

6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

5日(日)午前9時	石巻地区弓道大会
11日(土)午後6時	市民スポーツ大会総合開会式
12日(日)午前9時	2016夏季市民バドミントン大会
17日(金)午前10時	平成28年度石巻つくも大学大運動会
19日(日)午前9時	第76回協会長杯春季大会(家庭パレー)

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

4日(土)・5日(日)午前9時	天皇杯石巻東支部予選	市民球場
17日(金)午後5時30分 20日(月)～24日(金)午後5時 25日(土)・26日(日)午前8時	石日旗争奪少年野球大会	
18日(土)・19日(日)午前9時	日本リトルシニア野球選手権東北大会	
1日(水)・4日(土)～6日(月)午前10時	宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	ふれあいグラウンド
18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)午前10時	しんきん杯サッカー大会	フットボール場
1日(水)・4日(土)～6日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	
19日(日)午前9時	Jリーグサテライト石巻復興支援マッチ	

石巻中央公民館 〒986-0833 石巻市日和が丘一丁目2-7 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
休 なし

3日(金)・24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 3日 むし歯をテーマとした活動、24日七夕かざりを作ろう(折紙で) 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。
19日(日)午前9時45分～正午(受付 午前9時30分～)	石巻市子ども会育成会石巻支部「第1回インリーダー研修会」 内容 ゲームのしかたをおぼえよう、危険予知トレーニング 対象 小学4～6年生 定員 50人(先着) 申込方法 小学校に配布する申込用紙を使用し石巻中央公民館まで郵送かFAXで申し込みください。 申込期限 6月13日(月)
26日(日)午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっぽ「第2回げろっぽ祭り」 内容 射的、空気砲、もの作り、ジュニアとゲーム、輪投げ等
7月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)午後7時～9時	利用協講座 市民尺八基礎講座 定員 10人(先着) 持ち物 尺八(貸し出し可)、筆記用具、赤鉛筆 申込方法 電話で申し込みください 申込期限 7月4日(月)

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

17日(金)午前10時～11時30分	市民教養講座「こころスッキリ健康教室」 内容 ストレッチで身体をほぐし、呼吸法や瞑想法を学びます。 講師 桑島 乙彦(合気道指導員) 定員 15人(先着) 申込期限 6月10日(金) 持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物(お茶や水)、汗拭きタオル、バスタオル(床に敷くもの)
7月7日(木)・15日(金)午後6時30分～8時30分	市民教養講座「浴衣着付け教室」 講師 阿部 厚子 定員 15人(先着) 申込期限 6月30日(木)

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

19日(日)午前10時30分～正午	図書まつり「ぐるんぱとあそぼう」 内容 人形劇、ハーモニカアンサンブル、南京玉すだれ等の鑑賞会 ※鑑賞会終了後、来場したお子さんへお楽しみプレゼントがあります。 対象 未就学児～小学生(未就学児は保護者同伴) ※大人だけのご来場も大歓迎です。
-------------------	---

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

5日(日)午前8時～正午	第10回稲井地区パークゴルフ大会 ところ かなんパークゴルフ場
8日(水)午前10時～正午	一般教養講座「お抹茶を楽しみましょう講座」 講師 表千家教授 松川 宗湧 対象 市内在住の方 定員 15人(先着) 料金 500円(お茶、菓子代)

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 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

4日(土)午後1時～3時30分	河北ダンススポーツクラブ サマーダンスパーティー 料金 1,000円
5日(日)開演 午前9時20分	雲扇流8周年記念 舞踊チャリティー発表会 料金 前売券1,500円(当日券2,000円) 開演 雲扇富連会 阿部 ☎080-3325-2258
10日(金)開演 午後6時30分(開場 午後5時30分)	長崎瑞宝太鼓 心の復興ふれあいコンサート 料金 前売券 大人1,500円 高校生以下500円 前売券販売所 ビッグバン、遊楽館、道の駅「上品の郷」、かほく書店、高橋整骨院 オーリングハウス、喫茶去HaMa 開演 河北子ども夢サット 濱畑 ☎090-7065-4525
12日(日)開会 午前9時15分	第16回桃次郎杯争奪少年少女空手道交流大会 開演 大義館道場 高橋 ☎090-2996-8738
19日(日)開演 午前10時(開場 午前9時)	子ども学習活動チャリティー 好友会10周年記念民謡舞踊発表会 料金 1,000円 開演 民謡舞踊好友会 事務局 鈴木 ☎95-2732
26日(日)開会 午後1時	道場対抗剣道大会宮城県予選会

図書館 ☎93-8635

開 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
休 月曜日、6日(月)～15日(水)(蔵書点検のため)

～5日(日)	1人20冊まで4週間貸し出します。
3日(金)・17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。
4日(土)・18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。
18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)
19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)
21日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本『コロボックル絵物語』 有川 浩 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
21日(火)・28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。

<出張図書館「えほんびより」の活動予定>

24日(金)午前10時～11時30分	「ツインズ・デーと孫育てひろば」 なかよし保育園子育て支援センター
28日(火)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

遊楽館 ☎72-3561 ygk.igbs.or.jp

開 午前9時～午後9時
休 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

5日(日)午前10時～午後3時	いしのまき子どもフェスタ2016 開演 NPO法人ベビースマイル石巻事務局 ☎24-8304 午前10時～午後3時(土日を除く)
12日(日)開演 正午 開場 午前11時30分	石巻でオカリナフェスティバル 開演 オカリナで自立支援 岡崎 ☎090-1467-3989
19日(日)開演 午後2時 開場 午後1時30分	石巻マンドリーノ 第15回定期演奏会 料金 一般500円(高校生以下無料) 開演 内村 ☎94-0627
26日(日)午前9時30分～午後2時30分	第11回 石巻市河南文化まつり 開演 石巻市河南文化協会 ☎72-3239

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

ジュニア向け講座「無料体験レッスン」を開催します。(要予約)

★対象講座★

- ベビースイミング(毎週月曜日)午前11時～正午 【対象】生後6カ月～未就園児
- 幼児水泳教室(毎週水・金曜日)午後3時45分～4時45分
対象 満4歳～6歳
- 小学生水泳教室(毎週火曜日)午後5時～6時15分
対象 小学1～6年生
- 子どもクラシックバレエ初級(毎週木曜日)午後4時30分～5時30分
対象 3歳児から
- 楽しく愉快地ABC
【未就学児3～6歳クラス】(毎週金曜日)午後3時30分～4時10分
【小1～小3クラス】(毎週金曜日)午後4時20分～5時20分(毎週土曜日)午前10時～11時
【小4～小6クラス】(毎週土曜日)午前11時10分～午後0時10分
- 子ども書き方教室(毎週水曜日)午後5時30分～6時15分(毎週木曜日)午後4時45分～5時30分/午後5時45分～6時30分
対象 年長～小学生
- 子どもヒップホップ(毎週水曜日)午後6時45分～7時30分
対象 年中～小学生
- ママヨガ&親子ヨガ(第1・3・5土曜日)午後2時～3時
対象 ママは産後2カ月から、お子様は生後2カ月から

☆大好評!!レッスン回数券☆夏に向けてのダイエットにも!!
 有効期限 初回利用日から2カ月間 料金 10枚綴り12,000円/5枚綴り6,250円
 対象レッスン エアロ系講座/ジャズダンス・ヒップホップ/ズンバ/大人クラシックバレエ初級/脂肪燃焼水中ウォーキング(プール)/腰・肩・膝痛改善水中運動(プール)/アクアピクス(プール)/楽らくウォーキング60分(プール)

【6月の休講日】 休講日はありません。

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

24日(金)	コース会員月例会
--------	----------

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

屋内温水プール利用料金 一般・高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満無料

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998	8日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 15日(水)・22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	10日(金)・24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	4日(土)・12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

申し込み先

問い合わせ先

Eメール

石巻支援学校開放講座(講演会)

と き 6月9日(木)
午前10時～正午(受付開始午前9時40分)

ところ 県立石巻支援学校 視聴覚室

テーマ 「ペアレントトレーニング」について

講師 石巻地域就業・生活支援センター
主任就業支援担当 早坂 良和

申込方法 住所、氏名、電話番号を記入の上、FAXで申し込みください。

申込期限 6月6日(月)

県立石巻支援学校 ☎94-0202 FAX94-0206

シルバー人材センター入会説明会

と き 6月15日(水)・22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

石巻市シルバー人材センター
(旧石巻消防署南中里出張所) ☎94-3683

市商工課(内線3523)

ものまねエンターテイメント!コロケコンサート ～笑う顔には福来たる!～

と き 9月4日(日)
1回目午後1時30分開演
(午後1時開場)
2回目午後5時開演
(午後4時30分開場)

ところ 石巻市河北総合センター
「ビッグバン」文化交流ホール

プレイガイド 河北総合センター・遊楽館・ヤマト屋書店TSUTAYA
中里店・ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店

チケット発売日 6月18日(土) 午前9時一斉発売

料金 震災復興支援事業特別料金
全席指定2,000円(未就学児入場不可)
※1人4枚まで購入可能

(公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120



オリンピックデー・フェスタinいしのみき (平成28年度いしのみき市民 スポーツフェスタと合同開催)

東日本大震災復興支援JOC「がんばれ!ニッポン!」プロジェクトの一環として開催します。

オリンピックと、パレーボール、空手、ヨガを一緒に楽しむほか、手つなぎ鬼、五色玉入れ等の「ミニ運動会」を行います。

大人も子供も、みんなで思い切りカラダを動かして楽しみましょう!

と き 7月2日(土) 午後1時～4時(予定)

ところ 市総合体育館 定員 100人[先着]

対象 市内在住の方 持ち物 運動靴、タオル

申込方法 総合体育館にある申込用紙で直接持参またはFAXで申し込みください。

申込期限 6月24日(金)

NPO法人石巻市体育協会事務局
☎95-8998 FAX95-8999

市体育振興課 ☎22-9111



石巻専修大学における教員免許状 更新講習の開設

と き 8月3日(水)・4日(木)

ところ 石巻専修大学

内容 (A)必修領域【6時間】、(B)選択必修領域【6時間】

講師 教職員課程の専任教員等

定員 各50人 料金 各6,000円

申込期限 6月30日(木)

石巻専修大学事務課 ☎22-7714

市総務課(内線4037)

サン・ファン歴史講座 「慶長使節が目指した世界」Ⅱ

今年も濱田館長による計6回の連続講座を開催します。

と き 6月25日(土) 午後1時30分～3時
※6月～11月まで毎月最終土曜日に開催します。

ところ サン・ファン館

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 電話またはEメールで申し込みください。

サン・ファン館 ☎24-2210(火曜休館)

kouza@santjuan.or.jp

ウォーキングイベント 和瀨前谷寺周辺(10キロ)

と き 6月26日(日) 午前9時30分～午後2時

ところ JR前谷地駅前集合・解散

料金 500円(保険料)

石巻ウォーキング会
渡辺 ☎090-7326-7338

市体育振興課 ☎22-9111

上品の郷温泉・北上川縁ウォーキング10キロ

と き 6月9日(木) 午前9時～午後1時30分

集合・解散 市総合運動公園駐車場

料金 500円(保険料)※入浴料は個人負担となります。
ポールは無料で貸し出します。

ウォーキング&ノルディックウォーキングイベント

と き 6月15日(水) 午前9時30分～正午(新緑の牧山)

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・6月イベント ～山菜・温泉探検隊～

と き 6月18日(土) 午前8時～午後5時

ところ 山形県西川町

集合 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(バス代ほか)

定員 15人[先着](東日本大震災で被災した市民優先)

男の料理教室(心の復興事業)

と き 7月3日(日) 午前10時～午後1時

ところ 石巻商業高校家庭科調理室

定員 15人[先着](東日本大震災で被災した市民優先)
見学者、同伴者は女性も可

料金 500円(材料費)

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 ☎22-9111

第9回「石巻に恋しちゃった♡」 ～達人募集説明会開催～

今回から達人応募には説明会への参加が必須になります。

と き 6月23日(木)午後6時 石巻中央公民館
6月27日(月)午後1時30分 百俵館
7月2日(土)午後1時30分、午後6時
鹿妻南コミュニティハウス
7月6日(水)午後1時30分 桃生公民館

※他の会場や日程はホームページをご覧ください。

対象 石巻市、東松島市、女川町在住か通勤・通学または出身の方

NPO法人石巻復興支援ネットワーク
戸田、伊藤、柏原 ☎23-8588
URL <http://ishikoi.com>

市地域協働課(内線4235)

①パソコンセミナー ②プログラミン体験セミナー

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プログラミンを使って作品づくりを楽しむセミナー

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
②6月11日(土)・25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小学生(高学年)～中学生

定員 ①1日2人[先着] ②1日10人[先着]

料金 ①500円 ②無料

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

要電話予約

自衛官採用試験のご案内

陸・海・空自衛官候補生(男子)
資格 18歳以上27歳未満の方
受け付けは年間を通じて行っています。

陸・海・空自衛官候補生(女子)
資格 男子と同じ
受付期間 8月1日(月)～9月8日(木)
試験日 9月23日(金)～27日(火)のいずれか指定された1日

一般曹候補生
資格 18歳以上27歳未満の方
受付期間 8月1日(月)～9月8日(木)
試験日 1次試験 9月16日(金)・17日(土)のいずれか指定された1日
2次試験 10月6日(木)～12日(水)のいずれか指定された1日

航空学生
資格 高卒(見込含む)21歳未満の者
受付期間 8月1日(月)～9月8日(木)
試験日 1次試験 9月22日(木・祝)
2次試験 10月15日(土)～20日(木)

自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎・FAX 83-6789

市総務課(内線4037)

6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、他の親子ともじっくり遊び、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!

と き 月曜日…6日、13日、20日、27日
水曜日…1日、8日、15日、22日、29日
金曜日…3日、10日、17日、24日
午前9時30分～11時30分(時間内の出入り自由)

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)

※27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 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)
・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)
・広場開放日 7日(火)、14日(火)、21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かホームページをご覧ください。

★どんぐり子育て広場

と き 28日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生永井いきいき交流センター

内容 親子ヨガ体験

参加費 1家族150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(月)

「やっぺす!ママのわスクール ～つながろう、つなげよう、ママのチカラ～」

ママ達がさまざまな講習と交流会を通してつながり支えあえる「わ」をつくるスクールです。参加者募集にあたり、説明会を開催します。

と き 6月7日(火)
午前10時～午後3時(途中入場可)

ところ カフェパタフライ
(穀町12-23大同会館2階A)

対象 石巻圏内にお住まいの子育て中の女性

申・問 NPO法人石巻復興支援ネットワーク
☎23-8588

問 市子育て支援課(内線2554)

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、みんなでお楽しみましょう!～

と き 午前10時～11時30分
・0～1歳親子 2日(木)、16日(木)、30日(木)
・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)
・ひろば開放日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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(木) 赤ちゃん講座 ※10組程度
13日(月) 保健師来所～身体測定もします～
20日(月) 自由解放日
23日(木) 親子ヨガ教室 ※先着10組
27日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ
※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 6日(月)(歯みがき教室)、13日(月)、20日(月)、27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 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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、お問い合わせください。

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 7日(火)、21日(火)
・2歳6カ月以上グループ 14日(火)、28日(火)

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 9日(木)、23日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 2日(木)、16日(木)、30日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場

10日(金)、24日(金)

※24日は移動図書館がきます。

★たまご・ひよこサロン

6日(月)

★子育てふれあいサロン

20日(月)

★育児講座「親子ピクス」

17日(金) 午前10時

みなさんで体を動かしましょう!動きやすい格好で参加してください。
要予約 定員15組程度 ※予約開始 1日(水) 午前10時

★離乳食教室

7～8カ月対象のメニューを作ります。27日(月) 午前10時

持ち物 エプロン、三角巾

要予約 定員8組程度 ※予約開始 1日(水) 午前10時

★開放日

13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歳親子 7日(火)、21日(火)、28日(火)
・2歳以上親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)
保健師、栄養士来訪 2日(木)

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

「親子バス遠足」

と き 14日(火)(雨天決行) 午前9時30分～午後1時

ところ 平筒沼ふれあい公園(登米市米山町)

参加費 1家族400円(写真代、施設利用料)+保険代1人30円

持ち物 おやつ、お弁当、飲み物(お茶や水)、おしぼり、敷物、着替え等

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

親子の遊びの広場です。お気軽にご参加ください。

と き 9日(木) 子育てセミナー「子どもの大切な歯と栄養」

23日(木) シャボン玉遊び

※雨天時は、遊びの内容を変更します。

午前10時～11時30分

ところ 牡鹿保健福祉センター清優館(研修室)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手持用)、タオル、帽子

石巻市子どもセンター「らいつ」

問 ☎23-1080 FAX23-1081

臨時休館日 2日(木)、16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>

6月の健康コーナー

食育推進コーナー

《6月は食育推進月間です!》

食は生きる上での基本です。子どもにも大人にも大切な「食育」。「食育推進月間」を機会に、石巻の豊かな「食」を次世代へ伝え、健康な生活習慣を築くための食育を、身近なところからはじめてみましょう。

- 1 栄養バランスを考えた食事をしましょう
- 2 家族や友人とそろう食事をとりましょう
- 3 食べ物や人に感謝しよう
- 4 郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう
- 5 地場産物を活用しよう



問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(6月)

とき・ところ

5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
12日(日)		イオンモール石巻
25日(土)		



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2月生まれ	10日(金)・21日(火)・29日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年5月生まれ	6日(月)・20日(月)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年10月生まれ	9日(木)・17日(金)・28日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年11月生まれ	3日(金)・16日(木)・22日(水)		
	3歳児健診	H24年12月生まれ	8日(水)・14日(火)・23日(木)		
河北 雄勝 北上	1歳児よちよち相談	H27年5月～6月生まれ	29日(水)	13:00～13:15	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診	H24年11月～12月生まれ	8日(水)	12:30～12:45	
	河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年2月生まれ	24日(金)	
1歳児よちよち相談	H27年5月生まれ	7日(火)	9:30～9:45		
1歳6カ月児健診	H26年10月16日～11月30日生まれ	9日(木)	12:30～12:45		
2歳児歯科健診	H25年10月16日～11月30日生まれ	15日(水)			
3歳児健診	H24年11月・12月生まれ	23日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年2月生まれ	29日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H26年10月生まれ	28日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年12月生まれ	23日(木)		

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)	7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(河北・雄勝・北上地区)	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 各総合支所保健福祉課	29日(水) 受付 9:30～9:45	河北総合センター 「ビッグバン」
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273)	7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	28日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

6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			内線2425
こころの電話相談			内線2423
栄養相談	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	13日(月)	13:00～15:00	内線2428
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2417
			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
9日(木)13:00～ 23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
17日(金)13:30～	河南母子健康センター	樋口 広思	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

◆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)	17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)	8日(水)	14:00～17:00

◆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	問
9日(木)13:30～15:00	河北保健センター	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 12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 26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

◆定点型からだこころのケアサロン

「からころん」

と き 28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
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。
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
3日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
3日(金)、17日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
13日(月)、27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	
8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	

がん検診等のお知らせ

<本庁地区>

特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。
実施期間 6月13日(月)～10月7日(金) 実施場所・時間については、配布される検診票でご確認の上、受診してください。
なお、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日を基準としています。
問 健康推進課(内線2415)

<荻浜地区>

特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診を実施します。
実施期間 6月25日(土)・26日(日) 実施場所・時間については、配布される検診票でご確認の上、受診してください。
なお、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日を基準としています。
問 健康推進課(内線2415)

6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」です

本年度のスローガンは、「健康も 楽しい食事も いい歯から」です。
「第32回歯と口の健康市民の集い」(石巻歯科医師会主催)を開催します。
と き 6月5日(日) 午前9時30分～午後0時30分
と ころ 石巻口腔健康センター
内 容 歯科相談やブラッシング指導等盛りだくさんの内容です。
ぜひ皆さんでご参加ください。
問 健康推進課(内線2417)



6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
5日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	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)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
12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)	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)
19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)	石巻診療所 23-0125(穀町)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
26日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	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)	(注1)

※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1：26日(日)の産婦人科の対応については当日、石巻市役所(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
5日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	加藤医院 82-2030(矢本)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
12日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)
19日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
26日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新西沼)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

「保健栄養学級」受講者募集

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか?
と き 7月～9月(5回) と ころ 市保健相談センター
開講式 7月12日(火) 午前9時30分 料 金 調理実習材料費 1回200円
対 象 35歳～64歳の市民 定 員 20人(先着)
申込期間 6月3日(金)～10日(金)
※修了者は食生活改善推進員になることもできます。
申・問 健康推進課(内線2427)

石巻市健康増進計画推進委員会の委員を募集します

石巻市健康増進計画推進委員会とは

市民の健康づくり、健康推進のために、医師や各種団体の代表等、市長から委嘱された委員で話し合いがされる会です。

募集人数 2人

任 期 7月1日(金)～平成30年6月30日(土)(2年間)

応募資格

- (1)市内に住所を有し、平成28年4月1日現在で年齢が20歳以上の方
- (2)国および地方公共団体の議員または常勤の公務員以外で市の他の審議会等の公募委員でない方
- (3)保健医療福祉に関心を有する方
- (4)夜に開催される委員会(年3回程度)に出席できる方

応募方法

申込書に次の項目を記載の上、郵送、FAX、Eメールまたは直接持参してください。
申込書はホームページからダウンロードできるほか、本庁および各総合支所で配布します。

- (1)住所、氏名、性別、生年月日
- (2)職業および勤務先、勤務地または学校名
- (3)応募動機ほか

応募期間

6月1日(水)～15日(水)(当日消印有効)

選考方法

応募資格を満たしている応募者の中から選考します。
※選考の結果については、応募者全員に通知します。

委員の報酬および費用弁償

定められた額を支給します。

申・問 健康推進課(内線2618) ☎986-8501(住所不要) FAX23-3618
✉ ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

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	午後6時～翌朝7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