

# 8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 ☎95-8998</b>		<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
1日(土) 午後2時30分(開場)	メガフェスNew generation summer2015	
2日(日) 午前9時	全日本ジュニア予選石巻大会(卓球)	
8日(土) 午後1時	オリンピックデー・フェスタinいのまき	
11日(火) 午前9時	石巻市民体育大会(高校生の部)(弓道)	
23日(日) 午前9時	協会創立40周年記念大会(家庭バレーボール)	
23日(日) 午前9時	県トーナメント弓道会	
29日(土) 午前9時	石巻地区級位審査講習会(剣道)	
30日(日) 午前9時	石巻市民バレーボール大会	

<b>総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112</b>		
1日(土)・2日(日) 午前8時	絆甲子園野球大会	市民球場
8日(土)～10日(月) 午前9時	東北復興野球交流試合	
11日(火)・12日(水) 午前9時	全国七大学総合体育大会(野球)	
17日(月) 正午	MLBロードショー2015 in 石巻	
22日(土)・23日(日)・30日(日) 午前9時	秋季宮城県高等学校野球東部地区大会	市民球場
29日(土) 午前11時 開場 午後1時 試合開始	2015 イースタン・リーグ公式戦 [東北楽天ゴールデンイーグルスvs埼玉西武ライオンズ]	
10日(月)～12日(水)	石巻サッカーサマー復興大会	フットボール場
14日(金)・15日(土) 午前10時	2015 石巻ラグビーフェスティバル	
22日(土)・23日(日) 午前8時	石巻サッカー祭	ふれあいグラウンド
10日(月)～12日(水)	石巻サッカーサマー復興大会	
15日(土) 午前10時	2015 石巻ラグビーフェスティバル	フットサルコート
22日(土)・23日(日) 午前8時	石巻サッカー祭	
10日(月)～12日(水)	石巻サッカーサマー復興大会	公園構内
22日(土)・23日(日) 午前8時	石巻サッカー祭	
17日(月) 正午	MLBロードショー2015 in 石巻	

<b>石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050</b>		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
6日(木)・21日(金) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 ところ 石巻中央公民館 和室(1階) 内容 水遊び(幼児用プール使用) ※水ヨーヨーをプレゼントします。 対象 小学校入学前のお子さんとお母さん等	
8日(土)・9日(日) 一泊二日	石巻市子ども会育成会石巻支部「第3回インリーダー研修会(サマーキャンプ)」 ところ 花山青少年旅行村 内容 野外炊飯(カレーライス)、テント設営実習、沢遊び、キャンプファイヤー、登山 対象 小学4～6年生 50人 参加料・持ち物等 チラシでご確認ください。 事前説明会 2日(日) 午前9時	
9月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30日(水) 午前10時～正午	市民教養講座「第2回カラオケ広場」 ところ 石巻中央公民館 大ホール 定員 80人(先着) 料金 300円(教材費) 申込期間 6日(木)～26日(水)	

<b>蛇田公民館 ☎95-0183</b>		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
9月3日(木)・10日(木)・17日(木) 午前10時～正午(3回コース)	市民教養講座「パッチワーク教室」 ところ 蛇田公民館 2階会議室 内容 オリジナルクッション作り 講師 阿部 和枝 定員 20人(先着) 料金 2,000円(材料費) 申込期限 21日(金)	
9月9日(水)・16日(水) 午後1時30分～3時30分	利用協講座「水彩画教室体験&見学」 ところ 蛇田公民館 2階会議室 内容 水彩画体験 講師 柏谷 佳代子 定員 5人(先着) 料金 無料(ただし、筆、絵の具をお持ちの方は持参ください) 申込期限 28日(金)	

<b>渡波公民館 ☎24-0941</b>		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
3日(月)・10日(月)・17日(月) 午後1時30分～3時	一般教養講座「だれでも簡単!!ヨガ体験教室」 講師 市スポーツ推進委員 安達 美智子 対象 渡波地区にお住まいの親子(子どもは小学1年生～中学3年生) 定員 20組(抽選) 申込期限 3日(月)	
16日(日) 午前7時～10時30分	第48回渡波地区あさがお展示会 内容 愛好会会員および一般出展者が丹精込めて育てた朝顔を展示します。 <b>【出展者募集】</b> 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の(仕立て方法問わず) 申込方法 13日(木)の正午まで直接または電話で申し込みください。	
21日(金) 午後1時30分	夏休み映画観賞会 対象 小学生以下(未就学児は保護者同伴)	
9月4日(金)・25日(金) 午前10時～正午	利用協講座「絵手紙体験教室」 講師 日本絵手紙協会 公認講師 阿部 悦子 対象 市内にお住まいの方 定員 15人(抽選) 料金 1,000円(材料費2回分) 申込期限 27日(木)	

<b>稲井公民館 ☎22-4303</b>		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
9月8日(火)・10月13日(火)・10月27日(火)[計3回] 午前10時～正午	一般教養講座「健康リズム体操体験教室」 講師 志子田 友子 定員 30人(先着) 持ち物 運動のできる服装、上靴、飲料水、汗拭きタオル、バスタオル(床に敷くもの) 申込期限 28日(金)	
23日(日) 午前10時30分開演	新日本舞踊若葉流 唄と踊りの豪華祭典 ところ 文化交流ホール 入場料 前売2,000円(当日2,200円) 開・問 若葉 ☎090-7933-8669	

<b>図書館 ☎93-8635</b>		<b>開</b> 午前9時～午後5時
		<b>休</b> 3日(月)・9日(日)・17日(月)・24日(月)・31日(月)
		※水曜日は午後7時まで、土・日曜日は午後4時まで
4日(火)・11日(火)・18日(火)・25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。	
4日(火) 午前10時～正午	読書会 テキスト『虹の谷の五月』 船戸 与一 著	
23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)	
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)	
4日(火) 午前10時～正午	手作り絵本教室(要予約) 定員 25人(先着)	
7日(金) 午前10時～午後4時	対象 両日ともに参加できる方 ※画用紙、はさみ、のり、えんぴつ等持参してください。 講師 手作り絵本講師 今野 薫 申込方法 図書館カウンターまたは電話で申し込みください。	
<出張図書館「えほんびより」の活動予定>		
25日(火) 午前10時～11時30分	[親子教室] なかよし保育園地域子育て支援センター	
26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)	
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」	

<b>遊楽館 ☎72-3561</b>		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> 3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)
9日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)	Nuova strada ～Ensembleフリーズと新人演奏家によるジョイントコンサート～ ところ かなんホール 入場料 ペア2,000円/シングル1,500円(全席自由) ※未就学児入場不可 問 楠田 ☎090-9534-6029	
14日(金)～16日(日) 午前9時～午後5時	遊楽館パイプオルガン体験(お一人様30分まで) ところ コモレビフォーラム 対象 ピアノ、エレクトーンの演奏経験がある方 体験料 無料 受付期間 1日(土)～16日(日) 申込方法 遊楽館窓口または電話で申し込みください。	
16日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)	みんなのピアノ教室 アンバーサリーコンサート ところ かなんホール 入場料 無料 問 高橋 ☎73-2229	
23日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)	木漏れ日のコンサート ～石巻マンドリン・プレクトラムソサエティ マンドリンアンサンブル ジョイントコンサート～ ところ かなんホール 入場料 無料(要整理券) 整理券配布場所 サルコヤ楽器店、サンリツ楽器石巻店、女川地区仮設歯科 診療所、遊楽館 問 内村 ☎94-0627	
9月28日(月) 午後6時30分開演(午後6時開場)	YUGAKUKAN Autumnコンサート2015 小川有紀(パイプオルガン)&きりく・ハンドベルアンサンブル月明かりコンサート ところ かなんホール・コモレビフォーラム 入場料 無料(要整理券) 整理券配布場所 遊楽館、河北総合センター「ビッグバン」、石巻中央公民館 整理券配布開始日 8日(土)	

<b>河南室内温水プール ☎72-3605</b>		<b>開</b> 午前10時～午後9時
		<b>休</b> 休館日は、遊楽館と同じ
5日(水)～7日(金) 正午～午後1時	夏休み短期水泳教室(2期) ※申し込みはプール受付でお願いします。 対象 4歳～小学6年生 定員 30人(先着) 料金 会員3,000円(教室参加と同時入会の方を含む) 会員外3,500円	
19日(水)～21日(金) 正午～午後1時	夏休み短期水泳教室(3期) ※申し込みはプール受付でお願いします。 対象 4歳～小学6年生 定員 30人(先着) 料金 会員3,000円(教室参加と同時入会の方を含む) 会員外3,500円	
◆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。 <a href="http://www.miz-ss.com/kananpool">http://www.miz-ss.com/kananpool</a>		

<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664 www.iplaza-fep.jp</b>		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
		<b>休</b> 1日(土)・12日(水)～16日(日)
9月13日(日)	☆あいプラザ・石巻 「秋の体育祭」☆ 内容 プール・トレーニング・エアロやダンス等、無料で参加できるさまざまなプログラムを行います。 申込方法 18日(火)から電話で申し込みください。定員は教室ごとに異なります(先着)	
☆大好評!!レッスン回数券☆夏だ!!シェイプアップ!! 料金 10枚綴り12,000円/5枚綴り6,250円 有効期限 初回利用日から2カ月間 対象レッスン エアロ系講座/ジャズダンス・ヒップホップ/太極舞/ズンバ/大人クラシックバレエ初級/ スタイルアップリフレッシュ/ダイエットヨーガ/脂肪燃焼水中ウォーキング/アクアリフレッシュ/ アクアピクス/腰・肩・膝痛改善水中運動/楽しくウォーキング60分 事前のチケット購入で、上記対象レッスン内から毎回好きなレッスンを選んで受講できます。		
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。		

<b>かなんパークゴルフ場 ☎72-2933</b>		<b>開</b> 午前9時～午後5時
		<b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
28日(金) 午前9時	コース会員月例会 ※当日の受付は午前8時30分までをお願いします。	
<b>にっこりサンパーク ☎67-2038</b>		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> 月曜日
野球場・テニスコート ※要電話予約		

<b>牡鹿交流センター ☎45-3618</b>		<b>開</b> 午後1時～午後8時
		<b>休</b> 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		
<b>トレーニング機器 使用講習会</b>		
●総合体育館 ☎95-8998 19日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 5日(水)・26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 14日(金)・28日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約		
●遊楽館 ☎72-3561 13日(木)・27日(木) 午前10時30分/午後7時30分 ※要電話予約 23日(日) 午前9時～午後5時 トレーニング機器使用中止		
●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 申し込み先

問 問い合わせ先

Eメール

## 自衛官採用試験

区分	受付期間	資格
一般曹候補生	8月1日(土)～9月8日(火)	平成28年4月1日現在18歳以上27歳未満の方
航空学生		平成28年4月1日現在18歳以上21歳未満の方 高等学校等卒業者(平成28年3月卒業見込みの方含む)
自衛官候補生(男子)	7月1日(水)～8月28日(金)	採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の方
自衛官候補生(女子)	8月1日(土)～9月8日(火)	

### ○事務所説明会

**と き** 8月1日(土)・2日(日)・22日(土)・23日(日)  
午前10時30分～11時30分  
午後1時30分～2時30分  
**と ころ** 自衛隊石巻地域事務所  
・ 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所  
☎・FAX 83-6789

## 抱腹絶倒! かなん寄席! 三遊亭圓歌・ケーシー高峰 二人会

**と き** 10月17日(土) 午後2時開演(開場 午後1時30分)  
**と ころ** 遊楽館かなんホール  
**入場料** 全席自由1,000円(当日1,500円)  
(遊楽館開館10周年記念特別料金)  
**チケット発売日** 8月7日(金) 午前9時  
**プレイガイド** 遊楽館・河北総合センター「ビッグバン」・石巻中央公民館  
 遊楽館 ☎72-3561

## ポリテクセンター宮城「公共職業訓練受講生募集」

早期再就職に向けた職業訓練を実施しています。

募集訓練科名	定員
電気・情報通信工事科	15人
スマートシステム技術科	20人
住宅リフォーム科	15人
住宅建築工事科	15人
ビル設備サービス科	18人
建築CADサービス科	36人

**訓練期間** (多賀城実習場) 10月1日(木)～3月30日(水)(6カ月)

**受講料** 無料(テキスト代等は自己負担)

**募集期限** 8月21日(金)

居住地を管轄するハローワーク(公共職業安定所)から申し込みください。

(独) 高齢・障害・求職者支援機構宮城職業訓練支援センター「ポリテクセンター宮城」(多賀城実習場) ☎022-362-2454  
市商工課(内線3523)

## 震災復興支援コンサート 東京都交響楽団 石巻公演

**【プログラム】** 外山雄三:管弦楽のためのラプソディ、ガーシュイン:ラプソディ・イン・ブルー、ドヴォルザーク:交響曲第8番ト長調Op.88

**と き** 9月8日(火)  
午後6時30分開演(午後6時開場)

**と ころ** 河北総合センター「ビッグバン」アリーナ

**入場料** 無料(要整理券)  
※未就学児の入場はご遠慮ください。

**定員** 1,000人(先着)

**申込方法** 往復はがきに住所・氏名・シャトルバス(JR鹿又駅～会場)利用の有無を記入して申し込みください。(はがき1枚1人に限る)

**申込期限** 8月30日(日)

・ 〒986-0102 石巻市成田字小塚裏畑54  
河北総合センター「ビッグバン」  
「東京都交響楽団石巻公演係」 ☎62-1120

## パソコンセミナー・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  
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(月曜日)を除いた毎日開催  
午前10時～正午または  
午後1時～3時

**要電話予約**

②8月29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** 500円

・ 情報プラザ「メディアシップ」 ☎61-1200  
(月曜休館、8月9日(日)臨時休館)

## 東北方面創隊55周年記念音楽フェスティバル

**と き** 9月26日(土)  
1回目 午前10時30分(開場 午前10時)  
2回目 午後2時(開場 午後1時30分)

**と ころ** 東京エレクトロンホール宮城

**入場料** 無料(要整理券)

**定員** 1,500人(抽選)

**申込方法** 往復はがき往信裏面に①郵便番号②住所③氏名④性別⑤職業⑥電話番号⑦希望講演時間⑧人数(2人まで)を記入して申し込みください。

**申込期限** 8月21日(金)

・ 〒983-8580 宮城県仙台市宮城野区南目館1-1  
東北方面総監部広報室音楽フェスティバル係  
☎・FAX 022-231-1111

## 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!

**要電話予約**

若者サポートステーションは、

就労・進学等の社会的および職業的自立に向けた各種支援を行っています。

**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(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  
☎90-3671

市商工課(内線3523)

## サン・ファン館夏季1時間延長開館

**と き** 8月1日(土)～31日(月)  
午前9時30分～午後5時30分  
(最終入館午後5時)  
※入館料は高校生以下無料

## サン・ファン歴史講座 濱田館長と学ぶ「慶長使節が目指した世界」

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** 8月29日(土) 午後1時30分～3時  
※5月～10月まで毎月最終土曜日に開催します。

**料 金** 無料(施設見学には、別途入館料が必要です)

・ サン・ファン館 ☎24-2210

## シルバー人材センター入会説明会

**と き** 8月19日(水)・26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

・ (公社)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)

## 石巻式キックベースフェスティバル

**と き** 8月9日(日) 午後5時～8時50分

**と ころ** 市総合運動公園市民球場

**対 象** 年長児から小学6年生までのチームまたは個人(男女問わず)  
※個人の場合は本部でチームを作ります。

**料 金** 300円/1人

## 初心者サッカー交流大会

**と き** 8月30日(日) 午前9時～午後3時

**と ころ** 市総合運動公園フットボール場・ふれあいグラウンド

**対 象** 公式ゲームに参加出場していない小学生・幼児

**料 金** 3,000円/1チーム

・ NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター  
☎090-8787-3873

市体育振興課 ☎22-9111

## 市民教養講座「第2回カラオケ広場」

人前ではどうも上手く歌えない、1曲ぐらいは歌えるようになりたいという方、ぜひ、参加してみませんか。

**と き** 9月2日(水)・9日(水)・16日(水)・30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** 8月6日(木)～26日(水)

・ 石巻中央公民館 ☎22-2970

**要電話申込**

## 放送大学10月生募集

**対 象** 15歳以上の方

**申込方法** ホームページから申し込みください。

**申込期限** 第1回 8月31日(月)

第2回 9月20日(日)

・ 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)

## 患者等搬送乗務員定期講習

**と き** 8月21日(金) 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** 平成25年8月22日以降に患者等搬送乗務員基礎講習または患者等搬送乗務員定期講習を受講し、適任証の交付を受けている方  
※有効期限(2年間)内に定期講習を受講しない場合は、失効となります。

**申請期間** 8月3日(月)～13日(木) 午前9時～午後5時(土日を除く)

**申込方法** 石巻広域消防本部または石巻広域消防ホームページにある申請書で申し込みください。

・ 石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

## 「石巻に恋しちゃった♡」参加者募集

さまざまな趣味や特技を持つ「達人」たちによる体験プログラム第7回「石巻に恋しちゃった」を開催します。

※詳細はホームページをご覧ください。

**と き** 8月17日(月)～9月13日(日)

**と ころ** 石巻市、東松島市、女川町内の各地

・ NPO法人石巻復興支援ネットワーク  
☎23-8588

[ishikoi@yappesu.jp](mailto:ishikoi@yappesu.jp)

URL <http://ishikoi.com>

市地域協働課(内線4235)

# 8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…3日、17日、31日  
水曜日…5日、19日、26日  
金曜日…7日、28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)

※毎月最終月曜日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向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊ばす～

### ●うしお荘

- ・0歳～2歳未満 4日(火)・2歳以上 18日(火)
- ・0歳～就学前 25日(火)

### ●向陽地区コミュニティセンター

- ・0歳～1歳半 6日(木) ・1歳半～2歳半 20日(木)
- ・2歳半以上 27日(木)

### ●稲井公民館

- ・0歳～就学前 21日(金)

と き 午前10時～11時(受け付け 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。

## 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)

### ★すくすく赤ちゃん

- ・ネンネ・寝返りグループ 13日(木)、27日(木)
- ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 6日(木)、20日(木)

### ★ツインズ・デー孫育て広場

と き 21日(金)、28日(金) 午前10時～11時30分

### ★たまご・ひよこサロン 3日(月)

### ★子育てふれあいサロン 10日(月)

### ★育児講座「スイカ割り大会」

大きなスイカ割れるかな?割ったスイカはみんなでもいただきます!

と き 31日(月) 午前10時～11時30分

定員 20組程度(要予約)

予約受付開始 3日(月) 午前9時

### ★プール交流

と き 7日(金) 午前10時～11時30分

持ち物 水着(水遊び用パンツ等)、体を拭くタオル、ビニール袋

定員 20人程度(要予約)

予約受付開始 3日(月) 午前9時

### ★開放日 14日(金)、24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!ホットと一息つきながら、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 20日(木)、27日(木)
- ・2歳以上親子 5日(水)、26日(水)
- ・ひろば開放日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え

※天気の良い日は水遊びをします。(タオル、水着、帽子を持ってきてください。)

### 《主な行事》

6日(木) 栄養指導 10日(月) 保健師来所～身体測定もします～

17日(月) 自由解放日 19日(水) スイカわり会

24日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ

### ★スイカわり会

と き 19日(水) 午前10時～11時30分

持ち物 飲み物(お茶または水)・着替え・手拭きハンカチ

料 金 1人あたり100円程度(当日集金、参加人数により決定します)

※都合により変更になることがあります。詳細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(ところ 相川保育所内)

と き 3日(月)、10日(月)、24日(月)、31日(月)

午前9時30分～11時30分

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(ところ 北上保健センター)

と き 5日(水)、19日(水)、26日(水)

午前10時～11時30分

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」(バイオ研修センター内)

### ★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)、20日(木)、27日(木)
- ・2歳以上親子 5日(水)、19日(水)、26日(水)
- ・広場開放日 4日(火)、11日(火)、12日(水)、13日(木)、18日(火)、25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。

## 河南子育て支援センターパプラ

申・問 ☎FAX72-4670

### ★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

と き 午前9時30分～11時30分

- ・0～1歳児 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
- ・2歳以上親子 6日(木)、20日(木)、27日(木)

持ち物 親子の飲み物、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 ※13日(木)休み

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

### ●「親子運動会」

と き 9月27日(日) 午前10時～正午

ところ 河南農村環境改善センター 多目的ホール

内 容 家族みんなで体を動かして楽しもう!

申込開始 8月25日(火)

※詳しい内容は、9月パプラだよりでお知らせします。

主 催 河南子育て支援ネットワーク スクエア

### ●さつまいも畑のオーナーさんの草取り日 8日(土)

## 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 20日(木) 小麦粉ねんどを作って遊ぼう!

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(お手持用)、タオル、帽子

※汚れてもかまわない服装でご参加ください。

## 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

6日(木)、20日(木)は施設安全点検等のため臨時休館日とします。

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>

# 8月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

### 《自分たちが住む地区の将来を考えよう／女性部員が農業について教える》

JAいしのまき女性部桃生地区の高橋千代恵副部長は、中津山第二小学校の6年生27

人に、地区でどんな農作物が作られているか等を説明しながら、さまざまな角度から「農業について」のお話しをしました。



最後に児童から「野菜があまり好きではなかったけど、今日の話聞いて、ちゃんと食べようと思った」と感想がありました。

問 健康推進課(内線2617)

## 愛の献血(8月)

### とき・ところ

2日(日)	午前10時～午後4時30分	カワチ薬品石巻西店
9日(日)	午前10時～午後4時30分	イオンモール石巻
14日(金)		
22日(土)		
30日(日)		

※午前11時45分～午後1時は休み

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4月生まれ	7日(金)・11日(火)・27日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年7月生まれ	7日(金)・17日(月)・24日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年12月生まれ	6日(木)・21日(金)・26日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年1月生まれ	4日(火)・20日(木)・25日(火)		
	3歳児健診	H24年2月生まれ	5日(水)・18日(火)・28日(金)		
河北雄勝北上	すくすく赤ちゃん相談	H27年1月～2月生まれ	19日(水)	9:30～9:45	河北総合センター「ビッグバン」
	1歳児よちよち相談	H26年7月～8月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H24年1月～2月生まれ	12日(水)	12:30～12:45	
	河南桃生	3～4カ月児健診	H27年4月生まれ	21日(金)	
7～8カ月児すくすく相談		H26年12月生まれ	3日(月)	13:00～13:15	
1歳児よちよち相談		H26年7月生まれ		9:30～9:45	
2歳児歯科健診		H24年12月16日～H25年1月31日生まれ	11日(火)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年4月生まれ	27日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H25年12月生まれ	26日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年2月生まれ	28日(金)		

## 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)	4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	「かなん楽らくニギニギ隊」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。	25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

# 8月の健康コーナー

## ◆相談(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
歯科相談	10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 (要予約)	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
13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
7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)	21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)	6日(木)	13:00～17:00

## ◆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 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  
☎ 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  
☎ つむぎの会  
☎090-8614-5466

☎ 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 18日(火) 午前10時30分～午後3時  
ミニ勉強会テーマ  
「ひきこもり～理解とその対応について」  
午後1時30分～3時  
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
21日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
24日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南2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	※祝日はお休みします。 北上保健センター内

☎ 北上保健センター ☎67-2301

## 【石巻地区】乳がん検診(視触診・超音波併用)が24日(月)から始まります

対象者 30歳代の女性 ○自己負担金 1,000円  
超音波検査の日が指定されていますので、送付される検診票で日時を確認し、受診してください。  
指定日以外に超音波検査場所(市保健相談センター)に行っても受診できません。  
指定された検診日時に受診できない方は、ご連絡ください。  
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。  
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415)

## メンタルヘルス講演会「考え方1つで気持ちが軽くなる方法」

ストレスや不安のある方、落ち込んでいる方も、考え方を変えるだけで気持ちを「軽く」「楽に」「スッキリ」させる方法を知ってみたいと思いませんか?認知行動療法の第一人者が教えてくれる、心が軽くなる! 講演会です。

講師 (一社)認知行動療法研修開発センター

精神科医 大野 裕

とき 9月3日(木) 午後2時～3時30分

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

対象 市内にお住まいの方

申込期限 20日(木)

☎・☎ 健康推進課 ☎94-9132 各総合支所保健福祉課



## 8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	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(蛇田字下中埠)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
9日	日	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)
14日	金	久門医院 97-4141(垂水町)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)		あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
15日	土	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	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)
16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)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
23日	日	佐藤内科医院22-3020(善平四丁目(イオンモール石巻1F))	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)	(注1)
30日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	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。各機関に確認の上、受診してください。

注1:23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
2日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	内海歯科 93-3156(水明北一丁目)
9日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	加藤医院 82-2030(矢本)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
14日	金			植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
15日	土			かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
16日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新西前沼)
23日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)
30日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	デンタルクリニックかとうの 21-8280(開北二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 「石巻市包括ケアセンター」に、よってけさいん!

とき 平日午前10時～午後5時  
※都合により、閉館の場合があります。  
包括ケアセンターでは、皆さんが安心して健康に生活できるよう、さまざまな取り組みをしています。

25日(火)まで  
夏休み企画  
実施中!  
(昔の遊び等)

～ラジオ体操～ 毎日(土日・祝日を除く)午前11時から  
～健康づくり教室～ 毎月第2、第4月曜日 午後1時30分～3時  
他にもさまざまなプログラムをご用意しています。  
※詳しくはホームページ・包括ケアセンター等でご確認ください。

開館時間内のフリースペースの貸し出しをしています。お気軽にお問い合わせください。

☎ 包括ケア推進室/石巻市包括ケアセンター  
南境字新小堤25-1(総合運動公園内) ☎98-5518

## イベント会場に献血バスがやって来ます!

人間の生命を維持する血液は、人工的に造ることや長期間保存することができません。

皆さんの献血により、多くの命を救うことができます。

「献血は命のバトン」、ぜひこの機会にご協力をお願いします。

とき・ところ

日	曜	時間	場所
1日	土	午前10時～午後4時30分	「石巻川開き祭り」 あいプラザ・石巻(石巻健康センター) ※悪天候の場合は、イオンスーパーセンター石巻東店に変更します。
9日	日		「サマーフェスタ・イン・かほく」 河北アゼリアプラザ

※午前11時45分～午後1時は休み

☎ 健康推進課(内線2418)

## 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

☎ 夜間急患センター ☎94-5111