

9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(土)・6日(日) 午前9時	第39回高体連石巻支部新人大会剣道競技
12日(土) 正午 13日(日) 午前9時	剣道創立50周年記念第5回石巻さかな祭 剣道優勝大会
15日(火) 午前6時30分	国体壮行会
19日(土) 午前9時	石巻地区級位審査講習会(剣道)
20日(日) 午前9時	市民スポーツバドミントン大会
26日(土)・27日(日) 午前9時	第12回石巻地区中学校新人総合体育大会(卓球)

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112		
2日(水)～7日(月) 午前8時	秋季宮城県高等学校野球東部地区大会	
11日(金) 午後4時30分開場 午後6時試合開始	女子プロ野球リーグ チャレンジマッチ 東北レイア vs 埼玉アストライア	
12日(土)・13日(日) 午前8時	南東北大学野球秋季リーグ戦	市民球場
17日(木)～20日(日) 午前8時	秋季東北地区高等学校野球宮城県大会	
26日(土)・27日(日)・29日(火)・30日(水) 午前9時	石巻地区中学校新人総合体育大会(野球)	
6日(日)・20日(日) 午前10時	東日本クラブ選手権大会予選(ラグビー)	
13日(日) 午後1時	JFL公式戦(サッカー) ソニー仙台FC vs 奈良クラブ	
26日(土) 午前9時	石巻地区中学校新人総合体育大会(サッカー)	フットボール場
27日(日) 正午	トップイーストDIV2ホームゲーム(ラグビー) ライオンファンクス vs TOSENクリーンファイターズ山梨	
6日(日) 午前11時	ゴールドリフ(サッカー) マリン松島スポーツクラブ vs TGサンエルシニア	ふれあいグラウンド
13日(日) 午前10時	宮城県クラブ社会人リーグ(ラグビー)	
26日(土)・27日(日) 午前9時	石巻地区中学校新人総合体育大会(サッカー)	

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
26日(土) 午前9時15分～午後3時	子ども自然体験教室「カヌーに挑戦!」 対 象 小学1～6年生(小学1～3年生は親子での参加をお願いします) 持ち物 濡れてもよい服装・着替え・飲み物・帽子・タオル等 ※内容は各小学校から配布されたチラシをご覧ください。
4日(金)・18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、読み聞かせ等 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さん等
27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ぱ「プレイパークinわんぱーく」 ところ いしのまきわんぱーく(南境金沢前 県道33号石巻斎場入口) 内 容 遊具遊び、ゲーム、フリスビー等 ※雨天中止
10月6日(火) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちるべ(赤ちゃんがうまれて)」 ～子育てが“ひとりっきり”にならないように～ 対 象 0～1歳児の母親 定 員 12人

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
18日(金) 午後7時～9時	一般教養講座「陶芸教室」 講 師 東和焼 瑞樹窯 窯元 笠 政彦 対 象 市内にお住まいの方 定 員 20人(抽選) 料 金 2,100円(材料費 粘土1kg) 申込期限 11日(金)正午(材料費を添えて申し込みください)

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
11日(金) 午後1時30分～3時30分	女性教室・くらしの講座学習会「絵手紙教室」
17日(木) 午後1時30分～3時	高齢者教室・長生大学学習会「認知症予防教室」

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 7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月)
5日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)	福祉チャリティ 瑞穂あけみコンサート 料 金 前売1,000円(当日1,200円) 入場券販売所 河北総合センター「ビッグバン」 問 ふるさとコンサート事務局 遠藤☎62-3531
6日(日) 午前9時30分	宮城県剣道スポーツ少年団錬成交流大会 問 事務局 ☎090-3362-9031
8日(火) 午後6時30分開演(午後6時開場)	震災復興支援コンサート 東京都交響楽団石巻公演 料 金 無料(要整理券)
13日(日) 午後1時	サークル・カリブ 秋のダンスパーティー 料 金 1,000円 問 サークル・カリブ ☎23-5674
20日(日) 午前10時開演	第6回 岡和彦 歌謡・舞踊チャリティショー 料 金 2,000円 問 岡歌謡音楽事務所 ☎22-5715
22日(火・祝) 午後0時30分	杜の子まつり「あそびのひろばin石巻」 問 NPO法人せんだい杜の子ども劇場 ☎022-375-3548

図書館 ☎93-8635	開 午前9時～午後5時 休 7日(月)・13日(日)・21日(月・祝)・22日(火・祝)・23日(水・祝)・28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(金)・18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。
5日(土)・19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。
1日(火)・8日(火)・15日(火)・29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。
8日(火) 午前10時～正午	読書会 テキスト『みのたけの春』 志水 辰夫 著
10日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
15日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 テキスト「ティラノサウルスシリーズ」 宮西 達也 著
13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)
19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)
<出張図書館「えほんびより」の活動予定>	
10日(木) 午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん教室」ネンネ・寝返りグループ なかよし保育園地域子育て支援センター

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月) ※28日(月)はかなんホール・コモレピフォーラムのみ臨時開館します。
6日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)	倉田朋美音楽教室 おんがくの森 第2回発表会 問 倉田 ☎090-5596-4864
13日(日) 午後3時(午後2時30分開場)	森山良子コンサートツアー2015～2016 フォークソングの時代アコースティックバージョン【完売】
20日(日) 午前9時30分開演(午前9時開場)	第38回石巻・桃生・牡鹿地方神楽大会 料 金 1,000円(当日1,200円) 問 河南公民館 ☎86-3663
22日(火・祝) 午後3時開演(午後2時30分開場)	chor BAUMミニコンサート 問 加藤☎090-1778-4921 ㊚ chor.baum@gmail.com
23日(水・祝) 午後2時開演(午後1時30分開場)	渡邊かれん(ソプラノ)&渡邊成威(テノール)ジョイントリサイタル 料 金 一般2,500円 中学生2,000円 小学生以下1,000円 問 サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478
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 料 金 無料(要整理券) ※未就学児の入場はご遠慮ください。 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
10月12日(月・祝) 午後1時開演	遊楽館開館10周年記念コンサート 早島万紀子パイプオルガン演奏会

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 休館日は、遊楽館と同じ
6日(日)・20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10月に実施します。 対 象 生後6ヶ月～3歳 定 員 20人(先着) 料 金 4回で3,000円 ※保護者の方も一緒に入水となります。
22日(火・祝) 午前11時～正午	肩こり腰痛予防緩和とスイミング 対 象 高校生以上男女 定 員 15人(先着) 料 金 500円 ※水着と泳帽は必ずお持ちください。
23日(水・祝) 午前10時30分～正午 午後1時30分～3時	走り方教室 ところ 遊楽館アリーナ 対 象 <午前>幼児の部(年少～年長) <午後>小学生の部(小学1～6年生) 定 員 各部30人(先着) 料 金 1人1,000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。 http://www.miz-ss.com/kananpool	

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 21日(月・祝)～23日(水・祝)
13日(日) 午前10時	☆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 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)
27日(日) 午前10時	☆あいプラザ・石巻 「第2回 音楽舞踊発表会」☆ 内 容 あいプラザ内で開講している音楽・舞踊講座の発表会を行います。 各講座の発表時間等についてはお問い合わせください。 (来場者多数の場合は、入場制限をかける場合があります)

H27年度後期講座(10月～3月) 9月6日(日)午前10時新規申込受付を開始します!!
 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。

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933	開 午前9時～午後5時 休 休場日は遊楽館と同じ
6日(日) 午前9時	東北交流PG大会開催記念石巻市民PG大会
25日(金) 午前10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。

にっこりサンパーク ☎67-2038	開 午前9時～午後9時 休 月曜日 ※21日(月・祝)分は24日(木)
野球場・テニスコート ※要電話予約	

牡鹿交流センター ☎45-3618	開 午後1時～午後8時 ※休館日の前日は午前10時～午後5時 休 7日(月)・14日(月)・24日(木)・28日(月)
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 16日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 9日(水)・30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 11日(金)・25日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561 6日(日)・27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 随時受付 ※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

『企業向け人材確保セミナー』開催

県は、人材の採用と定着をテーマとして「多様な正社員制度導入セミナー」を開催します。

と き 9月29日(火) 午後1時30分～3時30分

と ころ 石巻商工会議所(立町一丁目5-17)

申込方法 ホームページから申し込みください。

(株)マイナビ東北支社
☎0120-017-366・022-213-5074
URL <http://chiikilabo.mynavi.jp/2015/miyagi-jinzairyoku/>

市商工課(内線3523)

ツール・ド・東北2015 応「縁」フェスタ

と き 9月12日(土) 午前10時～午後7時
13日(日) 午前10時～午後5時30分

と ころ 石巻専修大学

内 容 発着点の石巻専修大学でイベントを開催します。東北の味覚が楽しめる屋台や自転車教室、ポケモンとの触れ合いステージ等、さまざまなプログラムを用意しています。当日は駐車場が限られていますので、JR石巻駅前から運行するシャトルバスをご利用ください。

大会運営事務局 ☎0570-099-820
URL <http://tourdetohoku.yahoo.co.jp>
市観光課(内線3535)

ノルデックウォーキングイベント

と き 9月14日(月) 午前9時30分～正午

と ころ スポーツショップマツムラ集合

定 員 20人(先着)

料 金 500円(保険料)

※ポールは無料で貸し出します。

キッズサッカーフェスティバル!

と き 9月20日(日) 午前10時～11時30分

と ころ 市総合運動公園ふれあいグラウンド

対 象 未就学児親子 30組(先着)

小学1年～3年生 50人(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 9月10日(木)

男の料理教室

と き 10月4日(日) 午前10時～午後1時

と ころ 石巻商業高等学校家庭科調理室(予定)

対 象 仮設住宅に居住する男性 20人(先着)

※見学者、同伴者は女性も可

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

農林水産祭参加行事 平成27年度宮城県総合畜産共進会開催

○肉豚の部

と き 9月4日(金) 午前11時30分～午後1時30分

と ころ 県食肉流通公社(登米市米山町)

○肉用牛の部・乳用牛の部

と き 9月12日(土) 午前9時30分～午後2時30分

と ころ みやぎ総合家畜市場(遠田郡美里町)

同時開催 畜産物および地場産品の即売等、畜産相談コーナー(9月12日のみ)

※販売品は午前中に売り切れとなる場合があります。

(一社)宮城県畜産協会 ☎022-298-8473
市農林課(内線3557)

自衛官採用試験

区 分	受付期間(必着)	資 格
一般曹候補生	9月8日(火)まで	平成28年4月1日現在18歳以上27歳未満の方
航空学生 (海上・航空)	9月8日(火)まで	高卒(見込)で21歳未満の方
防衛大学校学生 (推薦)	9月5日(土)～9日(水)	高卒(見込)21歳未満で、高等学校長に推薦された方
防衛大学校学生 (総合選抜)	9月5日(土)～9日(水)	高卒(見込)で21歳未満の方
防衛大学校学生 (一般前期)	9月5日(土)～30日(水)	高卒(見込)で21歳未満の方
陸・海・空自衛官 候補生(女子)	9月8日(火)まで	平成28年4月1日現在18歳以上27歳未満の方
防衛医科大学校 医学科学生	9月5日(土)～30日(水)	高卒(見込)で21歳未満の方
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	9月5日(土)～30日(水)	高卒(見込)で21歳未満の方
陸上自衛官 (看護)	9月1日(火)～30日(水)	看護師免許を有し、かつ保健師または助産師免許を有する(見込)で36歳未満の方

防衛省宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎・FAX 83-6789

市総務課(内線4038)

シルバー人材センター入会説明会

と き 9月16日(水)・24日(木) 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)

第52回石巻中央公民館文化祭

石巻中央公民館を拠点に活動している文化団体・サークル等が日ごろの学習成果を発表します。

と き 10月2日(金)～11月22日(日)

利用協講座「ダンス初心者講習会」

ジリバ、マンボ、ブルース、タンゴ、ワルツ、ルンバ等が習得できます。

と き 9月30日(水)・10月7日(水)・14日(水)・21日(水) 午後7時～8時30分

と ころ 石巻中央公民館大ホール

定 員 30人(先着)

申込方法 来館または電話で申し込みください。

申込期限 9月28日(月)

世界の家庭料理教室

と き 9月20日(日) 午前10時～午後1時

と ころ 石巻中央公民館調理実習室

内 容 料理名タルカリ(ネパールの家庭料理)

講 師 ビケ・ハリ、ビケ・ナラニ

定 員 24人(先着) 料 金 700円

申込方法 来館または電話で申し込みください。

石巻中央公民館 ☎22-2970

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 9月26日(土) 午後1時30分～3時

※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

石巻赤十字病院からのお知らせ 時間外特別料金(時間外選定療養費)の導入

一刻を争う緊急・重症な患者さんを集中的に診療できる体制をつくるために、10月1日(木)午後5時から、緊急治療の必要がない患者さんで、夜間・休日に受診を希望される方には、以下の場合を除き、診療費に加えて時間外の特別料金として2,700円(税込)をご負担いただくこととしました。ご理解くださいますようお願いいたします。

(時間外特別料金の対象にならない場合)

- ・当院で診療継続中の傷病の症状悪化によって受診する場合
- ・当院の医師から救急外来受診を指示されている場合
- ・他院から救急外来受診のための紹介状を持参した場合
- ・中学生以下の方が受診する場合
- ・労災による傷病で緊急の処置や対応が必要な場合
- ・交通事故や喧嘩等の第三者行為による傷病で緊急の処置や対応が必要な場合
- ・診察の結果、重症で入院または転院となった場合

石巻赤十字病院 ☎21-7220

被災地におけるDV予防啓発講座 「女性向け講座-忙しいママのための楽しく生きるヒント」

と き 10月7日(水) 午前10時～正午

と ころ 向陽地区コミュニティセンター

対 象 子育てに関わる方 定 員 50人

講 師 八幡悦子(NPO法人ハーティ仙台)

申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。託児希望の場合、10月1日(木)までに電話で申し込みください。

地域協働課(内線4234)

平成27年度第3回普通救命講習I(一般公募)開催

と き 9月27日(日)
午前9時30分～午後0時30分

と ころ 東松島市コミュニティセンター
(東松島市矢本字大溜1-1)

対 象 中学生以上

定 員 30人(先着)

申込期間 9月7日(月)～17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、受講申込時および講習日に修了証を持参してください。

矢本消防署 ☎82-2147
石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433
URL <http://isyoubou.jp/>

パソコンセミナー

PC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

と き 休館日を除いた毎日開催
午前10時～正午または午後1時～3時

と ころ メディアシップ2階 ワークキャビン

対 象 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

定 員 1日2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、祝日の場合は翌日休館)

愛玩動物慰霊祭

と き 9月19日(土) 午後2時

と ころ 金蔵寺(南境字金沢104)

供養料 1,000円

(公社)宮城県獣医師会石巻支部 ☎25-1230
(こんどう動物病院内)
市環境課(内線3364)

9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…7日、14日
水曜日…2日、9日、16日、30日
金曜日…4日、18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)

※30日(水)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
～指導員が各会場に出向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊びます～

●うしお荘
・0歳～2歳未満 1日(火)・2歳以上 8日(火)
・0歳～就学前 15日(火)

●向陽地区コミュニティセンター
・0歳～1歳半 17日(木) ・1歳半～2歳半 10日(木)
・2歳半以上 3日(木)

●稲井公民館
・0歳～就学前 11日(金)

と き 午前10時～11時(受付 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 1日(火)、15日(火)
・2歳6カ月以上グループ 8日(火)、29日(火)

★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 10日(木)、24日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 3日(木)、17日(木)

★ツインズ・デー孫育て広場
と き 11日(金)、25日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 7日(月)

★子育てふれあいサロン 28日(月)
親子クッキングのため、予約が必要になります。
定員 15組程度 ※予約開始 1日(火)午前9時

★育児講座「たばこお薬について」
薬剤師さんに、たばこやお薬が体に及ぼす影響についてお話いただけます。
と き 14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 1日(火) 午前9時

★開放日 4日(金)、18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歳～1歳親子 10日(木)、17日(木)
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)
・ひろば開放日 7日(月)、14日(月)、24日(木)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え、帽子

《主な行事》
3日(木) 外遊び講座
12日(土) 運動会(申し込み終了)
14日(月) 保健師来所～身体測定もします～
24日(木) 自由解放日
28日(月) 歯科指導 ※歯科指導は申し込みが必要になります
※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 き 7日(月)、14日(月)、28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 き 2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)
午前10時～11時30分

ところ 北上保健センター

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 【申・問】 ☎・FAX76-4521
と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)
・広場開放日 1日(火)、8日(火)、15日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等
※17日(木)は、県教育委員会が開発した子育てプログラム『親のみちるべ』の講座です。子育てに迷いや悩みを抱えている方、相談相手が欲しい方に最適です。次回は11月4日(水)です。
※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「親子遠足」
と き 29日(火) ところ 登米市 道の駅「津山」もくもくランド
定員 20組(先着)
料金 1家族550円(バス代・保険代込み、当日集金)
持ち物 親子のおやつ、飲み物、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 25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歳児親子 1日(火)、8日(火)、15日(火)、29日(火)
・2歳以上親子 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
・保健師、栄養士来訪 15日(火)

持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放
と き 第1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
●「親子運動会」
と き 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!
料 金 1家族400円+1人30円(保険代)
持 ち 物 動きやすい服装、上靴、飲み物、敷物、外靴入れ等
申込期限 17日(木)
※詳しい内容は、9月パプラだよりでお知らせします。

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。
お外で遊ぼう!(牡鹿地区保育所の所庭で遊びます)
と き 3日(木) 午前10時～11時30分
持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル
子育てセミナー「子どもの応急手当・病気と看病の仕方」
と き 24日(木) 午前10時～11時30分
ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

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

3日(木)、17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>

9月の健康コーナー

食育推進コーナー《地産地消で食育推進》

石巻は、世界三大漁場「石巻・三陸金華山沖」の海の幸や、米やトマト等の農産物に恵まれる食材の宝庫です。そして石巻にはその食材を見事に生かす料理人がたくさんいて、和や中華、イタリアン等多種多様な料理が満喫できます。

石巻地産地消推進店マップでは、そんな魅力的なお店を紹介しています。石巻観光協会等への設置や、市ホームページに掲載していますので、ぜひマップを活用して、石巻の食を堪能しながら地産地消を進めましょう。

また随時、推進店の募集を行っています。石巻の食材を取り扱っているお店はぜひご登録ください。



【問】 石巻市地産地消推進協議会事務局
(観光課内)(内線3533・3536)

愛の献血(9月)

とき・ところ

1日(火)		石巻市役所
6日(日)	午前10時～午後4時30分	カワチ薬品石巻西店
26日(土)		イオンモール石巻
27日(日)	午前10時～午後2時	渡波公民館
	午後3時～4時30分	イオンスーパーセンター石巻東店

※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5月生まれ	10日(木)・16日(水)・29日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年8月生まれ	4日(金)・14日(月)・28日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年1月生まれ	1日(火)・17日(木)・30日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年2月生まれ	3日(木)・11日(金)・18日(金)		
	3歳児健診	H24年3月生まれ	2日(水)・15日(火)・25日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H27年4月30日～6月30日生まれ	30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1月～2月生まれ	9日(水)		
	2歳児歯科健診	H25年2月～3月生まれ	16日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H27年5月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	7～8カ月児すくすく相談	H27年1月生まれ	8日(火)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年8月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H25年12月1日～H26年1月15日生まれ	10日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年2月16日～4月15日生まれ	24日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年5月生まれ	29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1月生まれ	30日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年3月生まれ	25日(金)		
	1歳児よちよち相談	H26年7月～10月生まれ	7日(月)		
	2歳児歯科健診	H25年1月～4月生まれ		12:30～12:45	

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)	1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。	29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

9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	健康推進課
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	14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 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。相談は原則2回までです。

とき	ところ	担当	申・問
10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
24日(木) 10:45			

❖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)	18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)	29日(火) 11:00～15:00	

❖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 13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 27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

「からこるん」
とき 15日(火) 午前10時30分～午後3時
ミニ勉強会
「上手なお酒の付き合い方」
午前11時～正午
「AAミーティング」 午後1時～3時
ところ 河南母子健康センター
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
4日(金)、18日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(※2カ所同時開催)
14日(月)、28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	北上保健センター内

※祝日はお休みします。
☎ 北上保健センター ☎67-2301

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。生活習慣病は毎日の生活習慣の改善で予防できます!

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命を伸ばしましょう～



・毎日運動をプラス10分! ・毎日野菜をプラス1皿! ・たばこの煙をマイナス(禁煙を)!
まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみませんか?
※健康寿命とは・・・介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間のことです。

☎ 健康推進課(内線2425)

よくわかる!!「健診結果」個別相談会

とき 7日(月)、29日(火)、10月5日(月) 午前9時30分～午後4時 (1人40分程度)
※相談日の前週の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・栄養士による健診結果や生活習慣へのアドバイス

対象 被災者特別健診、特定健診、健康診査を受けた市民

持ち物 健診結果表、筆記用具

☎ 健康推進課(内線2425・2613)

要予約

9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
6日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	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)
13日	日	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)	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)
20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)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
21日	月・祝	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	おおば小児科クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
22日	火・祝	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	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)
23日	水・祝	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	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)
27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)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	(注1)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

※担当医や受付時間は、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。

注1:27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
6日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	横山歯科医院 21-1711(大手町)
13日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	いしがき・みみ・はな・のどクリニック 84-1187(矢本)	佐々木小児歯科医院 94-0110(蛇田字新西境谷地)
20日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	ひかりサントクリニック 84-1333(矢本)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
21日	月・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)
22日	火・祝	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新坪寺)
23日	水・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)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町一丁目)
27日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

平成27年度 がん検診推進事業のお知らせ

がん検診の受診促進や、がんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発のため、特定年齢に達した方および、その他一定年齢の過去の未受診の方は、がん検診が無料で受診できます。該当者には9月上旬にクーポン券を送付します。詳しくは、送付される通知書をご覧ください。

①対象者は、下記に定める生年月日に該当する方のうち、平成21年度から平成25年度に一度も市の検診を受診していない女性の方

子宮頸がん検診	乳がん検診
H4年4月2日～H5年4月1日	S47年4月2日～S48年4月1日
S62年4月2日～S63年4月1日	S42年4月2日～S43年4月1日
S57年4月2日～S58年4月1日	S37年4月2日～S38年4月1日
S52年4月2日～S53年4月1日	S32年4月2日～S33年4月1日

②対象者は、下記に定める生年月日に該当する方のうち、平成22年度から平成26年度に一度も市の検診を受診していない女性の方ただし、※については、受診歴に関係なし

子宮頸がん検診	乳がん検診
※H6年4月2日～H7年4月1日	※S49年4月2日～S50年4月1日
H1年4月2日～H2年4月1日	S44年4月2日～S45年4月1日
S59年4月2日～S60年4月1日	S39年4月2日～S40年4月1日
S54年4月2日～S55年4月1日	S34年4月2日～S35年4月1日
S49年4月2日～S50年4月1日	S29年4月2日～S30年4月1日

③対象者は、下記に定める生年月日に該当する方

大腸がん検診	大腸がん検診
S49年4月2日～S50年4月1日	S34年4月2日～S35年4月1日
S44年4月2日～S45年4月1日	S29年4月2日～S30年4月1日
S39年4月2日～S40年4月1日	

☎ 健康推進課(内線2413・2414・2415)

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