

# 1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。

<b>総合体育館</b> ☎95-8998	<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) <b>休</b> 毎月第4木曜日、年末年始12月28日(水)～1月4日(水)
5日(木)午前10時	平成29年宮城県公立武道館協議会10,000人寒げい古
9日(月・祝)午前9時	第45回新春石巻オープンバスケットボール大会兼市民体育大会
14日(土)・15日(日)午前9時	2017新春フットサル大会
21日(土)・22日(日)午前9時	第35回コカ・コーラ杯フットサル大会
29日(日)午前8時30分	石巻市民インドアテニス大会

<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112	<b>開</b> 午前7時～午後6時 <b>休</b> なし
-----------------------------------	-----------------------------------

今月は特に行事予定はありません。

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> 年末年始12月29日(木)～1月3日(火)
---------------------------------------	---

14日(土)・21日(土) 午後1時30分～3時30分	利用協講座「小倉百人一首競技かるた教室」 対 象 小学生以上 定 員 20人(先着) 申込期限 20日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。
18日(水)、25日(水)、 2月2日(木)、8日(水)、15日(水)、22日(水) 午前9時45分～11時45分 (6回連続)	ノーパディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第16シリーズ 対 象 0歳から就学前のお子さんの親 定 員 8人(先着) 託 児 有(0歳～就学前まで) 申込方法 電話で申し込みください。
19日(木) 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 みんなでこねこね作っちゃおう!(クレイ粘土を使って) 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。飲み物を持参してください。
22日(日) 午前10時～午後1時	世界の家庭料理教室 外国人のための日本郷土料理「お赤飯とおかずかけ」 講 師 飾り巻き寿司マスター・インストラクター 遠山 由佳理 対 象 日本料理に興味のある外国人の方 定 員 20人(先着) 料 金 1,000円(材料費) 申込方法 料金を添えて、直接申し込みください。 申込期限 19日(木) 持 ち 物 エプロン、三角巾、ラップ
27日(金) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちしるべ講座」 対 象 全保護者12人(先着) 定 員 12人(先着) 託 児 有(0歳から小学3年まで、定員5人) 申込方法 電話で申し込みください。
28日(土) 午後2時～4時	市民教養講座 調理パン講習会 内 容 サンドイッチを作ります。 講 師 宮城県製パン協同組合石巻支部 定 員 20人(先着) 持 ち 物 エプロン、三角巾 申込期間 5日(木)～20日(金)
29日(日) 午前9時30分～正午 (受付開始 午前9時)	子ども会大会 内 容 各子ども会の壁新聞の展示会 各子ども会の活動を紹介する発表会 子ども会で使えるゲームの練習 ※参加する子ども会は、16日(月)までに壁新聞を提出してください。
2月11日(土・祝)～12日(日) 1泊2日	2016まんがのまち 人・自然ふれあい交流活動 と ころ 秋田県横手市増田町 内 容 スキー教室、まんが美術館見学、犬っ子祭り体験 対 象 小学4～6年生 定 員 50人(先着) ※20人未満の場合は中止となります。 料 金 10,000円(貸スキー等利用の場合は別途レンタル料がかかります) 申込期限 13日(金) 申込方法 各小学校から配布されたチラシに記入しFAXまたは郵送で申し込みください。

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> 年末年始12月29日(木)～1月3日(火)
-----------------------	---

2月11日(土・祝)・12日(日) 午前9時30分～午後4時 (12日(日)は午後3時まで)	第59回蛇田公民館「作品展覧会」 内 容 絵画、パッチワーク、陶芸、工芸、写真、書道、編み物、短歌等の作品を展示 【出展作品募集】 対 象 一般市民 ※自己の創作した未発表のものを1人3作品以内 申込方法 公民館で配布している出展申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。 申込期限 30日(月)
--	---

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> 年末年始12月29日(木)～1月3日(火)
-----------------------	---

13日(金)午後1時30分～3時	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 マイナンバーのはなし 一般教養講座「牡蠣と豚フィレ肉のフランス料理教室」
17日(火) 午前10時30分～午後1時30分	内 容 「牡蠣のクラムチャウダー」と「豚フィレ肉のサルティンボッカ」 対 象 市内にお住まいの方 定 員 20人(抽選) 料 金 2,000円(材料費) 申込方法 12日(木)正午まで材料費を添えて申し込みください。
27日(金)午後1時30分～3時	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 健康体操講座
2月5日(日)午前10時	第45回渡波地区意見発表会 内 容 渡波・鹿妻地区に居住、勤務している方々による意見発表会
2月8日(水) 午後1時30分～3時	一般教養講座「気軽に楽しもう!!3B体操体験教室」 内 容 頭文字にBの付く3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使用して、 誰でも無理なく楽しめる健康体操を体験します。 対 象 市内にお住まいの方 定 員 20人(抽選) 申込期限 2月3日(金)正午

<b>稲井公民館</b> ☎22-4303	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> 年末年始12月29日(木)～1月3日(火)
-----------------------	---

13日(金)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座1月学習会「新春映画鑑賞会」 一般教養講座「ステンシル教室」 講 師 東北電力ホームパルの皆さん 料 金 700円(材料費) 対 象 市内在住の方 定 員 15人(先着) 持 ち 物 エプロン 申込期限 12日(木)
24日(火) 午前10時～正午	
29日(日)午前9時～正午	「普通救命講習会」 対 象 稲井公民館利用協会員

<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 年末年始12月29日(木)～1月3日(火)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
------------------------------------	--

14日(土)開演 午後1時30分 (開場 午後1時)	石巻教育研究会音楽研究会 第20回教職員研究演奏会 開 矢本第一中学校 藤岡 ☎82-2146
29日(日) 開会 午前9時15分	第1回石巻剣道祭 開 石巻剣道祭実行委員会 菅井 ☎090-3360-9634

<b>図書館</b> ☎93-8635	<b>開</b> 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) <b>休</b> 月曜日・年末年始12月28日(水)～1月4日(水)
------------------------	--

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・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。
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・手遊び等で、お話を親しみましょう。
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・手遊び等を一緒に楽しみましょう。
10日(火)午前10時～正午	読書会 朗読CD「山月記」(中島 敦 作)を聞く この作品を聞いて、おしゃべりしませんか。
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:横 ひろしの絵本 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
15日(日)午前10時30分～11時30分	おはなし会 ※河北分館(「ビッグバン」図書館)
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)

<b>遊楽館</b> ☎72-3561	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 年末年始12月28日(水)～1月4日(水) 10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
------------------------	---

今月は特に行事予定はありません。

<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664	<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> 年末年始12月28日(水)～1月4日(水)
--	---

8日(日)	新春特別企画「新春☆書き初め・川柳大会&回数券2割引販売」 【新春☆書き初め・川柳大会】 ※書き初め&川柳に参加していただいた方は、当日プール・ジムフリー どちらかを無料でご利用いただけます。 (プール:中学生以上/ジム:高校生以上の特典となります) ※さらに!!!川柳で特別賞を受賞した方には素敵なプレゼントがあるかも?!! ※あいプラザ川柳は、12/1(木)から受け付けています!!
	【初売り】フリー回数券とレッスン回数券を2割引で販売します。 ★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 ※割引回数券をお求めの場合、各種証明書必ずご持参ください。(下記フリー利用欄参照) ★レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月) 対象講座の中から、好きな講座をセレクトして1回ずつ利用できる便利な回数券。 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)

【1月の休講日】 1月の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300円(65歳以上の方、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。 (プール・ジムともに、初回のみ利用登録をしていただきます)
--

<b>河南室内温水プール</b> ☎72-3605	<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
------------------------------	--

今月は特に行事予定はありません。

<b>かなんパークゴルフ場</b> ☎72-2933	<b>開</b> 午前9時～午後4時 <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
-------------------------------	---

27日(金)	コース会員月例会
--------	----------

※冬期間は積雪により閉鎖する場合があります。詳しくはホームページでご確認ください。

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038	<b>開</b> 午前9時～午後5時(電話予約があれば午後9時まで) <b>休</b> 月曜日 ※9日(月・祝)分は10日(火) 年末年始12月29日(木)～1月3日(火)
------------------------------	---

<b>野球場・テニスコート(要電話予約)</b>
<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> <b>開</b> 午後1時～8時(休館日の前日および27日(火)は午前10時～午後5時) <b>休</b> 月曜日 ※9日(月・祝)は翌日 年末年始12月28日(水)～1月4日(水)

温水プールは平成29年3月31日(金)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 定員 各20人(先着)  
10日(火)、29日(日)午前10時(受付時間 午前9時30分～9時55分)  
12日(木)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分)  
17日(火)、24日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分)  
※電話または直接予約してください。
- 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 8日(日)・22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 ※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

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 

## 普通救命講習(一般公募)

と き 2月19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  
対 象 中学生以上 定 員 30人(先着)  
申込期間 1月30日(月)~2月9日(木)  
午前9時~午後5時  
申込方法 消防署または石巻広域消防ホームページにある申請書に必要事項を記入し、最寄りの消防署に申し込みください。

## 応急手当普及員講習

と き 2月14日(火)~16日(木)  
午前8時30分~午後5時30分  
と ころ 石巻広域消防本部2階大会議室  
対 象 18歳以上 定 員 30人(先着)  
料 金 4,937円(テキスト代)  
申込期間 1月23日(月)~2月3日(金)  
午前9時~午後5時  
申込方法 消防署または石巻広域消防ホームページにある申請書に必要事項を記入し、写真1枚を添えて最寄りの消防署に申し込みください。  
※写真は申請日の6カ月以内に撮影した上半身像(縦3cm×横2.4cm・無帽・無背景)とし裏面に氏名を記入してください。  
 石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433  
URL <http://isyoubou.jp/>

## 第63回石、森萬画館特別企画展「サイコパス原画展」in石、森萬画館

平成24年から現在に至るまで根強い人気を誇るアニメ作品「サイコパス」が宮城県初上陸! 劇場版冒頭シーンの絵コンテをはじめ、厳選した原画や設定資料300点以上を一挙展示。

と き 12月23日(金・祝)~2月12日(日)  
※年末年始も開館しています。  
と ころ 石、森萬画館 料 金 800円  
 石、森萬画館 ☎96-5055  
市観光課(内線3534)



©サイコパス製作委員会

## ウォーキングイベント初詣ウォーク(10キロ)

と き 1月15日(日)  
集合:午前9時 スタート:午前9時20分  
と ころ 観光物産情報センター「ロマン海遊21」前集合・解散  
コ ー ス 鹿島御子神社・羽黒山神社・湯殿山神社  
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

## 第8回サン・ファン絵画コンクール作品展

と き 11月3日(木・祝)~1月15日(日)  
料 金 無料(施設見学は入館料が必要)

## 年末年始休館日

と き 12月27日(火)~1月4日(水)  
 サン・ファン館 ☎24-2210

## 総合体育館インボディー測定会

~今の脂肪や筋肉の量を調べてみよう~  
体重・体脂肪率・筋肉量・水分量・筋肉バランス等の体組成を調べることができます。

と き 1月 9日(月・祝) 午前10時~11時30分  
午後 2時~ 3時30分  
1月25日(水) 午前10時~11時30分  
1月29日(日) 午後 2時~ 3時30分

定 員 各回20人(先着) **要予約**  
料 金 一般500円 会員300円  
※会員とは、トレーニング室新許可証所持者・いしのまき総合スポーツクラブ入会者です。  
※ペースメーカー装着の方は測定できません。妊婦さんは参考値となります。  
・ NPO法人石巻市体育協会 ☎95-8998  
 市体育振興課 ☎22-9111

## 「第3期地域福祉計画」「第3次障害者計画」へのご意見(パブリックコメント)をお寄せください

市では「第3期地域福祉計画」「第3次障害者計画」の策定を進めています。市民の皆さんより、ご意見を募集します。

◆各計画案の閲覧場所  
市役所4階情報公開コーナー、各担当課(福祉総務課または障害福祉課)、各総合支所、各支所、ホームページ

◆ご意見を提出できる方  
・市に在住・在勤・在学の方  
・市内の事業者および団体  
・本市に納税義務を有する方  
・本件に関して利害関係を有する方

◆ご意見の提出方法  
住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を必ず記載の上、郵送、FAX、Eメールまたは各担当課窓口に直接持参してください。(ホームページに意見募集参考様式を掲載しています)

◆ご意見の提出期間  
1月25日(水)~2月15日(水)  
◆ご意見の提出先  
〒986-8570 (住所不要)  
・地域福祉計画 福祉総務課 FAX 22-3454  
 iswelfare@city.ishinomaki.lg.jp  
・障害者計画 障害福祉課 FAX 22-6610  
 ishandwelfare@city.ishinomaki.lg.jp

福祉総務課(内線2457)  
 障害福祉課(内線2482)

## 「北上川(1)圏域」(※1)河川整備計画変更についての意見を聴く会

と き 1月18日(水) 午後7時  
と ころ 市北上保健センター  
※1:皿貝川、大沢川、富士川流域  
※詳細についてはホームページをご覧ください。  
 県河川課 ☎022-211-3173  
URL <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kasen/>  
市河川港湾室(内線5608)

## 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午前10時~正午、午後1時~3時(休館日を除く)  
②1月14日(土)・28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 **要電話予約**  
・ 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

## 自衛官採用試験

**陸・海・空自衛官候補生(男子)**  
応募資格 学歴不問、日本国籍を有する方で、採用月の1日現在18歳以上27歳未満の方

受付期限 1月30日(月)  
試 験 日 2月5日(日)  
合格発表については試験時にお知らせします。

**防衛大学校(一般(後期))**  
資 格 高卒(見込含)21歳未満の方

受付期間 1月21日(土)~27日(金)  
試 験 日 1次 2月18日(土)  
2次 1次試験合格者に通知します。  
・ 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)

## 放送大学平成29年度第1学期生募集

対 象 15歳以上の方  
申込方法 放送大学ホームページから申し込みください。  
申込期限 (第1回)2月28日(火) (第2回)3月20日(月・祝)  
・ 放送大学宮城学習センター ☎022-224-0651  
URL <http://www.ouj.ac.jp>  
 市生涯学習課(内線5053)

## Eyes for Future byランコム ~石巻で、輝くわたしになる!~ 第5期地方創生変革コース受講生募集

女性の起業や、自立・社会参画を応援する講座です。  
と き 3月~10月 全10回  
と ころ 石巻中央公民館等  
定 員 20人程度(選考有)  
料 金 10,000円(資料代)  
申込期限 1月31日(火)  
※申込方法等、詳細はホームページをご覧ください。  
・ NPO法人石巻復興支援ネットワーク  
☎23-8588  
URL <http://eyesforfuture-yappesu.jimdo.com/>  
 市地域協働課(内線4234)

# 1月の子育て支援コーナー

子育てメール相談はこちら



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」** ※1月は11日(水)から開所です。  
 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…16日(ふれあいサロン)、23日、30日(成長測定)  
 水曜日…11日、18日、25日(えほんびより)  
 金曜日…13日、27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)

※予約不要  
 ※20日(金)、24日(火)は第1子の3カ月～11カ月児のみの「ハイハイ広場」です。  
 ※30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。総合福祉会館をご利用の方もいますので、駐車場が満車となります。早めにおいでください。  
 ※詳しい活動内容は、支援センターだよりかホームページをご覧ください。

### ★あそびの広場

**と き** 20日(金) 稲井公民館  
 12日(木) 向陽地区コミュニティセンター  
 24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 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 5日(木)、19日(木)  
 ※12日(木)は助産師さんが来ます。

**★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** 16日(月)

**★子育てふれあいサロン** 30日(月)

**★離乳食教室** 20日(金)

離乳食(9～11カ月)メニューを作ります。

**持ち物** エプロン、三角巾

**要予約** ※予約開始は4日(水)10時 定員 8組程度(先着)

**★育児講座「歯磨き教室」** 23日(月) 午前10時～11時30分

歯科衛生士さんに来ていただきます。

**要予約** ※予約開始 4日(水) 午前10時

**定員** 15組程度(先着)

**★市推進事業 産前産後のトータルケア**

「ベビーマッサージ」12日(木) 午前10時～11時30分

**要予約** ※予約開始は4日(水) 午前10時

**★開放日** 6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歳親子 10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)  
 ・2歳以上親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)  
 ・保健師、栄養士さんによる相談日 24日(火)

**持ち物** 飲み物、外靴入れ、着替え等

### ★自由開放

**と き** 16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

**★スクエア子育てひろば「親子わいわいクッキング」**

**と き** 2月14日(火)

**料 金** 500円

**申込受付開始** 17日(火)

詳しく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** 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。

## 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。

**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

※上記実施日が祝日の場合は、お休みとなります。

**ところ** 雄勝ささえあいセンター

**内 容** 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等

**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

※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。

## 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) お正月遊びを楽しもう！

26日(木) 鬼退治(豆まき会)をしよう！

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

## 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)

**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 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)、17日(火)、24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か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「豆まき会」**

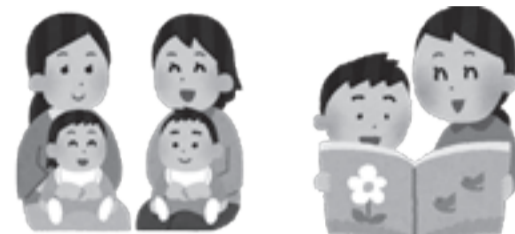
**と き** 31日(火) 午前9時45分～11時30分

**と ころ** 永井いきいき交流センター

**料 金** 1家族200円(菓子・保険代込、当日集金)

**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** 27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、みんなで楽しく遊びましょう！～

**と き** 午前10時～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)

・ひろば開放日 5日(木)、16日(月)、23日(月)

**持ち物** 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え

### 《主な行事》

5日(木) 自由解放日

12日(木) えほんびより

16日(月) 保健師来所日～身体測定もします～

23日(月) ボランティアさんによる読み聞かせ

30日(月) 消防指導

※都合により変更になることがあります。詳しい内容については問い合わせください。



# 1月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

### 「食育」は奥が深い!

食育とは体育・知育・徳育の基礎であるとの解釈があります。また食農教育という、食べる事から農(育てる事)を知るの考えもあります。「食育」を「職育」と書けば食育に関係するあらゆる職業人が係わり、その大切さが理解されるでしょう。

今年も元気に1年を過ごしましょう。

石巻魚市場(株)社長 須能 邦雄



**問** 健康推進課(内線2617)

## 愛の献血(1月)

**とき・ところ**

2日(月・振)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	イオンスーパーセンター 石巻東店 カワチ薬品石巻西店 市役所 イオンモール石巻
8日(日)		
23日(月)		
28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9月生まれ	11日(水)・20日(金)・26日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年12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	H27年5月生まれ	6日(金)・17日(火)・25日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年6月生まれ	13日(金)・19日(木)・27日(金)		
	3歳児健診	H25年7月生まれ	12日(木)・18日(水)・24日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H28年9月8日～10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	H27年5月～6月生まれ	18日(水)		
	2歳児歯科健診	H26年6月～7月生まれ	11日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年9月生まれ	20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12月生まれ	10日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年5月生まれ	12日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年5月1日～6月15日生まれ	17日(火)		
	3歳児健診	H25年7月生まれ	19日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年9月生まれ	26日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H27年5月生まれ	25日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年7月生まれ	24日(火)		
	1歳児よちよち相談	H27年11月～H28年2月生まれ	31日(火)		
	2歳児歯科健診	H26年5月～8月生まれ		12:30～12:45	

## 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) <b>問</b> 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) <b>問</b> 河南総合支所保健福祉課(内線273)	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 玄米ダンベル体操で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。 <b>問</b> 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

# 1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	16日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター 内線2428
歯科相談	16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
19日(木)13:00	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)	10:00～14:00
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)		14:00～15:00
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)	11:00～14:00

## ◆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
12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 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  
と ころ 河南母子健康センター  
ミニ勉強会テーマ「認知症への対応の仕方」  
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

## ◆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
20日(金)10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
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	

## 追加の胃がん検診を実施します

対 象 30歳以上の方(対象年齢は平成29年3月31日(金)現在を基準としています)  
検査方法 問診、胃X線検査  
受付時間 午前7時30分～9時30分

と ころ	と き
市保健相談センター	20日(金)・21日(土)、26日(木)～28日(土)
向陽地区コミュニティセンター	28日(土)
河北総合センター「ビッグバン」	24日(火)

※受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は、問い合わせください。

問 健康推進課(内線2413～2415)

## まもなく成人歯科健康診査が終了します

対 象 市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方が対象です。受診票が届いている方で、まだ受診していない方は、指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。

問 健康推進課(内線2417)

## 1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・祝	西平クリニック 98-5108(西平二丁目) 齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
2日	月・振	久門医院 97-4141(鹿水町) 西平三丁目イオンモール(西平三丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	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)
3日	火	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目) かつま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
8日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	(注1)
9日	月・祝	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	石巻診療所 23-0125(穀町)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
15日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
22日	日	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	(注2)
29日	日	佐藤内科医院 22-3020(西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)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	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。但し、佐藤内科医院の診療時間は、午前9時30分～午後5時30分となります。  
※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2:1月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(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
1日	日・祝			高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
2日	月・振			千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新坪寺)
3日	火			塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
8日	日	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	石巻歯科医師会 休日診療所 94-8223(中里三丁目)
9日	月・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	(同日程で診療)
15日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)
22日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	鈴木歯科クリニック 93-4182(大街道北三丁目)
29日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	加藤医院 82-2030(矢本)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 2月8日(水)、10日(金) 午後4時30分～6時30分  
と ころ 市保健相談センター

対 象 30歳代(毎年)、40歳以上(偶数年齢)の女性  
※対象年齢は平成29年3月31日(金)を基準としています。  
検診票をお持ちの方…

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)で申し込みください。

要電話予約

検診票をお持ちでない方…

検診票を準備しますので、問い合わせください。

問 健康推進課(内線2413～2415)

## 乳がん体験者のための情報交換会

と き	内 容	と ころ	料 金
21日(土) 午後1時30分～3時30分(予約不要)	○茶話会 講習会「乳がん体験者への栄養指導とその必要性」 講師 石巻赤十字病院管理栄養士 阿部 薫 定員 約25人(先着)	向陽地区コミュニティセンター 多目的室	200円

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)

## よくわかる!!「健診結果」個別相談会

と き 25日(水)、2月6日(月)  
午前9時～午後4時(1人40分程度)  
※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 健康推進課(内線2425・2426)

## 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 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)  
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場をご利用ください。  
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、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