

10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

2日(日)午前9時	パワーアップ・ジャパン from Tokyo 2016 武道フェスティバル石巻
9日(日)午前9時	石巻市民スポーツ大会 第4回石巻地区少年剣道練成会
10日(月・祝)午前9時	石巻市民弓道大会(一般の部)
14日(金)・15日(土)午前9時	平成28年度県高校新人卓球大会 市予選
22日(土)午前9時	石巻地区級位審査講習会(剣道)
23日(日)午前9時	第30回市民家庭バレーボール大会
23日(日)午後1時	第32回石巻合気道演武会ならびに練成会
26日(水)午前10時	石巻市石巻支部高齢者スポーツ大会
30日(日)午前9時	一ノ蔵弓道大会

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(土)午前9時	第13回石巻地区中学校新人総合体育大会(野球)	市民球場	
9日(日)・10日(月・祝)午前9時	宮城県高野連工業大会		
16日(日)午前9時	5校対抗OB野球大会		
21日(金)～24日(月)午前9時	第28回秋季東北地区高等学校軟式野球大会		
30日(日)午前9時	宮城県高野連東部地区 1年生大会	フットボール場	
2日(日)午前9時	宮城県社会人リーグ戦(ラグビー)		
10日(月・祝)午前9時	東北障害者サッカー交流大会		
11日(火)午前10時	宮城県高等学校サッカー新人大会石巻地区予選		
15日(土)・16日(日)午前9時	第16回東北小学校ラグビーフットボール交流大会(ラグビー)		
22日(土)午前9時	JFL2ndステージ 第12節Sony仙台vs沼津(サッカー)		
23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)		
29日(土)・30日(日)午前10時	第69回宮城県高等学校新人ラグビーフットボール競技		
4日(火)・5日(水)・8日(土)・9日(日)・12日(水)・14日(金)午前9時	宮城県高等学校サッカー新人大会石巻地区予選		ふれあいグラウンド
10日(月・祝)午前9時	東北障害者サッカー交流大会(サッカー)		
15日(土)・16日(日)午前9時	第16回東北小学校ラグビーフットボール交流大会(ラグビー)		

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

7日(金)・21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、ダンス、手遊び、読み聞かせ、「心と体のゆるゆるケア講座」 講 師 及川 智恵美 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さん等、どなたでも参加できます。 ※飲み物持参で参加してください。
14日(金)午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちるべ講座」 テ ー マ 「第2子誕生ーライバル出現!?ー」～上の子が赤ちゃん返り!?～ 対 象 3歳～小学2年生までの子をもつ父親・母親 託 児 0歳～小学3年生(3名まで) 定 員 12人(先着) 申込方法 電話で申し込みください。
9月30日(金)～11月20日(日)	第53回石巻中央公民館文化祭
5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午後7時～8時30分	利用協講座「ダンス初級中級講座」 対 象 一般市民(子どもから大人まで) 定 員 30人(先着) 申込期限 10月4日(火) 申込方法 直接または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

2日(日)午前8時30分	第47回蛇田地区市民大運動会 ところ 蛇田中学校校庭
15日(土)午前10時	くらしの教室「明実大学」大運動会 ところ 向陽小学校体育館
26日(水)午前10時	利用協講座「洗メソックス」 対 象 成人男性 定 員 15人(先着) 料 金 600円(材料費) 申込方法 直接申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

14日(金)午前8時30分	女性教室「くらしの講座」移動研修会 視察先 みやぎ婦人会館 ほか
28日(金)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 健康講話
29日(土)・30日(日)午前9時～午後4時(30日は午後3時)	第51回渡波地区菊花展示会 【一般出展者募集】 出展資格 市内にお住まいの方 出展規定 出展者が育成したもの(仕立て方法問わず) 申込期限 27日(木)
11月5日(土)・6日(日)午前9時～午後4時(6日は午後3時)	第43回渡波地区市民文化展 展示作品 陶芸、パッチワーク、書道、手芸、写真、絵手紙、俳句等

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

7日(金)午前8時	稲井くらしの講座10月学習会「移動学習会」 大崎市岩出山・松山方面
16日(日)午前8時～正午	第11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

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 3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

※3日(月)は石巻市美術展会場のみ入場可能

9日(日)開演 午前9時30分(開場 午前9時)	第39回石巻・桃生・牡鹿地方神楽大会 前 売 券 全席自由 1,000円 当 日 券 全席自由 1,200円 プレイガイド 市内各公民館、女川町総合体育館 問 雄勝公民館 ☎57-3052
15日(土)午後1時30分～4時30分	第1回石巻ダンスダンスダンス 料金 1,000円 問 石巻市ダンススポーツ連盟 松原 ☎080-2834-1164
16日(日)開演 午前9時20分	友プロ10周年記念 演歌舞踊ショー 前 売 券 全席自由 1,500円 当 日 券 全席自由 2,000円 プレイガイド ビッグバン 問 友プロダクション ☎090-3121-0226
22日(土)開演 午後1時(開場 午後0時30分)	曹洞宗十二教区 仏教講演会 問 講演会事務局 坂本 ☎090-7061-8250
23日(日)開演 午前10時(開場 午前9時30分)	翔乃流 舞踊・歌謡祭 入場料 前売券1,500円 問 事務局 木村 ☎090-2971-8912
25日(火)開演 午後6時30分(開場 午後6時)	新垣隆&デュオ・プリマおしゃべりコンサート 入 場 料 全席自由 一般1,000円/高校生以下500円 プレイガイド ビッグバン、遊楽館、ヤマト屋書店TSUTAYA中里店、あけぼの店
30日(日)午前9時30分～午後2時30分	平成28年度 かほく産業まつり ところ ビッグバン周辺

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

1日(土)・15日(土)午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊び等で、お話しをしましょう。
1日(土)～11月6日(日)	企画展「先に観る?先に読む?～映画・ドラマの原作本展～」
毎週火曜日 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 紙芝居・絵本・手遊び等と一緒に楽しみましょう。
7日(金)・21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・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。
11日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「満願」 米澤 穂信 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
13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。
18日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「デイヴィッド・ウィズナーの絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
11月3日(木・祝)午後1時30分～3時	平成28年度石巻市図書館 郷土史講座「川村孫兵衛と仙台藩の新田開発」 講 師 佐々木 淳 定 員 30人(先着) 10月1日(土)より受付開始 申込方法 電話またはカウンターで申し込みください。
15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)
16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」の開催予定> 子育て支援センター等に出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。	
6日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん」(ネンネ・寝返りグループ) なかよし保育園子育て支援センター
11日(火)午前11時～11時30分	「わいわいサロ」 河南子育て支援センターパプラ ※読み聞かせもあります。
19日(水)午前10時30分～11時30分	「親子ではぴ☆はぴ」 市子どもセンターらいつ ※読み聞かせもあります。
27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 ※読み聞かせもあります。

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時

休 3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

10日(月・祝)開演 午後1時30分	蛇田中学校吹奏楽部 定期演奏会 問 蛇田中学校 ☎22-2558
15日(土)午前10時～午後4時 16日(日)午前9時45分～午後2時15分	宮城県高等学校演劇コンクール東部地区演劇祭 問 宮城県松島高等学校 遠藤 ☎022-354-3307
23日(日)開演 午前10時	第5回石巻市民食育健康フェスティバル 問 フェスティバル実行委員会事務局(健康推進課)内線2412
30日(日)開演 午後1時	第52回市民合唱祭 問 石巻合唱連盟事務局 金田 ☎090-3759-2845
29日(土)①午前10時30分 ②午後1時30分	パイプオルガン体験教室 内 容 オルガニストによる実演を交えながら、グループレッスン形式で1人10分程度演奏を体験できる、初心者向けの教室です。 対 象 ピアノ、エレキギターで一曲程度弾ける方 定 員 各回5人(先着) 申込期間 10月8日(土)～23日(日) 申込方法 直接または電話で申し込みください。

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664

開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)

休 なし ※10月10日(月・祝)は通常営業です。

平成28年度後期講座(10月～3月) 講座受講生募集中です。
パンフレットは、あいプラザ・石巻受付で配布中です。

【10月の休講日】 なし

【講座休講のお知らせ】 11月24日(木)～12月末まで、施設設備修繕のため、プール講座が休講となります。
その他の営業につきましては、HP・窓口等で順次ご案内します。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

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。

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 休場日は遊楽館と同じ

9日(日)・23日(日)午前10時～10時45分	ベビースイミング教室 対 象 生後6カ月～3歳までのお子さんと保護者 定 員 お子様20人(先着) 料 金 全4回で3,000円(税込) ※前半2回は9月開催済み ※保護者の方も一緒に入水となります。
--------------------------	--

イベント申し込みは遊楽館室内プール受付にて申し込みください!電話での申し込みも可能です。
★遊楽館アリーナでの教室も開催していますのでぜひご参加ください!

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

21日(金)	JAバンク宮城PG大会 ※当日は終日貸切となります。
28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5時(電話予約があれば午後9時)

休 月曜日(10日(月・祝)は翌日)

牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618

開 午後1時～8時(休館日の前日は午前10時～午後5時)

休 月曜日(10日(月・祝)は翌日)

温水プールは10月1日(土)～平成29年3月31日(金)まで休業します。
※4日(火)～6日(木)入浴施設・トレーニングジムは臨時休業します。また、この期間の図書館は午前10時～午後5時までの開館です。

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998 リニューアルオープン 定 員 各20人
11日(火)午前10時(受付時間 9時30分～9時55分)
13日(木)・18日(火)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分)
20日(木)・25日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分)
※10月1日(土)、午前9時から予約受付をします。電話または直接ご予約ください。

●ビッグバン ☎62-1120 14日(金)・28日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 2日(日)・30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 甲 申し込み先 問 問い合わせ先 Eメール

こちらで市ホームページのイベントカレンダーも見られます 

サン・ファン歴史講座 「慶長使節が目指した世界」II

濱田館長による計6回の連続講座を開催しています。

と き 10月1日(土)※4回目 29日(土)※5回目
午後1時30分～3時

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)

申込方法 電話またはEメールで申し込みください。
※当日も受け付けます。

サン・ファン・パウティスタ出帆記念日無料開館

と き 10月28日(金)
午前9時30分～午後4時30分
(最終入館午後4時)

申・問 サン・ファン館 ☎24-2210(火曜休館)
 kouza@santjuan.or.jp

北上川フェア2016

カヌー体験やバーベキューコーナー、パネル展示等。復興工事のパネルや工事車両の展示を行う「リバイブいしのまき」も同時開催します。

と き 10月8日(土) 午前10時～午後3時

と ころ 中瀬公園つどいの広場ほか

問 北上川フェア実行委員会事務局
(河川港湾室 内線5608・5609)

親子ふれあいスポーツ教室!

と き 10月30日(日) 午前9時30分～11時30分

と ころ totoコート(蛇田ファミリーマート裏)

定 員 小学生親子15組[先着]

内 容 親子体操・ボール遊び・ゲーム

指 導 者 宮城県サッカー協会キッズインストラクター

申込期限 10月24日(月)

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

ウォーキングイベント パノラマの馬っこ山(11キロ)

と き 10月16日(日) 午前9時～午後2時

集合場所 石巻駅前

料 金 500円(保険料)

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

第5回環境市民講座受講者募集

と き 10月22日(土) 午前9時30分～午後3時

と ころ 牧山市民の森(市総合運動公園駐車場集合、バスで移動)

対 象 市内在住または市内に通勤、通学している小学生以上の方(小学校3年生以下は保護者同伴)

定 員 30人以内

持 ち 物 昼食、飲み物、雨具

申込方法 はがきに、受講希望の旨、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業(学校名)、電話番号を記入の上、郵送、FAXまたはEメールで申し込みください。

申込期限 10月14日(金)

申・問 〒986-8501(住所不要)環境課(内線3368)
FAX22-6120

isenv@city.ishinomaki.lg.jp

自衛官採用試験

陸・海・空自衛官候補生(男子)

資 格 18歳以上27歳未満の方

申込期間 年間を通じて受け付け
詳しくは、問い合わせください。

陸上自衛隊高等工学校生徒(推薦・一般)

資 格 【推薦】男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方
【一般】男子で中卒(見込含)17歳未満の方

申込期間 【推薦】11月1日(火)～12月2日(金)
【一般】11月1日(火)～平成29年1月6日(金)

試験日 【推薦】平成29年1月7日(土)～9日(月・祝)の指定された1日
【一般】1次 平成29年1月21日(土)
2次 平成29年2月2日(木)～5日(日)の指定された1日

申・問 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)

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
②10月8日(土)・22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)

定 員 ①1日2人[先着] ②1日10人[先着]

料 金 各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、10月30日(日)臨時休館)
☎61-1200

要電話予約

第10回 地域交流祭

地域で暮らす障害者の自立と社会参加を目指し、地域の皆さんと交流を深めながら各事業所の取り組みを紹介するお祭りです。

と き 10月15日(土) 午前10時～午後2時

と ころ ひたかみ園(門脇字元捨喰5-1)

問 (石巻祥心会地域交流祭実行委員会)
石巻市かもめ学園内 ☎95-9566
市障害福祉課(内線2477)


第18回股旅演芸東北大会

と き 10月30日(日)
午前9時30分～午後3時30分
(開場午前8時30分)

と ころ 桃生総合センター

料 金 1人 1,500円

問 河南桃生商工会桃生支所 ☎76-3315



フェスティバル・イン・かほく2016 「かほく文化祭」

と ころ 河北総合センター「ビッグバン」

展示部門 10月30日(日)～11月3日(木・祝)
午前9時～午後5時/各フロア
(ただし10月31日(月)は休館となります)

芸能音楽祭 10月30日(日)
午前10時/文化交流ホール

レッツダンス大会 11月3日(木・祝) 午後1時/アリーナ

神楽大会 11月3日(木・祝) 午前9時30分/文化交流ホール

問 河北公民館 ☎62-2121

第11回かなんクロスカントリー大会 参加者募集

と き 12月4日(日)
受付 午前7時40分～8時40分 遊楽館アリーナ
開会式 午前9時 遊楽館アリーナ
競技開始 午前9時50分

と ころ 遊楽館外周コース(北村字前山15番地1)

種 目 ①さくらコース 男子 2.1km
②さくらコース 女子 1.0km
③小学男子(4年生以上) 1.4km
④小学女子(4年生以上) 1.4km
⑤中学男子 3.3km
⑥中学女子 3.3km
⑦一般・高校女子 3.3km
⑧壮年女子(40歳以上) 3.3km
⑨壮年男子(40歳以上) 4.6km
⑩一般・高校男子 6.85km

出場制限 さくらコースの出場者は、以下の方とします。
①特別支援学校中学部および高等部に在籍する生徒
②県内の支援学校高等学園に在籍する生徒
③石巻管内の中学校特別支援学級に在籍する生徒
※視覚障害の方は、必ず伴走者を付けること。
※聴覚障害のみの方は、このコースへの参加はできません。

参 加 料 さくらコース 500円、小・中学生500円
高校・一般・壮年1,000円
※全てスポーツ保険含む

申込方法 参加費を添えて直接、遊楽館内かなんクロスカントリー大会実行委員会事務局(河南公民館)に申し込みください。
【現金受付は、午前9時～午後5時(遊楽館の開館日)】

申込期限 11月1日(火) 必着
※遊楽館の休館日は月曜日です。(月曜日が祝日の場合は翌日)
※詳細については、かなんクロスカントリー大会実行委員会事務局(河南公民館)に問い合わせください。

問 かなんクロスカントリー大会実行委員会事務局
☎86-3663 FAX72-3707

ルルブル親子スポーツフェスタ

北京オリンピック銅メダリストの朝原宣治さんとの「かけっこ教室&陸上教室」、NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」4代目ダンスのおねえさんの「まゆおねえさんと踊ろう!」、楽天イーグルス野球教室、ベガルタ仙台サッカー教室、仙台89ERSバスケットボール教室、ほか

と き 10月30日(日) 午前10時～午後3時

と ころ 石巻専修大学
※詳しくはホームページをご覧ください。

申・問 県教育庁教育企画室
URL <http://ruruburu.jp>

問 市体育振興課 ☎22-9111

要事前予約



10月の子育て支援コーナー

子育て・妊娠・出産に関する情報や行政サービスはこちら



市子育て支援センター

申・問 湊こども園内 ☎94-2366・FAX22-4665

★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…3日、17日(ふれあいサロン)、24日、31日(成長測定)
水曜日…5日、12日、19日、26日
金曜日…7日、28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)

※4日(火)、14日(金)、18日(火)、は3カ月～11カ月児のみの「ハイハイ広場」です。利用時間は午前9時30分～11時

※17日(月)は「ふれあいサロン」です。主任児童委員さん方と楽しく遊びましょう!

※22日(土)はマタニティーライフを送っている方対象のハッピーサロンです。
※31日(月)は成長測定ができます(赤ちゃんも測定できます)。
※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、支援センターよりホームページをご覧ください。

★あそびの広場
と き 6日(木) 向陽地区コミュニティセンター
14日(金) 稲井公民館
25日(火) うしお荘
午前9時30分～11時30分

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 4日(火)、18日(火)
・2歳6カ月以上グループ 11日(火)、25日(火)
※6日は移動図書館がきます。

★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 6日(木)、20日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 13日(木)、27日(木)
※13日は助産師さんが来ます。

★ツインズ・デー孫育て広場 7日(金)、21日(金)

★たまご・ひよこサロン 17日(月)

★子育てふれあいサロン 31日(月)

★育児講座「消防士さん体験」 24日(月) 午前10時
消防車に乗ったり、防火服を着せてもらったりします。
要予約 定員20組程度 ※予約開始 3日(月) 午前10時

★市推進事業 産前産後のトータルケア
[母乳育児について] 13日(木) 午前10時～11時30分
[3歳未満の孫育てについて] 28日(金) 午後2時～3時
要予約 ※予約開始は1日(土)午前10時

★開放日 3日(月)、14日(金)
※一時預かりは問い合わせください。

牡鹿地区子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

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 ①13日(木) 運動会ごっこ ②27日(木) ピクニック
午前10時～11時30分

と ころ ①牡鹿保健福祉センター「清優館」
②御番所公園(現地集合・解散)
※雨天時は、牡鹿保健福祉センター「清優館」にお集まりください。

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル

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 13日(木)、20日(木)、27日(木)
・2歳以上親子 5日(水)、12日(水)、26日(水)
・ひろば開放日 3日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え、帽子

《主な行事》
3日(月) 保健師来所(身体測定)
6日(木) 秋の遠足
17日(月) 自由開放日
19日(水) 親子研修会
24日(月) ボランティアによる読み聞かせ

★こそだてひろば(保育所見と交流会)
○大谷地地区 4日(火)午前9時45分～11時 大谷地保育所
○二俣地区 11日(火)午前9時45分～11時 大川保育所

持 ち 物 飲み物(お茶や水)・上靴・おしぼり・おやつ

※参加希望の方は直接または電話で申し込みください。
※都合により変更になることがあります。詳細については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 3日(月)、17日(月)、24日(月)、31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 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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。

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)
午前9時30分～11時30分

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(おむつ等)

※毎週月・金曜日電話相談(10日(月)・祝)はお休みします
※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。

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 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
・2歳以上親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
・保健師、栄養士来訪 6日(木)

持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放
と き 3日(月) 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

★じゅっばつば講座～今どきの子育て事情～ 3日(月) 午前10時

★スクエア子育て広場
○「いもほり会」(さつまいも畑のオーナーさんのみ)
と き 16日(日) 午前10時いもほり 午前11時いも煮会食

と ころ 旭山農業体験実習館・農園

持 ち 物 いも入れ袋、軍手、スコップ、シャベル、シート、箸、お椀、おにぎり等

※事前に掘った方は、午前11時実習館中庭集合。
※雨天時は午前11時集合。実習館で会食のみ。

★河南・桃生地区子育てサークルまつり「第13回にこにこフェスティバル」
と き 21日(金) 一般の方は午前10時20分～11時20分

と ころ 河南農村環境改善センター(多目的ホール)

内 容 手作りの遊びのコーナー・バザー等

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)

申・問 ☎76-4521

★あそびの広場
と き 午前9時30分～11時30分

・0～1歳親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
・2歳以上親子 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
・広場開放日 4日(火)、11日(火)、18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「親子運動会」
と き 25日(火) 午前10時～11時30分

と ころ 永井いきいき交流センター

料 金 1家族200円(保険代込、当日集金)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え、敷物等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)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 20日(木)

★桃生・河南子育てサークル合同「にこにこフェスティバル」
と き 21日(金) 午前10時

と ころ 河南子育て支援センターパプラ

※詳しい内容は問い合わせください。

市立保育所一時預かり事業

対 象 市内に住所を有する健康な満1歳以上から就学前の児童

料 金

区分	1～2歳児	3歳以上児
1日	2,300円	1,400円
4時間以下	1,150円	700円

利用時間
平日 午前8時30分～午後4時30分
土曜日 午前8時30分～正午(日曜・祝日および年末年始を除く)

申・問 ・市立鹿妻保育所 鹿妻北二丁目6-3 ☎22-0940
・市立二俣保育所 大森字内田1-19 ☎62-2217
・市立北村保育所 北村字幕ヶ崎1-7-2 ☎73-3885

問 子ども保育課(内線2527)

10月の健康コーナー

食育推進コーナー

《親子クッキングで食育♪》

JAいしのまきはイオンリテール(株)と協力して、7月11日(月)にイオンモール石巻店で「親子でクッキング♪」を開き、親子12組26人が参加しました。

女性部が指導。「ササニシキ」を使ったおにぎらずと「米粉」のクレープを作りました。子どもたちは食育リーダーや母たちのサポートを受けながら調理を楽しみ「上手にできたよ!」と満足げでした。



問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(10月)

とき・ところ

2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 イオンモール石巻
10日(月・祝)		
22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6月生まれ	14日(金)・20日(木)・28日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年9月生まれ	3日(月)・11日(火)・24日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年2月生まれ	7日(金)・19日(水)・27日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年3月生まれ	4日(火)・6日(木)・18日(火)		
	3歳児健診	H25年4月生まれ	5日(水)・13日(木)・21日(金)		
河北 雄勝 北上	1歳児よちよち相談	H27年9月～10月生まれ	26日(水)	13:00～13:15	河北総合センター「ビッグバン」
	3歳児健診	H25年3月～4月生まれ	19日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年6月生まれ	21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9月生まれ	4日(火)	9:30～9:45	
	3歳児健診	H25年3月16日～4月30日生まれ	13日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年6月生まれ	28日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H27年2月生まれ	27日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年4月生まれ	21日(金)		

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) 申・問 健康推進課(内線2428)	4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組程度(要予約) 申・問 各総合支所保健福祉課	26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) 申・問 河南総合支所保健福祉課(内線273)	4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。 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	25日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館

10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	内線2425	
育児相談			内線2423	
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132	
栄養相談	3日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	内線2428
歯科相談	17日(月)	13:00～15:00	センター	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。※プライバシーは守られます。

と き	ところ	担 当	申・問
20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
12日(水)13:30	河南母子健康センター	樋口 広思	保健福祉課(内線272) ☎72-2094
24日(月)13:30	河北総合支所	奥地 康子	保健福祉課 ☎62-2117

◆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)	21日(金)	10:00～14:00
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)	21日(金)	14:00～15:00 ☎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)	5日(水)	13:00～17:00

◆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
13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」
☎0120-783-556(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 9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 30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

◆定点型からだとこころのケアサロン

「からこころ」
と き 25日(火) 午前10時30分～午後3時
ところ 河南母子健康センター 参加費無料
ミニ勉強会「統合失調症の理解と対応」
午前10時30分～正午、芋煮、午後1時30分～3時
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。
問 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094(内線272)

◆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
7日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
7日(金)、21日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
24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	
12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

認知症カフェ

認知症の方の家族や支援者が気軽に参加し、情報交換や専門職への相談等ができます。

	と き	ところ
認知症カフェin渡波店	10月17日(月)午後2時	みやぎ生協渡波店
金曜やすらぎホットカフェ	10月21日(金)午後1時30分	みやぎ生協大橋店
コープdeめぐみのカフェ	10月25日(火)午後1時30分	みやぎ生協蛇田店

対 象 市内居住の認知症の方の家族や支援者等 料 金 お茶代100円

問 介護保険課(内線2437)

「リンパ浮腫について」の講習会

重い物を持つ時やスキンケア、日常生活で気を付けること、対処法等を楽しく学びましょう。また、講習終了後には、参加された皆さんと病気の悩み・不安等の情報交換ができるよう茶話会を企画しています。

と き 10月15日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 向陽地区コミュニティセンター 多目的室

講 師 石巻赤十字病院リンパ浮腫外来 阿部 千代子

料 金 200円

定 員 25人程度(先着)

問 マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会)菅原 ☎070-5320-5538

市健康推進課(内線2415)

10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
2日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	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)	(注1)
9日	日	佐藤内科医院 22-3020 (茜平四丁目イオンモール石巻1階)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
10日	月・祝	久門医院 97-4141(垂水町)	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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
16日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
23日	日	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	(注2)
30日	日	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。但し、佐藤内科医院の診療時間は、午前9時30分から午後5時30分までとなります。
※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2:10月2日(日)、23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
2日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)
9日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	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)
10日	月・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
16日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	山本歯科医院 96-0118(中央一丁目)
23日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	横山歯科医院 21-1711(大手町)
30日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	加藤医院 82-2030(矢本)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字坪寺)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

【石巻地区】10月3日(月)から大腸がん検診が始まります

対 象 40歳以上の方
1月に一括申し込みされた方には、検診票を送付します。

【石巻地区】特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス・胃がん検診が終了します

特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は10月7日(金)、胃がん検診は10月14日(金)で終了します。

※いずれも申し込みをしていない方で受診を希望する方は、電話で申し込みください。

※健診対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。

問・問 健康推進課(内線2413～2415)

成人歯科健康診査が始まります

と き 1日(土)～平成29年1月31日(火)

対 象 40・50・60・70歳

1月に一括申し込みされた方には受診票を送付します。指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。

申し込みをしていない方で受診を希望する方は、電話で申し込みください。

※対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。

10月1日(土)から妊婦歯科健康診査が始まります

対 象 母子健康手帳の交付を受けている妊婦の方
受診方法 指定歯科医療機関に直接予約してください。

※対象の方には受診券を送付しています。

届いていない方はご連絡ください。

問・問 健康推進課(内線2417)

よくわかる!!「健診結果」個別相談会

と き 10月17日(月)、26日(水)、11月7日(月)
午前9時30分～午後4時(1人40分程度)
※相談日の前々日、月曜日の場合は前週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・栄養士と健診結果や生活習慣について振り返りをします。

対 象 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

問・問 健康推進課(内線2425・2426)

要予約

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	
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