 市川高麗蔵 ほか

とき 7月10日(日) 午後0時30分開演

ところ 東京エレクトロンホール宮城

対象 市内在住の方(中学生以下は保護者同伴)

定員 40人[抽選]

料金 7,000円(S席指定券、往復バス代、保険料込)

申込期限 5月17日(火)必着

申込方法 往復はがきに、参加を希望される全ての方(はがき1枚当たり2人まで)の氏名・住所・年齢・電話番号を記入して申し込みください。

申・問 〒986-0102

成田字小塚裏畑54(河北総合センター内)

(公財)石巻市芸術文化振興財団

「松竹大歌舞伎鑑賞バスツアー」係 ☎62-1120

## 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毎日開催(休館日を除く)

午前10時~正午または午後1時~3時

②5月7日(土)・21日(土) 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)

要電話予約

定員 ①1日2人[先着] ②1日10人[先着]

料金 500円

申・問 情報プラザ「メディアシップ」

(月曜休館、祝日の場合は翌日休館) ☎61-1200

## 利用協講座 初心者のための川柳教室

とき 5月21日(土) 午後1時~3時30分

ところ 石巻中央公民館第2講座室(3階)

定員 8人[先着]

持ち物 国語辞典、筆記用具

申込期限 5月19日(木)

要電話申込

## 利用協講座 フォークダンス初級者講習会

とき 5月17日(火)・24日(火) 午後7時~9時

ところ 石巻中央公民館大ホール(2階)

定員 20人[先着]

持ち物等 運動のできる服装、ゴム底の靴

申込期限 5月16日(月)

要電話申込

## 市民教養講座「第1回カラオケ広場」

とき 5月23日(月)・30日(月)、6月6日(月)・13日(月)  
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 定員 80人[先着]

料金 500円(教材費)

申込期間 5月2日(月)~20日(金)

申・問 石巻中央公民館 ☎22-2970

要電話申込

# 5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。お子さんとゆったり過ごし、他の親子とじっくり遊び、悩み事も話せますよ。湊こども園の園庭で園児との遊びの交流もできます。これからママになる方もお気軽にお越しください。子育ての情報が得られますよ!

と き 月曜日…2日、9日、16日、23日、30日  
水曜日…11日、18日、25日  
金曜日…6日、13日、20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)

※11日(水)は石巻図書館による「えほんびより」です。

10時30分からはおはなし会があり、絵本を借りることもできます。

※30日(月)は成長測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

※指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。

※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。



## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」(バ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 12日(木)、19日(木)、26日(木)
- ・2歳以上親子 11日(水)、18日(水)、25日(水)
- ・広場開放日 10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、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だより・ホームページまたは電話等で確認してください。

※10日(火)は日本アロマ環境協会アロマセラピストの方が来所し、ハンドマッサージをしてくれます。

### ★どんぐり子育て広場

と き 24日(火) 午前10時～11時30分

と ころ 桃生子育て支援センター キッズホーム

内 容 読み聞かせボランティア(お月とお星の会)によるシアター等

参加費 1家族100円(当日集金)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)にご記入の上、キッズホームまで申し込みください。

申込期限 20日(金)



## 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、みんなでお楽しみ遊びましょう!～

と き 午前10時～11時30分

- ・0～1歳親子 12日(木)
- ・2歳以上親子 11日(水)、18日(水)、25日(水)
- ・ひろば開放日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

持ち物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え等

### 《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① ※申し込みが必要になります。
- 23日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ
- 26日(木) 親子交流会(みんなでお散歩に出かけます)

申込期間 9日(月)～19日(木) 10組

※都合により変更になることがあります!詳細については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)、23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 上靴、飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

### ★ひまわりキッズ

と き 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 上靴、飲み物(お茶や水)、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。

## 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)、31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 19日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場 13日(金)、27日(金)

★たまご・ひよこサロン 9日(月)

★子育てふれあいサロン 23日(月)

★育児講座「食育」 20日(金) 午前10時

食育コーディネーターさんに来ていただきます。

持ち物 エプロン、三角巾、親子分の箸やスプーン等

要予約 定員15組程度 ※予約開始 9日(月) 午前10時

★開放日 6日(金)、16日(月)、30日(月)

## 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)、31日(火)
- ・2歳以上親子 12日(木)、19日(木)、26日(木)
- ・保健師、栄養士来訪 17日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、外靴入れ、着替え等

★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

と き 第1、第2月曜日 午前9時～午後3時  
毎週木曜日 正午～午後3時

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

「いもうえ会」

と き 22日(日) 午前10時30分～正午

と ころ 旭山農業体験実習館 コロボックルハウスの農園

参加費 1家族1うね 800円

内 容 さつまいもの苗を植える

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、帽子、移植ペラ、ジョウロ、軍手、長靴、シート、お弁当(自由)等

申込方法 パプラに会費を添えて17日(火)まで申し込みください。

※予告「親子バス遠足」は、6月14日(火)平岡沼ふれあい公園です。

## 雄勝子育て支援 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 飲み物(お茶や水)、着替え

※毎週月・金曜日電話相談

※詳しい内容はホームページをご覧ください。

## 牡鹿地区子育て支援

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課☎45-2113

親子で楽しく遊ばせよう。お気軽にご参加ください。

と き 12日(木) みんなで遊ぼう!(ふれあい遊び)

26日(木) お散歩に行こう!(清崎山麓の森)

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(お手持用)

## 石巻市子どもセンター「らいつ」

問 ☎23-1080 FAX23-1081

臨時休館日 19日(木)

詳しくは、ホームページまたはお問い合わせください。

URL <https://www.facebook.com/ishinomakicc>

# 5月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

### 《石巻市食生活改善推進員連絡協議会

#### 石巻分会地産地消研修会》

3月2日(水)にJAいしのまきと連携して研修会を実施しました。

地場産品の旬の野菜と米粉を使い、カップ寿司、お吸い物とミルク茶碗蒸しを作り、会員同士の交流も図りました。

学んだことを参考に、積極的に各地区での普及活動に生かしていきます。

問 健康推進課(内線2617)



## 愛の献血(5月)

### とき・ところ

1日(日)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	イオンモール石巻
3日(火・祝)		カワチ薬品石巻西店
4日(水・祝)		イオンスーパーセンター石巻東
8日(日)		イオンモール石巻
12日(木)		石巻市役所(本庁舎)
24日(火)	午前10時～正午	石巻合同庁舎
	午後1時30分～4時30分	北上川下流河川事務所
28日(土)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	イオンモール石巻

問 健康推進課(内線2418)

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

## 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	H28年1月生まれ	12日(木)・25日(水)・31日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年4月生まれ	16日(月)・23日(月)・30日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年9月生まれ	11日(水)・19日(木)・27日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年10月生まれ	17日(火)・20日(金)・24日(火)		
	3歳児健診	H24年11月生まれ	13日(金)・18日(水)・26日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H27年12月24日～H28年2月25日生まれ	25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9月～10月生まれ	18日(水)		
	2歳児歯科健診	H25年10月～11月生まれ	11日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年1月生まれ	27日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H27年4月生まれ	10日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H26年9月1日～10月15日生まれ	19日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年9月1日～10月15日生まれ	25日(水)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年1月生まれ	31日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H26年9月生まれ	27日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年11月生まれ	26日(木)		
	1歳児よちよち相談	H27年3月～6月生まれ	31日(火)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H25年9月～12月生まれ		12:30～12:45	牡鹿保健福祉センター(清優館)

## 各種教室

教室名	内 容	と き	と ころ
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 6～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) 問・問 健康推進課(内線2428)	10日(火) 受付 13:15～13:30	市保健相談センター
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)	対象 6～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) 問・問 河南総合支所保健福祉課(内線272)	10日(火) 受付 13:00～13:15	河南母子健康センター
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。 問・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	24日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

## 5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			内線2425
育児相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課 内線2423
こころの電話 相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	9日(月)	10:00～12:00	市保健相談 センター 内線2428
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	10:00～15:00	市役所2階 授乳室 内線2422

### ◆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。※相談は原則2回まで。

とき	ところ	担当	申・問
12日(木)、26日(木) 10:45	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎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)	10:00～15:00 ☎95-1431
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

### ◆お酒をやめている人たちの話を聞いてみよう!

※どなたでも参加できます。

とき	ところ
12日(木) 13:30～15:00	河北保健センター
問	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

### ◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

((一社)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

大切な方を亡くした方が話せる場所です。  
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  
問 NPO法人仙台グリーンケア研究会  
☎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  
問 つむぎの会  
☎090-8614-5466

問 健康推進課 ☎94-9132

### ◆定点型からだところのケアサロン

「からころん」  
とき 31日(火) 午前10時30分～午後3時  
●ミニ勉強会 午後1時30分 参加料無料  
うつ病の理解と対応について  
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。  
問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

### ◆傾聴ボランティアによるカフェ

サロン♡さくら	
とき	ところ
6日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
6日(金)、20日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
9日(月)、23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)
※天候等により中止する場合があります。 問 健康推進課 ☎94-9132	
サロン♡ひまわり	
毎週月曜日 (祝日は休み) 10:00～15:00	北上保健センター内
問	北上保健センター ☎67-2301
蛇田お茶っこサロン	
11日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
問	健康推進課 ☎94-9132

## 【石巻地区】胃がん検診、結核・肺がん検診が始まります

- 胃がん検診 開始日 9日(月) 対象者 30歳以上の方  
検査方法:問診、胃X線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)
- 結核・肺がん検診 開始日 6日(金) 対象者 40歳以上の方  
検査方法:胸部X線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)  
申し込みした方には、順次、検診票を送付します。検診日および会場を確認の上、受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。  
※対象年齢は平成29年3月31日現在を基準としています。

問 健康推進課(内線2413～2415)

## 【河北地区】子宮がん検診を実施します(24日(火)・25日(水))

対象 20歳以上の女性  
申し込みした方には、検診票を送付しますので、実施通知書の日程表で対象地区、時間等を確認の上、受診してください。なお、対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。  
※対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。

問 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117



## 5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。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
1日	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
3日	火・祝	佐藤内科医院 22-3020 (茜平四丁目イオンモール石巻1階)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
4日	水・祝	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)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	齋藤産科婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
5日	木・祝	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
8日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	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)	注1
15日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	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)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
22日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	中山こどもクリニック 94-4121(中里三丁目)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	注2
29日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

※担当医や受付終了時間、昼休み時間については、各医療機関に確認の上、受診してください。

注1・注2: 8日(日)・22日(日)の産婦人科の対応については当日、石巻市役所(0225-95-1111)までお問い合わせください。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
3日	火・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	駅前もりたデンタルクリニック 96-6755(穀町)
4日	水・祝	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
5日	木・祝	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	横山歯科医院 21-1711(大手町)
8日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字塚寺)
15日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
22日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
29日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 【石巻地区】乳がん検診が16日(月)から始まります

### 乳がん検診が受けやすくなりました

～視触診検査がなくなったため、保健相談センター(石巻市医師会)1カ所です済むようになりました～

対象年齢	検査方法	実施時期
30～39歳	超音波検査	16日(月)から
40～64歳(偶数年齢)	マンモグラフィ(二方向撮影) + 超音波検査(条件該当者のみ)	10月ごろから
65歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	16日(月)から

※対象年齢は、平成29年3月31日を基準としています

### ＜超音波検査追加の該当者＞

40～64歳で、次のいずれかにあてはまる方

- ①乳腺濃度が高く、小さなしこりを見落とす危険性がある方
- ②本人または親、子、兄弟姉妹で乳がん、卵巣がんになったことがある方

～自己負担金が半額になりました～

検診内容	平成28年度	平成27年度
超音波検査(30歳代)	500円	1,000円
マンモグラフィ撮影(40歳以上の偶数年齢)	1,000円	2,000円

問 健康推進課(内線2413～2415)

## 講演会「認知症カフェってなあに」

とき 11日(水) 午前10時～正午(受付開始9時30分)  
ところ 河北総合センター「ビッグバン」  
講師 認知症介護研究・研修仙台センター主任研修研究員 矢吹 知之  
定員 400人[先着] 申込方法 電話またはFAXで申し込みください。  
申込期限 9日(月)  
申・問 介護保険課(内線2437)

## 平成28年度視覚障害者交流会

とき 6月2日(木) 午後1時～4時 ところ 市役所2階 201会議室  
内容 講話(福祉制度について)・情報交流会・便利グッズ・操作体験等  
対象 ・視覚に障害のある方(障害手帳の有無は問いません)  
・見えない、見えにくい方の家族・視覚障害支援に関心がある方  
問 県視覚障害者情報センター ☎022-234-4047  
市障害福祉課(内線2483)

## 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

問 夜間急患センター ☎94-5111