

12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 年末年始 28日(月)～1月4日(月)
5日(土) 開場 午後6時 開演 午後6時30分 6日(日) 開場 午後1時30分 開演 午後2時	ミュージカル「A COMMON BEAT」
12日(土) 午前9時	レディースカップ(バレー)
13日(日) 午前9時	第75回協会長杯秋季大会(家庭バレー)

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時30分 休 年末年始 29日(火)～1月3日(日)
1日(火)・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)」 ところ 1日(火) 中央公民館 和室 長崎県家庭教育支援チームと合同開催 18日(金) 石巻中央公民館 和室 親子自由遊び、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
12日(土) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	石巻市ジュニアリーダーサークルげろっば「クリスマス会」 ところ 午前 中央公民館 和室 午後 仮設南境第7団地北集会所 ※午前・午後とも神奈川県大和市ガールスカウトと合同開催 内 容 紙芝居、ゲーム、歌等
13日(日) 午前10時～午後1時	外国人のための日本料理教室「お節料理」 講 師 県食育コーディネーター 佐藤 清子 対 象 日本料理に興味のある外国人の方 定 員 24人(先着) 料 金 700円
26日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	少年教室「チャレンジ書きぞめ」 ところ 毛筆 大ホール 硬筆 和室 対 象 小学1～6年生 午前・午後各50人 持ち物 習字道具、手本、規定用紙、新聞紙 申 込 方法 ファックス・郵送等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 年末年始 29日(火)～1月3日(日)
19日(土) 午前10時～午後1時	「親子X'masケーキ作り教室」 講 師 フードコーディネーター 色川 恭子 内 容 親子でクリスマスケーキを作ります。 対 象 小学生以上の親子 定 員 10組(先着) 料 金 1,300円(材料費) 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、ゴムべら、泡だて器、まちの広い手提げ袋、 ご自宅にある方のみ【ハンドミキサー、直径15cmケーキ型】 申込方法 10日(木)まで材料費を添えて公民館へ申し込みください。
24日(木) 午後1時30分～午後4時	少年教室「チャレンジ書初め」 内 容 書初め(毛筆・硬筆)作品制作 対 象 蛇田地区(蛇田小、向陽小)の児童 定 員 各20人(先着) 持ち物 習字道具、手本、規定用紙、新聞紙 申込方法 直接またはFAXで申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 年末年始 29日(火)～1月3日(日)
13日(日) 午前9時	渡波公民館利用団体連絡協議会による館内清掃奉仕作業
25日(金) 午前9時～正午	子ども教室「チャレンジ・書きぞめ」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 渡波地区内小学校(渡波小・万石浦小・鹿妻小)の児童

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 年末年始 29日(火)～1月3日(日)
18日(金) 午後1時30分～3時30分	女性教室「くらしの講座12月学習会」 「フラワーアレンジメント教室」
24日(木) 午前9時30分～正午	少年教室「チャレンジ・書きぞめ」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 稲井小学校の児童 定 員 20人(先着)

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)・21日(月)・年末年始 28日(月)～1月4日(月)
13日(日) 午後1時	サークル・カリブ クリスマスダンスパーティー 料 金 1,000円 問 サークルカリブ ☎23-5674
20日(日) 午後2時(開場 午後1時30分)	seikoエレクトーン教室 ピアノ・エレクトーン発表会 問 seikoエレクトーン教室 ☎070-5323-3628
23日(水・祝) 第1部 午前10時30分 開演(午前10時15分 開場) 第2部 午後1時30分 開演(午後1時15分 開場)	JOCフロアコンサート 問 サンリツ石巻店 ☎22-6478

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 7日(月)・14日(月)・21日(月)・年末年始 28日(月)～1月4日(月)
5日(土) 午後2時開演	鹿又カルチャーセンターピアノ発表会 問 高橋 ☎74-2705
26日(土)・27日(日) 午後1時30分 開演(午後1時 開場)	石巻好文館高校吹奏楽部 第2回ウィンターコンサート 料 金 400円 ※3部構成 第2部のみ内容が異なります。 問 橋戸・伊藤 ☎22-9161

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
23日(水・祝)～25日(金) 正午～午後1時	冬休み短期水泳教室(対象:4歳～小学生) 料 金 会員 3,000円 会員外 3,500円 定 員 30人(先着)
◆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	

図書館 ☎93-8635	図書館(分館を除く)開館時間および休館日の変更(試行) 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、23日(水・祝)、年末年始 28日(月)～1月4日(月)
1日(火)・8日(火)・15日(火)・22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(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。
8日(火) 午前10時30分～午後0時30分	読書会 テキスト『神様がくれた涙』 飯島 夏樹 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『ミルクィー杉山のあなたも名探偵シリーズ』 杉山 亮 著
6日(日) 午前10時30分～11時30分	クリスマスお話会 ※河北分館(ビッグバン図書室)
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11時～11時30分	「親子でほかほか」 市子どもセンター「らいつ」
15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

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 年末年始 28日(月)～1月4日(月)
--	---

1月5日(火)～11日(月・祝)	新春特別企画①「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」☆ 内 容 あいプラザの初売り!!! フリー回数券とレッスン回数券を2割引で販売します。 ①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、各種証明書を必ずご持参ください。 下記フリー利用欄参照。 ②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2ヶ月) 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10日(日)	新春特別企画②「新春☆書き初め大会」 内 容 新年の抱負を、筆で書いてみよう!!(大人も子どもも!!) 書き初め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)

【12月の休講日】
 11/24(火)～12/27(日)まで施設設備修繕のため休講。ジムフリーのみの営業。
 ※①通常営業時とタイムテーブルが異なります。お問い合わせください。
 ※②工事の進行状況によって営業時間等が変更になる場合があります。(HP・窓口等でご案内します。)

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4時 休 休場日は遊楽館と同じ
18日(金) 午前9時	コース会員月例会 ※当日の受付は8時30分迄
詳しい営業情報や大会情報はかなんパークゴルフ場公式ホームページにてご確認ください URL http://www.kanan-pg.com	

にっこりサンパーク ☎67-2038	開 午前9時～午後9時 休 月曜日 冬季休館 12月28日(月)～2月29日(月)
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 休館日の前日および27日(月)は午前10時～午後5時まで 休 月曜日 年末年始 28日(月)～1月4日(月)
--------------------------	--

温水プールは平成28年3月31日まで休業します。入浴施設・トレーニング機器・図書館は通常通りです。

トレーニング機器 使用講習会	
●総合体育館 ☎95-8998	9日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 2日(水)・16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) 午後5時、13日(日) 正午/午後5時 ※要電話予約 ※6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

申し込み先

問い合わせ先

Eメール

平成27年度企画展 ～伊達の黒船をつくった人びと～

サン・ファン号の建造に関わった人びとの姿にスポットを当ててご紹介します。

と き 11月1日(日)～平成28年1月25日(月)

ところ サン・ファン館 企画展示室

サン・ファン・イルミネーションツリー2015

サン・ファン・パウティスタの船体を約1万球の電飾とライトアップで幻想的に彩ります。太平洋に浮かぶ黄金色の船体は必見です。

と き 12月11日(金)～31日(木)

日没(午後4時30分ごろ)～午後8時

ところ サン・ファン館ドック棟
(復元船サン・ファン・パウティスタ船体)

サン・ファン館 夜間特別開館 ～ファンタジーフェスタ2015～

サン・ファン館を特別延長開館し、クリスマスカフェやおもちゃがもらえる輪投げ体験等開催します。また、イルミネーションに彩られたサン・ファン・パウティスタを間近で鑑賞できます。

と き 12月23日(水・祝)午後4時30分～7時30分
※延長期間中は、サン・ファンシアターおよび乗船見学はできません。

料 金 入館料半額(一般350円)、高校生以下無料

年末年始休館日のお知らせ

と き 12月28日(月)～平成28年1月5日(火)

サン・ファン館 ☎24-2210

小中学校講師等登録会のお知らせ

平成28年度に小学校または中学校で勤務する講師等を募集するため、登録会を開催します。

と き	対 象
12月24日(木)	代替養護教諭、代替栄養教諭、代替栄養職員、代替事務職員の希望者
12月25日(金)	小学校および中学校の講師希望者

ところ 県石巻合同庁舎 大会議室

資 格 事務職員以外は、各免許状を所有する(見込み含む)方

県東部教育事務所 ☎95-7096

「宮城県防災指導員養成講習」受講者募集

県では、地域や事業所等において震災対策に関する活動の中心的な役割を担う「宮城県防災指導員」を養成するため受講者を募集しています。

と き 平成28年2月6日(土)午前9時～午後5時

ところ 石巻地区広域行政事務組合消防本部
2階大会議室(大橋一丁目1-1)

対 象 市内在住の方

定 員 40人(先着)

内 容 災害に関する基礎知識や、災害図上訓練等の実技を含む計5科目を学習します。

申込方法 防災推進課またはホームページにある申込用紙で直接持参か郵送で申し込みください。

申込期限 12月22日(火)当日消印有効

※この講習は、12月19日(土)から開催する「石巻市防災士養成研修講座」とは異なるものです。

防災推進課 (内線4174)

石巻地区広域消防音楽隊発足35周年記念演奏会

音楽隊発足から35周年を記念し、陸上自衛隊東北方面音楽隊との合同演奏会を開催します。

と き 平成28年3月13日(日)
午前10時30分、午後2時30分(2回公演)

ところ 遊楽館かなんホール

申込方法 往復はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望公演(午前または午後)、人数(最大2人)を記載の上、申し込みください。

定 員 各公演400人(抽選)

申込期限 平成28年2月12日(金)必着

〒986-0805 石巻市大橋一丁目1-1
石巻地区広域行政事務組合消防本部総務課総務係
☎95-7111

～知って活用～ 成年後見制度研修会(講習会)

と き 12月11日(金) 午後1時～4時
(受付開始 午後0時30分)

ところ 遊楽館大会議室

対 象 当事者と家族、行政関係者、社会福祉施設・団体関係者、成年後見制度に関心をお持ちの方

講 師 櫻井 陵子(宮城福祉オンブズネットエール)
高澤 哲也(司法書士)

定 員 100人(先着)

申込期限 12月7日(月)

申込方法 電話またはFAXで申し込みください。

石巻市・女川町基幹相談支援センターくるみ
小野寺・杉浦

☎24-8355 FAX24-8356

市障害福祉課 (内線2477)

ウォーキングイベント

と き 12月10日(木) 午前9時30分～正午

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘集合

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。

クリスマス用! ワイン試飲会

と き 12月16日(水) 午前11時～午後1時

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘

対 象 市内在住の方 20人(先着)

親子ふれあいスポーツ教室

と き 12月20日(日)(受付開始 午前9時20分)
午前10時～11時30分

ところ totoコート(蛇田北経塚ローソン裏)

対 象 年長児・小学生(4年生以下)

親子20組(先着)

内 容 親子体操・ボール遊び・ゲーム

指 導 者 県サッカー協会キッズインストラクター

申込期限 12月13日(日)

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

シルバー人材センター入会説明会

と き 12月9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

(公財)石巻市シルバー人材センター
(南中里三丁目14-3) ☎94-3683

市商工課(内線3523)

情報プラザ臨時職員募集

パソコンスキルを有し、実務経験のある方を募集します。

希望する方は、履歴書を情報プラザまで持参または郵送してください。働きながら学べる仕事です。

勤 務 内 容 ・情報プラザでの受付・館運営業務
・来館者へのパソコン指導等

勤務開始日 1月下旬～(応相談)

勤務場所 情報プラザ「メディアシップ」

勤務時間 週5日勤務(土日出勤あり) 午前8時30分～午後5時のうち週38時間45分以内

休 日 月曜日(祝日の場合は翌日休み)

賃 金 日給6,640円

その他手当 賞与はありません。通勤手当は距離により支給します。

社会保険等 社会保険、雇用保険の適用があります。

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

②12月20日(日) 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)

要電話予約

②1日10人(先着)

料 金 500円

情報プラザ年末年始休館日のお知らせ

期 間 12月28日(月)～1月4日(月)

情報プラザ「メディアシップ」(成田字小塚58)
☎61-1200(月曜休館、祝日の場合は翌日休館)

こどもからだあそび塾

と き 12月19日(土) 午前10時～午後0時30分

と ころ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘
旬の食材を使って親子で料理をつくります。

定 員 親子(4歳～小学3年生の子どもおひとりまで)
10組(先着)

申込期限 12月14日(月)

料 金 500円

NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター
馬場 ☎98-5662

市体育振興課 ☎22-9111

石巻支援学校開放講座(講演会)

と き 12月24日(木) 午後1時～3時
(受付開始 午後0時30分)

と ころ 県立石巻支援学校体育館

テ ー マ 「ユニバーサルデザイン授業」について

講 師 岐阜市立岐阜特別支援学校 神山 忠 教諭

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 12月18日(金)

県立石巻支援学校

☎94-0202 FAX94-0206

12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
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)

※予約不要・費用無料
※イベント開催のためお休みになる日があります。日程を確認の上
来園してください。
※14日(月)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き、体を動かしたり制作等をして親子で遊べます～

●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。
※悪天候や道路状態により、やむを得ずあそびの広場をお休みする
場合があります。ご了承ください。

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 8日(火)、22日(火)
・2歳6カ月以上グループ 1日(火)、15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 4日(金)、25日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 14日(月)
★子育てふれあいサロン 7日(月)

★育児講座「食育」
食育コーディネーターさんと一緒に料理をします。
と き 21日(月) 午前10時
定員 15組程度(要予約)
予約受付開始 1日(火) 午前9時

★地域交流「もちつき交流」
と き 18日(金) 午前10時
持ち物 親子分のお椀(あんこ餅用とお雑煮用)、
お箸(スプーン等)

定員 15組程度(要予約)
予約受付開始 1日(火) 午前9時
★開放日 11日(金)、29日(火)

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歳～1歳親子 3日(木)、10日(木)
・2歳以上親子 2日(水)、16日(水)
・ひろば開放日 7日(月)、14日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》
7日(月) 保健師来所～身体測定もします～
9日(水) 保育所との合同イベント(クリスマス会)
14日(月) 自由解放日
17日(木) クリスマス会

★こそだてひろば(保育所児との交流会)
○大谷地地区 12/1(火)午前9時45分～11時 大谷地保育所
○飯野川地区 12/8(火)午前9時45分～11時 飯野川保育所

持ち物 飲み物(お茶または水)・着替え・上靴・おしぼり・おやつ
※参加希望の方は河北子育て支援センターに申し込みください。
※都合により変更になることがあります。詳細はお問い合わせください。
※12月18日(金)から1月3日(日)まで休館となります。

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)、21日(月)
午前9時30分～11時30分

ところ 相川保育所内
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)
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)

・広場開放日 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22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。
※12月29日(火)から1月3日(日)まで休館となります。

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)、22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 3日(木)

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



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 3日(木) クリスマスオーナメントづくり♪
17日(木) クリスマス会♪

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

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)

※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

臨時休館日 3日(木)、17日(木)
また、29日(火)から1月3日(日)までは年末年始のためお休みと
なります。
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>

12月の健康コーナー

食育推進コーナー《バケツ稲作り》

穀町幼稚園の年長組ではバケツ稲作りの活動に取り組んでいます。5月に実際の田んぼ見学に行き、田植えの様子を見てから自分たちでもバケツに稲を植えて育ててきました。苗はぐんぐん伸び、秋には子ども達と収穫し、干した稲の「脱穀」と「もみすり」も行いました。バケツ稲作りの体験をしたことで、これまで以上に食べ物への感謝の気持ちが持てたようです。



問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(12月)

とき・ところ

6日(日)		カワチ薬品石巻西店
13日(日)	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
12日(土)		
26日(土)		イオンモール石巻

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8月生まれ	9日(水)・17日(木)・25日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年11月生まれ	7日(月)・14日(月)・24日(木)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年4月生まれ	11日(金)・16日(水)・22日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年5月生まれ	3日(木)・8日(火)・18日(金)		
	3歳児健診	H24年6月生まれ	4日(金)・10日(木)・15日(火)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H27年5月～6月生まれ	9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11月～12月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H24年5月～6月生まれ	2日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H27年8月生まれ	18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4月生まれ	1日(火)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年11月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H26年3月1日～4月15日生まれ	17日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年8月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H26年4月生まれ	22日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年6月生まれ	15日(火)		

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。	22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

12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 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	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター 内線2428	
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 (祝日を除く)	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。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
9日(水)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)	18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)	10日(木)	13:00～17:00

◆からこる相談ダイヤル: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 20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

◆定定型からだとこころのケアサロン

「からこるん」
●ミニクリスマス会
とき 22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
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
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) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南二丁目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

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

【石巻地区】子宮がん検診が終了します

対象 20歳以上の女性 ※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
検診は12月18日(金)までです。まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
追加申し込みを希望する場合や、申し込みをしていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415)

インフルエンザに注意しましょう!

インフルエンザ予防のポイント
①外から帰ったら、まず「手洗い」 ②人ごみの中ではマスク着用 ③早めの予防接種
④十分な睡眠と栄養を取り抵抗力を高める ⑤室内では適度な湿度(50～60%)を保つ
☎ 健康推進課(内線2413)

12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)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
13日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	(注1)
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)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	齋藤産科婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
23日	水・祝	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	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)
27日	日	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	中川内科外科医院 72-2133(前谷地)	(注2)
29日	火		ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)		
30日	水		石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)		
31日	木	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目) 中浦内科医院 21-7551(中浦一丁目)	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)	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。
※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、注2:12月13日(日)および12月27日(日)の産婦人科の対応については
当日、石巻市役所(0225-95-1111)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
6日	日	佐々木医院 72-3122(和洲)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	山本歯科医院 96-0118(中央一丁目)
13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)	小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経塚)
20日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字坪寺)
23日	水・祝	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)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
27日	日	中川内科外科医院 72-2123(相野谷旧屋敷)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
29日	火			ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
30日	水			阿部歯科医院 96-6546(末広町)
31日	木			内海歯科 93-3156(水明北一丁目)

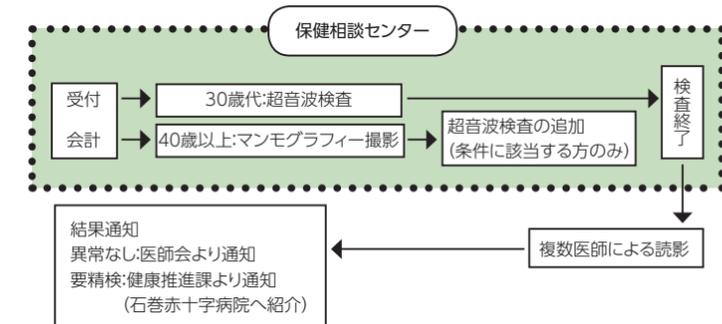
※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

【石巻地区】平成28年度から乳がん検診の内容が変わります

これまでは、視触診とマンモグラフィ撮影・超音波検査との併用を勧めていましたが、視触診では小さながんの発見が困難とされており、視触診を行わなくてもがん早期発見の精度が落ちないことが証明されているため、視触診は行わないことになりました。

- 30歳代の方(毎年)
検診内容 超音波検査のみ
- 40歳から64歳の方(偶数年齢) ※50～64歳の撮影方法が変わります。
検診内容 マンモグラフィ(二方向)撮影のみ
ただし、以下の条件に該当する方には超音波検査が追加されます。
①マンモグラフィ撮影で画像が見えにくく、小さなしこりを見落とす危険性がある方
②本人または親、子、兄弟姉妹で乳がん、卵巣がんになったことがある方
- 65歳以上の方(偶数年齢)
検診内容 マンモグラフィ(一方向)撮影のみ

《検診の流れ》 保健相談センター1カ所で検診が終わるため、受診しやすくなります。



～自己検診と乳がん検診で、早期発見に努めましょう～

☎ 健康推進課(内線2413～2415)

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	
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

☎ 夜間急患センター ☎94-5111