

9月 スポーツ・文化・催し

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
3日(土)・4日(日)午前9時	第40回高体連石巻支部新人大会(剣道)
10日(土)午前9時	石巻地区級位審査講習会(剣道)
11日(日)午前9時	平成28年度市民スポーツ家庭バレーボール競技
18日(日)午前9時	市民スポーツ大会バドミントン競技会
24日(土)・25日(日)午前9時	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	開 午前9時～午後9時30分 休 なし	
3日(土)・4日(日)午前8時	南東北大学野球秋季リーグ戦	市民球場
10日(土)・11日(日)午前8時	第2回東北クラブカップ東北大会(野球)	
17日(土)～19日(月・祝)・21日(水)・22日(木・祝)午前8時	秋季東北地区高等学校野球宮城県大会	
24日(土)・25日(日)午前8時	第11回読売新聞社杯 2016BIGサンデー石巻大会(野球)	フットボール場
4日(日)・18日(日)午前9時	宮城県社会人リーグ戦(ラグビー)	
11日(日)午前9時	ペガタ仙台レディース公式戦	
14日(水)・28日(水)午後3時 24日(土)・25日(日)午前9時	キッズ・パラエティスポーツ教室 ラグビー教室 石巻地区中学校新人体育大会 サッカー競技	
4日(日)午前9時	第1回宮城県総合スポーツクラブ初心者サッカー交流大会	ふれあいグラウンド
6日(火)午前9時30分	宮城県東ブロックなでしこグラウンドゴルフ石巻大会	
11日(日)午前9時	親子キッズフェスティバル(サッカー)	
11日(日)午前10時～11時30分 受付開始 午前9時20分	キッズサッカーフェスティバル! 対 象 未就学児親子30組 小学1年～3年生50人[先着] 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 8日(木)	
24日(土)・25日(日)午前9時	石巻地区中学校新人体育大会 サッカー競技	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時 休 なし
2日(金)・16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、どなたでも参加できます。
18日(日)午前10時～正午	ジュニア・リーダーサークルげろっば「第3回げろっば祭り」
19日(月・祝)午前9時30分～午後3時	子ども自然体験教室「カヌーに挑戦!」 ところ 鹿又地先(北上川) 対 象 小学1～6年生(小学1～3年生は保護者同伴) 持 ち 物 濡れてもよい服装・着替え・飲み物・帽子・タオル等
14日(水)・20日(火)・28日(水)・10月5日(水)・12日(水)・18日(火)午前9時50分～11時50分	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ)(6回連続) 定 員 就学前の親子8組(先着) ※原則全て参加できる方。託児付きです。 申込方法 電話で申し込みください。
25日(日)午前10時～午後1時	世界の家庭料理教室 フィリピンの家庭料理「アドボ(パイナップル入り鶏肉の甘酢煮)」 講 師 アルベア・フェル・リベラドゥーエト 定 員 24人(先着) 料 金 700円(材料費) 申込方法 料金を添えて、石巻中央公民館へ申し込みください。 申込期限 16日(金) 持 ち 物 エプロン、三角巾

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
27日(火)・10月4日(火)・11日(火)午後1時30分～3時30分(3回コース)	市民教養講座「パッチワーク教室」 内 容 「タペストリー(壁掛け)」作り 講 師 阿部 和枝 対 象 一般市民 料 金 1,000円(材料費) 定 員 20人(先着) 申込期限 9月16日(金)(材料費を添えて申し込みください)
28日(水)午前10時～正午	市民教養講座「エアロビクス教室」 講 師 阿部 美津子 対 象 一般市民(女性のみ) 定 員 20人(先着) 持 ち 物 運動のできる服装、上靴(運動靴)、飲み物、汗ふきタオル、バスタオル(床に敷くもの) 申込方法 直接または電話で申し込みください。 申込期限 16日(金)
10月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

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
13日(火)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 交通安全教室
30日(金)午前9時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 ミニスポーツ大会
30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 無料(ただし、材料費(粘土1kg)として2,100円) 申込期限 23日(金)正午(材料費を添えて申し込みください)
10月5日(水)午後1時30分～3時	一般教養講座「玄米ダンベル体操教室」 定 員 20人(抽選) 講 師 スマイルダンベルクラブ代表 大山 美耶紀 対 象 市内にお住まいの方 申込期限 26日(月)正午

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
5日(月)午前10時～正午	稲井くらしの講座9月学習会 「七宝焼き教室」
10月2日(日)午前9時30分	第2回稲井地区小・中学生意見発表会

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 5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月)
11日(日)午後0時30分～4時	杜の子まつり「あそびのひろばin石巻」 団 体 NPO法人せんだい杜の子ども劇場 ☎022-375-3548
14日(水)開演 午後6時(開場 午後5時30分)	オーストラリア国立大学 ザ・歌舞伎 日本公演2016「勝負恋鬼」 団 体 石巻専修大学 丸岡 ☎22-7713(内線3045)
15日(木)	平成28年度 第48回宮城県小・中・高等学校音楽発表会
17日(土)開演 午後1時30分(開場 午後1時)	瑞穂あけみコンサート 入場料 前売券1,000円 当日券1,200円 プレイガイド ビッグバン 団 体 ふるさとコンサート事務局 遠藤 ☎62-3531
19日(月・祝)午前9時30分	宮城県スポーツ少年団剣道練成交流大会 団 体 事務局 高橋 ☎090-3362-9031
22日(木・祝)午後1時～4時	サークル・カリブ 秋のダンスパーティー 料金 1,000円 団 体 サークル・カリブ ☎23-5674

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・22日(木・祝)
2日(金)・16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。
3日(土)・17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。
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、一緒に楽しみましょう。
8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勉強しませんか。
13日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「流」 東山 彰良 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
20日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 子どもの本を読む大人のための読書会です。今月の本「ドルフィンとイッパイアッテナ」 斎藤 洋 著
18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」の活動予定>
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。

7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) ※読み聞かせもありません。
8日(木)午前10時30分～11時30分	あそびのひろば 河北子育て支援センター ※読み聞かせもありません。
13日(火)午前10時～11時30分	「親子教室」(2歳6カ月以上) なかよし保育園子育て支援センター
29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せん。

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月) ※12日(月)はコモレビフォーラムのみ臨時開館します。
4日(日)	第9回石巻市合同文化祭 舞台部門 午前10時～午後2時30分 展示部門 午前9時～午後3時
8日(木)開演 午後6時30分(開場 午後6時)	アメリカ陸軍楽隊ビッグバンドJAZZコンサート
12日(月)開演 午後6時30分(開場 午後6時)	月明かりコンサート2016 石丸由佳(パイプオルガン)&Quatuor B クチュール・B(サクソフォーン四重奏) 料 金 無料(要整理券、1人4枚まで) ※整理券はなくなり次第配布終了します。 ※未就学児入場不可

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
11日(日)	☆あいプラザ・石巻「秋の体育祭」☆ 要予約 内 容 プール・トレーニング・エアロやダンス等
18日(日)	「音楽舞踊発表会」
19日(月・祝)	「あいプラザ 文化祭」 手作り講座の無料体験教室や、運動指導員による健康運動コーナー等

平成28年度後期講座(10月～3月) 9月4日(日)午前10時、新規申込受付を開始します!
パンフレットは、8月22日(月)より、あいプラザ・石巻受付にて配布中です。
【9月の休館日】 18日(日)、19日(月・祝)、22日(木・祝)

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
19日(月・祝)午前10時30分～正午 午後の部 午後1時30分～3時	走り方教室 定 員 各30人(先着) 料 金 1,000円(税込) 対 象 <午前の部>年長～小学3年生 <午後の部>小学3年～6年生
24日(土)午後1時～2時30分	初心者向けノルディックウォーキング(初めての方) 料 金 1,000円(税込) 定 員 20人(先着)
11日(日)・25日(日)午前10時～10時45分	ベビースイミング教室 ※保護者の方も一緒に入水となります。 対 象 生後6カ月～3歳までのお子様と保護者 定 員 お子様20人(先着) 料 金 全4回で3,000円(税込) ※残り2回は10月開催となります。

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933	開 午前8時30分～午後5時 休 休場日は遊楽館と同じ
4日(日)	第2回石巻市民PG大会 ※当日は大会終了時まで貸切となります。
23日(金)	第5回本間ゴルフ男女ペア大会 ※当日は大会終了時まで貸切となります。
30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(19日(月・祝)は翌日)
野球場・テニスコート(要電話予約)	
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 休館日の前日は午前10時～午後5時 月曜日(19日(月・祝)は翌日)
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 リニューアルオープン 定 員 各20人 6日(火)・13日(火)・20日(火)午前10時(受付時間 9時30分～9時55分) 7日(水)・14日(水)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分) 8日(木)・15日(木)・21日(水)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分) ※9月1日(木)、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 9日(金)・23日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561 11日(日)・25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

(広告)

石巻望洋苑
〈宗旨宗派は問いません〉

石巻市須江字関ノ入168番1
TEL:0225-73-3750
FAX:0225-73-3763

(広告)

水月堂
小女子佃煮 300g

お求めの際は電話にてお申し込みください。
—お電話にて受付中!—
0225-97-5225
(受付時間/8:30～16:00)
《日・祝日は休み》
〒986-2103 宮城県石巻市流留字沖1-50

(広告)

婦人科・肛門内科
しらゆりクリニック
院長:高屋 りさ

◆子宮がん検診 ◆特定健診
◆妊婦健診
*** 電話でお問い合わせください ***

受付時間 月・水・木・金曜日
午前8:45～11:45
午後1:15～5:45
火曜日 午後1:15～5:45
土曜日 午前8:45～13:00
休診日 日曜日・祝祭日

石巻市蛇田字新立野330-2
TEL.0225-22-3717
FAX.0225-22-3707

(広告)

藤井工務店
無料通話 0120-954-969

一戸建住宅499万円
1LDKで約39.6平米(合計12坪)

お値段以上は当たり前!
日本二の安さではなく、
目指せ日本一! 全額後払OK!

豪華ユニットバス完備!(イメージ写真)

石巻市立町2-2-5 (大型P有り)

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

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



ノルディックウォーキングイベント9月・体験会

と き 9月7日(水) 午前9時30分~正午
集合場所 鹿妻南HANA荘コミュニティセンター
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。

親子スポーツふれあいタイム

と き 9月25日(日) 午前9時30分~11時30分
と ころ totoコート(蛇田北経塚ローソン裏)
定 員 10組(先着)
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

ふるさと探訪ツアー参加者募集

①奥松島・石巻コース 嵯峨渓遊覧、石巻NEWSèelほか
②女川・金華山コース 石巻魚市場、金華山ほか
と き 10月10日(月・祝) 午前8時集合
と ころ JR石巻駅前
対 象 小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
定 員 各40人[抽選]
料 金 2,000円(当日持参)
申込方法 往復はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号⑤参加希望コース名(※第2希望がある場合は記入)を記入の上、申し込みください。1枚につき3人までとし、全員の必要事項(①~⑤)と代表者名を明記してください。
※重複応募は無効となります。
申込期限 9月14日(水)必着
申・問 〒986-0844 重吉町8-20
石巻地区広域行政事務組合総務企画課 ☎96-3577

体力・運動量能力調査

と き 9月27日(火) 午後7時(受付 午後6時30分)
と ころ 市総合体育館
対 象 市内在住の20歳~64歳の方
申・問 体育振興課 ☎22-9111 FAX 22-9112

みみサポサロン

午前(講話)「教えて!保健師さーん! ~認知症とその予防~」
午後(交流サロン)「聞こえ」に関する暮らしの個別相談コーナーもあります。お気軽にお立ち寄りください。
※いずれも手話通訳と要約筆記(文字通訳)が付きます。
と き 9月14日(水)午前10時30分~午後2時30分
と ころ 市役所2階 201会議室
対 象 聴覚障害者の方とその家族・関係者等
問 宮城県聴覚障害者情報センター(みみサポみやぎ)
☎022-393-5501 FAX022-393-5502
✉info@mimisuppo-miyagi.org
市障害福祉課(内線2482) FAX22-6610

石巻を考える女性の会創立20周年記念事業 佐伯チズ講演会「元気な女性が未来をつくる」

と き 10月1日(土) 午後2時(開場:午後1時30分)
と ころ 石巻グランドホテル鳳凰の間
講 師 佐伯チズ(美容アドバイザー)
定 員 200人(先着)
料 金 無料(チケットをお持ちください)
チケット配布場所 石巻市NPO支援オフィス、市地域協働課
申・問 地域協働課(内線4234)

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
詳しくは、お問い合わせください。

防衛大学校(推薦・総合選抜)
資 格 21歳未満の方(高卒(見込含む))
申込期間 9月5日(月)~8日(木)
詳しくは、お問い合わせください。

防衛大学校(一般前期)
資 格 21歳未満の方(高卒(見込含む))
申込期間 9月5日(月)~30日(金)
試 験 日 1次 11月5日(土)、6日(日)
2次 1次試験合格者に別途通知します。

防衛医科大学校(医学科・看護学科)
資 格 21歳未満の方(高卒(見込含む))
申込期間 9月5日(月)~30日(金)
試 験 日 医学科 1次 10月29日(土)、30日(日)
看護学科 1次 10月15日(土)
各学科 2次 1次試験合格者に別途通知します。
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
②9月10日(土)・24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) ☎61-1200

東北方面隊創隊56周年記念行事

と き 9月25日(日) 午前9時~午後3時
と ころ 陸上自衛隊仙台駐屯地(仙台市宮城野区南目館1-1)
申・問 東北方面隊総監部広報室 ☎・FAX 022-231-1111

第3回普通救命講習I(一般公募)

と き 9月25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5日(月)~15日(木)
午前9時~午後5時(土日を除く)
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請書で申し込みください。
再講習の方は、受講申請時および講習日に修了証を持参してください。
問 矢本消防署 ☎82-2147
石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433
URL http://isyoubou.jp/

「全共宮城大会」に向けたプレ大会が開催されます

と き 9月10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(美里町)
内 容 ・仙台牛PR・県産和牛試食コーナー
・県内各地の観光PR・地場産品販売コーナー等
問 第11回全国和牛能力共進会宮城県実行委員会事務局
☎022-714-2982
市農林課(内線3550)



平成28年度「海につどい船に学び、木の文化を知る」体験講座秋季企画「サン・ファン木工教室」

海の楽しさ・素晴らしさを楽しく学んでもらうために、体験講座「木工教室」を開催します。
と き 9月17日(土)~19日(月・祝)
と ころ 宮城県慶長使節船ミュージアム展望棟
ワークショップ
※詳しくはホームページをご覧ください。
申・問 サン・ファン館 ☎24-2210
URL http://www.santjuan.or.jp/

新垣隆&デュオ・プリマおしゃべりコンサート

プログラム
・J.S.バッハ: 2台のヴァイオリンのための協奏曲
二短調BWV1043
・G.ビゼー(山田武彦編曲):
カルメンファンタジー
・新垣隆即興コーナーほか
と き 10月25日(火)
開演:午後6時30分
(開場:午後6時)
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
文化交流ホール
料 金 全席自由 一般1,000円
高校生以下500円
※未就学児は入場できません。
プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、
ヤマト屋書店TSUTAYA中里店、
ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店
チケット発売開始 8月27日(土)



伊勢正三&イルカ ~二人の物語~

伊勢正三とイルカのスペ
シャルコンサートが実現
と き 11月26日(土)
開演:午後4時
(開場:午後3時30分)
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」アリーナ
料 金 震災復興支援事業特別料金
全席自由 2,000円
※未就学児は入場できません。
プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、
ヤマト屋書店TSUTAYA中里店、
ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店
チケット発売開始 9月22日(木・祝) 午前9時
問 (公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120



便利屋さんの見積無料! あなたの「困ったの」お手伝い
★ハウスクリーニング
★ハウスマン
★水漏れ・排水等の修理
★引っ越しの手伝い ★草刈り・枝切り
★粗大ゴミ・不用品処分の手伝いなど
スタッフ随時募集中!!
便利屋いしのまき
〒987-1221 石巻市須江字瓦山237-6
☎0120-921-966

母体保護法指定医・更年期外来・妊婦健診(広告)
内科・子宮ガン・特定検診・乳ガン(音波検診)
やまもと産婦人科
レディースクリニック 院長 山本博尚
外来診療時間
月・火・水・金 午前9:00~午後0:30
午後2:00~午後5:30
木・土・日 午前9:00~午後0:30
休診日
●日曜日 ●祝日
石巻市大街道北一丁目3-15(元気の湯となり) TEL.93-7000

当日でOK! 予約のできる内科(広告)
クリニックなら じゃんクリニック
☎0225-92-1092
大街道 じゃんクリニック
受付時間「午前」12:00まで「午後」6:00まで
(木・土は午前のみ、日・祝日休診)
船員健康検査・各種健康診断承ります

佐藤・みみ・はなのどクリニック(広告)
TEL.0225-22-3387
〒986-0867 石巻市わかば2丁目5番地5
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 2:30~ 6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日/水曜日・日曜日・祝祭日

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・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…5日、12日、26日(成長測定)

水曜日…7日、14日

金曜日…2日、16日、23日、30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)

※1日(木)、9日(金)、21日(水)、30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

※7日(水)は移動図書館による「えほんびより」です。

午前10時30分からおはなし会があり、絵本を借りることもできます。

※26日(月)は成長測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

※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、支援センター便りかホームページをご覧ください。

★あそびの広場

と き 1日(木) 向陽地区コミュニティセンター

9日(金) 稲井公民館

20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 6日(火)、20日(火)

・2歳6カ月以上グループ 13日(火)、27日(火)

※13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 1日(木)

・ヨチヨチ・ハイハイグループ 8日(木)、29日(木)

★ツインズ・デー孫育て広場 2日(金)、16日(金)

★たまご・ひよこサロン 5日(月)

★子育てふれあいサロン 26日(月)

★育児講座「子どもの応急手当」 12日(月) 午前10時

けがや病気の対処方法を学びましょう!!

要予約 定員15組程度 ※予約開始 1日(木) 午前10時

★市推進事業 産前産後のトータルケア

「産後の骨盤ケア」3日(土)「おんぶと抱っこについて」15日(木)

要予約 ※予約開始は1日(木)午前10時

★開放日 30日(金)

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 8日(木) 子育てセミナー「子どもの応急手当」

※石巻赤十字病院看護師が講話と実技を行います。

29日(木) お外で遊ぼう!(牡鹿地区保育所の所庭で遊びます)

午前10時～11時30分

と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」研修室

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 8日(木)、15日(木)

・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、28日(水)

・ひろば開放日 12日(月)、21日(水)、26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》

5日(月) 歯科指導

8日(木) えほんびより

12日(月) 保健師来所(身体測定)

17日(土) 運動会(受付終了)

21日(水) 自由開放日

26日(月) ひだまりの会による読み聞かせ

29日(木) 赤ちゃん講座

★こそだてひろば(保育所児と交流会)

○二俣地区 27日(火)午前9時45分～11時 二俣保育所

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 5日(月)、7日(水)(検診でひまわりが使用できないため変更)

12日(月)、26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(お茶や水)、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ

と き 14日(水)、21日(水)、28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(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

※22日(木・祝)はお休みとなります。

と ころ 雄勝ささあいセンター

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(19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 6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)

・保健師、栄養士来訪 13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、第2月曜日 午前9時～午後3時

毎週木曜日 正午～午後3時

※22日(木・祝)はお休みです。

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

★トータルケア事業～赤ちゃん講座～ 20日(火) 午前10時

★スクエア子育て広場

○「親子運動会」

と き 25日(日) 午前10時～正午

料 金 1家族400円+保険代として1人30円

(申し込みの時に支払ってください)

申込期限 21日(水)



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)

★あそびの広場

と き 午前9時30分～11時30分

・0～1歳親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)

・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

・広場開放日 6日(火)、13日(火)、20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「親子遠足」

と き 27日(火)

と ころ 道の駅「津山」もくもくランド(登米市)

料 金 1家族550円(バス代・保険代込、当日集金)

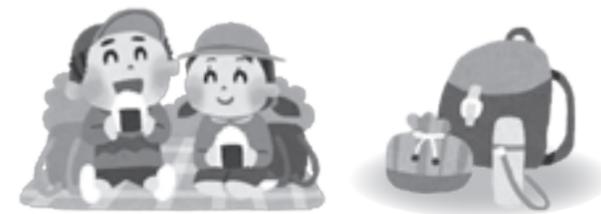
定 員 20組(先着)

持 ち 物 親子のおやつ、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)にご記入の上、キッズ

ホームまで申し込みください。

申込期限 16日(金)



9月の健康コーナー

食育推進コーナー

《仙台うみの杜水族館で石巻の水産業と食文化をPR》

4月2日(土)から8月31日(水)まで、市の基幹産業である水産業への理解を深めることを目的として、仙台うみの杜水族館、県、県漁業協同組合、市内水産加工業協同組合等の協力のもと、パネル展示やイベントを開催しました。

たくさんの来場者に、石巻の健康的で豊かな食文化と、石巻漁港やゲンザケ等の市特産物、水産加工品のPRをしました。



問 水産課(内線3514)

愛の献血(9月)

とき・ところ

4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
6日(火)		石巻市役所
11日(日)		イオンモール石巻
24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5月生まれ	9日(金)・15日(木)・29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8月生まれ	5日(月)・20日(火)・26日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年1月生まれ	8日(木)・14日(水)・27日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年2月生まれ	2日(金)・13日(火)・28日(水)		
	3歳児健診	H25年3月生まれ	1日(木)・7日(水)・16日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H28年4月21日～6月28日生まれ	28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1月～2月生まれ	21日(水)		
	2歳児歯科健診	H26年2月～3月生まれ	7日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年5月生まれ	16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8月生まれ	6日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年1月・2月生まれ	8日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年1月16日～3月15日生まれ	14日(水)		
3歳児健診	H25年2月1日～3月15日生まれ	15日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年5月生まれ	29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1月生まれ	27日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年3月生まれ	16日(金)		
	1歳児よちよち相談	H27年7月～10月生まれ	30日(金)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H26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
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) 問健康推進課(内線2428)	6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) 問河南総合支所保健福祉課(内線273)	6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。 問河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	27日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

9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	5日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	12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	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
8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
29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)	16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)	27日(火) 11:00～15:00	

◆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
8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 11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 25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「からころん」

とき 27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「上手なお酒の付き合い方」
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(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
2日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
2日(金)、16日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
12日(月)、26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	
14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	

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です

最近こころや身体の疲れを感じていませんか。「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」等の症状はうつサインかもしれません。早めの受診や相談が必要です。ひとりで悩まずに、誰かに相談してみませんか。

【こころの体温計】<https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>



携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。携帯・スマホはこちらから

ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります。



問 健康推進課(内線2613)

【石巻地区】乳がん検診の夜間検診を実施します

とき 9月12日(月)、14日(水)、16日(金) 午後4時30分～6時30分 **要予約**
ところ 市医師会附属健康センター(保健相談センター)
対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性
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。
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。
※対象年齢は平成29年3月31日(金)を基準としています。
問 健康推進課(内線2413～2415)

よくわかる!!「健診結果」個別相談会

とき 9月29日(木)、10月17日(月) 午前9時～午後4時(1人40分程度) **要予約**
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
※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。
申・問 健康推進課(内線2425・2426)

10月1日(土)よりB型肝炎定期予防接種が始まります

対象 4月1日(金)以後に生まれた1歳未満の方
接種期間 10月1日(土)から1歳の誕生日の前日までに3回接種
通知 対象者に個別に送付します。
※詳しくはホームページまたは市報9月15日号をご覧ください。
問 健康推進課(内線2413)

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
4日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	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)
11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)	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)
18日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
19日	月・祝	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
22日	木・祝	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)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
25日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	(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1:9月25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
4日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	高城歯科医院 96-7788(恵み野六丁目)
11日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
18日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)
19日	月・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
22日	木・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	いしがき・みみはなのどクリニック 84-1187(矢本)	藤江歯科医院 95-2313(南中里一丁目)
25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)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

【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。
まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
申し込みをしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので、問い合わせください。
※健診対象年齢は平成29年3月31日(金)を基準としています。
申・問 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	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