

11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

3日(木・祝)午前11時	平成28年度宮城県高等学校 新人大会空手道競技会
4日(金)・5日(土)午前10時	
6日(日)午前9時	第30回石巻卓球協会長杯争奪卓球大会
12日(土)	いしのみまき市民健康体力測定会 6歳～64歳の方 受付 午後1時 65歳～79歳の方 受付 午後0時30分 定員 6歳～64歳の方 50人(先着) 65歳～79歳の方 50人(先着) 申込方法 電話またはFAXで申し込みください。 申込期限 4日(金) 申・問 体育振興課 ☎22-9111 FAX 22-9112
20日(日)午前9時	第10回亀山杯家庭バレーボール大会

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(木・祝)午前9時	宮城県高野連東部地区 1年生大会	市民球場
12日(土)午前9時	第15回宮城県支部1年生大会	
23日(水・祝)午前9時	野球フェスティバル	
23日(水・祝)、26日(土)午前9時	石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会	フットボール場
27日(日)午前9時	宮城県クラブ社会人リーグ	ふれあいグラウンド
3日(木・祝)～5日(土)、11日(金)・12日(土)、14日(月)午前9時	第69回宮城県高等学校新人ラグビーフットボール競技	フットボール場、ふれあいグラウンド 2会場共通
13日(日)午前9時	2019RWCキャンプ地誘致キャンペーン大会 トップイーストDIV2船岡(ラグビー)	
18日(金)・19日(土)午前9時	宮城県高等学校サッカー新人大会	
6日(日)午前9時	いしのみまき復興マラソン	3会場共通
20日(日)午前8時	宮城県駅伝競走大会	

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

11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、自由遊び 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。 ※飲み物持参で参加してください。
22日(火) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちるべ講座」 テーマ 子どもたちの未来に寄り添ってほしい ～子どもの頃のやさしい暖かさをおぼえていますか?～ 対象 全ての親と大人 定員 12人(先着) 託児 0歳～小学3年生(5人まで) 申込方法 電話で申し込みください。
27日(日) 午前9時30分～午後3時30分	石巻市石巻支部主催「第10回ドッジボール大会」 ところ 市総合体育館 対象 市内小学3～6年生(子ども会単位、学校単位でも可) 申込方法 中央公民館で配布している申込書に記入の上、FAXまたは郵送で申し込みください。
14日(月)～12月5日(月) 毎週月曜日 午前10時～正午	市民教養講座「第3回カラオケ広場」 対象 初心者の方 定員 80人(先着) 料金 500円(教材費) 申込期間 1日(火)～11日(金) 申込方法 電話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 なし

6日(日)午前10時	第30回蛇田公民館利用協賛末チャリティー芸能大会(歌・踊り・詩吟・大正琴・民謡ほか) ※花や新鮮野菜のバザーコーナーもあります。
11日(金)、18日(金) 午後6時30分～8時30分	市民教養講座「陶芸教室」講師 陶芸家 樋田隆 対象 一般市民 定員 15人(先着) 料金 1,800円(材料費) 申込期限 7日(月) ※材料費を添えて公民館へ申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

2日(水)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内容 「笑顔でもっと美しく輝く美容と健康法」
5日(土)・6日(日) 午前9時～午後4時 (6日は午後3時まで)	第43回渡波地区市民文化展 内容 公民館利用団体や地域の方々作品を展示します。 展示作品 陶芸、パッチワーク、書道、手芸、絵手紙、俳句等 ※試食コーナーもあります。
13日(日)午前8時30分	第39回渡波地区市民家庭バレーボール大会 ところ 渡波小学校 講堂
23日(水・祝)午後1時30分 (開場 午後0時30分)	渡波地区文化講演会 沢田研史「ものまねライブin渡波」 出演 沢田研史 入場料 500円
25日(金)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内容 爆笑漫談

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

8日(火)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座11月学習会「防火についての講話」
12日(土)午前9時～午後4時	第23回稲井地区作品展示会
13日(日)午前9時～午後3時	

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)・28日(月)

6日(日) 開演 午後1時30分	松川良子・鈴木亜弥・森谷久美門下生ピアノ・エレクトーン発表会 問 松川 ☎090-8920-5597
13日(日)午前9時	河北協会主催 バドミントン大会 問 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
19日(土) ①午前10時30分 ②午後2時③午後5時30分 20日(日) ④午前9時45分⑤午後1時30分	2016サンリツ音楽教室発表会 問 サンリツ石巻店 ☎22-6478
22日(火)午後2時～5時30分	第4回キムチフェスティバル 問 地域振興課(内線4206)
23日(水・祝)午前9時45分	第39回全国スポーツ少年団剣道交流大会宮城県予選会 問 宮城県剣道スポ少連絡協議会事務局 ☎090-3362-9031

フェスティバル・イン・かほく 2016「かほく文化祭」

■展示部門 10月30日(日)～11月3日(木・祝) 午前9時～午後5時/各フロア (10月31日(月)は休館となります)

■芸能音楽祭 10月30日(日) 午前10時/文化交流ホール

■神楽大会 11月3日(木・祝) 午前9時30分/文化交流ホール

■レッツダンス大会 11月3日(木・祝) 午後1時/アリーナ

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・3日(木・祝)は午後5時まで)

休 月曜日・23日(水・祝)

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・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。
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・手遊び等で、お話しに楽しみましょう。
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。
～6日(日)開館時間中	企画展「先に観る?先に読む?～映画・ドラマの原作本展～」 2012年以降に発表された映像作品の原作本、宮城県に縁のある映像作品の原作本を展示します。
8日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本『はなとゆめ』 沖方 丁 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
10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。
15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『エルマーのぼうけん』 ルース・スタイルス・ガネット 著
16日(水)午後1時30分～3時30分	ボランティア講座「おはなし会をもっと楽しく!」講師 伊藤 俊子 定員 40人(先着) 申込受付期間 1日(火)～13日(日) 申込方法 電話または直接申し込みください。
3日(木・祝)午前10時30分～11時30分	手づくり絵本お話し会 ※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「えほんびよりの開催予定」>	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。
10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す。
17日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん」(ヨチヨチ・ハイハイグループ) なかよし保育園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)・21日(月)・28日(月)

3日(木・祝) 合同開会式 午後0時40分 合同音楽会 午後1時～4時 展示研究発表 午前10時～午後3時	第24回宮城県高等学校文化連盟石巻支部総合文化祭 問 事務局校 桜坂高等学校 ☎22-4421
5日(土)午前9時30分～午後3時	第25回かなんまつり 問 河南総合支所地域振興課 ☎72-2114 環境フェア2016 問 環境課(内線3369)
9日(水)午前9時30分	石巻西部地区小中学校音楽祭～West Area Smile Sound Festival 2016～ 問 門脇中学校 ☎22-2675
13日(日)午前10時30分	MKピアノルームピアノ発表会 問 MKピアノルーム ☎090-2606-9458
15日(火)午後1時30分～4時30分	虐待防止シンポジウム 問 虐待防止センター(内線2542)
20日(日)午前10時30分	平塚・佐々木ピアノ発表会 問 佐々木 ☎090-2606-9458
22日(火)午後1時～4時 (受付 午後0時30分)	平成28年度「地域福祉フォーラム」 問 石巻市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎96-5290
25日(金)午後1時30分	認知症講演会 問 介護保険課(内線2437)
27日(日)午後1時開演 (午後0時30分開場)	酒井日和子・高橋千佳子・秀岳千晶門下生ピアノ・エレクトーン合同発表会 問 酒井 ☎22-1192

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

☆あいプラザ・石巻 休講でご不便おかけします!!「フリー回数券2割引販売」☆

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、各種証明書必ず持参してください。

②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月)
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)

平成28年度後期講座(10月～3月) 講座受講生募集中です!!パンフレットは、あいプラザ・石巻受付で配布中です。

【11月の休講日】
①3日(木・祝)・23日(水・祝) プール・ジムフリーのみの営業
②24日(木)～12月27日(火)まで プール講座を除く全ての講座開講、フリーはジムフリーのみ。

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)
※ライト割引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。

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

13日(日)	KANAN OPEN/パークゴルフ大会 ※当日は終日貸切となります。
25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(祝日の場合は翌日)

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(休館日の前日は午前10時～午後5時)

休 月曜日

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 リニューアルオープン 定員 各20人(先着)
10日(木)、22日(火)午前10時(受付時間 午前9時30分～9時55分)
15日(火)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分)
17日(木)、29日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分)
※11月1日(火)、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 11日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 13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 ※要電話予約

お知らせコーナー

表記の見方 申込み先 問い合わせ先 Eメール



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)～平成29年1月15日(日)

**サン・ファン館歴史講座
「慶長使節が目指した世界」II**

濱田館長による計6回の連続講座
※今回は最終回になります。

と き 11月26日(土) 午後1時30分～3時

料 金 無料(施設見学の場合は、別途入館料が必要)

申込方法 電話またはEメールで申し込みください。
※当日も受け付けます。

サン・ファン館 ☎24-2210(火曜休館)
 kouza@santjuan.or.jp

シルバー人材センター入会説明会

市内に居住する、60歳以上で、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になることができます。

と き 11月16日(水)、24日(木) 午前9時

○入会時に必要なもの
年会費(3千円)、印かん、健康保険証、七十七銀行の通帳
詳しくは問い合わせください。

(公社)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)

認知症サポーター養成開放講座

と き 11月24日(木) 午後2時～3時30分

と ころ 市役所1階 いしのみ☆キッチン

内 容 認知症に関する基本的な理解と対応についての講座。受講者には、オレンジリングを配布します。

対 象 市内居住の方

定 員 30人程度(先着) **要予約**

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 11月22日(火) 午後5時

※ただしワンドリンクオーダー(自己負担)が必要です。

介護保険課(内線2437)

認知症講演会

と き 11月25日(金) 午前10時30分～正午

と ころ 遊楽館 対 象 市内居住の方

内 容 講演「認知症ケアパスってなあに」
～認知症対策の流れと認知症ケアパスの活用について～

講 師 東京都健康長寿医療センター研究所
研究部長 栗田 圭一

定 員 250人程度(先着) **要予約**

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 11月18日(金) 午後5時

介護保険課(内線2437)

人権教育講演会

いじめられる子、いじめる子を作らない方法
～なぜ、子どもは大人に相談しないのか～

と き 11月25日(金) 午後2時～4時

と ころ 桃生公民館

講 師 土井 浩之(弁護士・人権擁護委員)

総務課(内線4040)

スポーツを楽しもう!わんぱくスポーツ教室

と き 11月5日(土)から毎週土曜日
午前9時30分～11時30分

と ころ totoコートフットサルコート(蛇田北経塚11-9)

対 象 年長児・小学1年生・2年生(男女問わず)

定 員 20人(先着)

種 目 サッカー、ラグビー、バスケットボール、キックベース、サッカー等

指 導 者 日本体育協会公認コーチ

料 金 3,000円/月

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

ウォーキングイベント紅葉の牧山(12キロ)

と き 11月19日(土) 午前9時～午後2時

集合・解散 JR石巻駅前

料 金 保険料500円

石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

市体育振興課 ☎22-9111

第53回石巻中央公民館文化祭開催中!!

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 9月30日(金)～11月20日(日)

と ころ 石巻中央公民館

※詳細は、問い合わせください。

石巻中央公民館 ☎22-2970

平成28年度動物フェスティバル

第1部 「ビッグバンド演奏」
演奏者 石巻ジュニアジャズオーケストラ

第2部 動物飼い主セミナー
「ワンコ・ニャンコのためのシニアケア」 講師 矢崎 潤

と き 11月13日(日) 午後2時

と ころ 東松島市コミュニティセンター
(東松島市矢本大溜1-1)
※ペットの同伴はできません。

整 理 券 県獣医師会加盟の各動物病院で配布します。当日、整理券を持参の方には粗品を進呈します。
※整理券がなくとも参加できます。

こんどう動物病院 ☎25-1230
シートン動物病院 ☎22-6100
(問い合わせ時間は両院とも午前9時～午後5時)

市環境課(内線3364)

**石・森萬画館第62回特別企画展
連載30周年記念「ぼのぼの原画展」**

今年で30周年をむかえる「いがらしみきお」作の「ぼのぼの」。ほっこりと、のんびりした世界観と個性豊かなキャラクターたちがおりなすシュールな物語をぜひ原画でお楽しみください。

と き 10月22日(土)～12月10日(土)

石・森萬画館 ☎96-5055
市観光課(内線3536)

自衛官採用試験のご案内

陸・海・空自衛官候補生(男子)

資 格 18歳以上27歳未満の方

申込期間 年間を通じて受け付け
詳しくは、石巻地域事務所に問い合わせください。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦・一般)

資 格 【推薦】男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方
【一般】男子で中卒(見込含)17歳未満の方

申込期間 【推薦】11月1日(火)～12月2日(金)
【一般】11月1日(火)～平成29年1月6日(金)

試 験 日 【推薦】平成29年1月7日(土)～9日(月・祝)の指定された1日
【一般】1次 平成29年1月21日(土)
2次 平成29年2月2日(木)～5日(日)の指定された1日

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)

**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)
②11月12日(土)・26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

青少年健全育成講演会

インターネット環境が広まり、子どもたちが有害情報に接する機会や犯罪に巻き込まれる危険が増大しています。事例をもとにこれを防ぐ対策をお話しします。

と き 11月19日(土) 午後2時～4時

と ころ 蛇田中学校体育館
※上履きを持参してください。

内 容 子どもたちがインターネット・スマートフォンを安全に利用するには

講 師 石巻警察署 生活安全課 笠原 敦子
違法・有害情報相談センター長 桑子 博行

対 象 保護者

アトラクション とどげ元気!!踊り!!
石巻よさこいチーム舞綺瓊

市民相談センター(内線2532)

11月の子育て支援コーナー

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」
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…14日、21日、28日(成長測定)
水曜日…2日、9日、16日、30日
金曜日…4日、18日、25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・料金無料
※7日(月)、15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
※28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。
※詳しい活動内容は、支援センター日よりホームページをご覧ください。

★あそびの広場
と き 11日(金)稲井公民館
15日(火)うしお荘
24日(木)向陽地区コミュニティセンター
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 1日(火)、15日(火)
・2歳6カ月以上グループ 8日(火)、22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)
※10日は助産師さんが来ます。
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 17日(木)
※移動図書館が来ます。

★ツインズ・デー孫育て広場 11日(金)、25日(金)

★たまご・ひよこサロン 7日(月)

★子育てふれあいサロン 14日(月)

★育児講座「防火教室」 28日(月) 午前10時～11時
防火指導員さんに来ていただきます。
対 象 0歳～3歳の親子 定 員 20人程度(先着)
要予約 ※予約開始 1日(火) 午前10時

★市推進事業 産前産後のトータルケア
「ハンドマッサージ」10日(木) 午前10時～11時30分
要予約 ※予約開始は1日(火)午前10時

★開放日 3日(木・祝)、14日(月)

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 10日(木)子育てセミナー「わらべうたと読み聞かせ」
24日(木)絵本を楽しもう(手作り絵本)
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

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 17日(木)
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)
・ひろば開放日 7日(月)、21日(月)、28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》
10日(木) 出張図書館・読み聞かせ講座
14日(月) 保健指導
21日(月) 自由開放日
24日(木) 赤ちゃん講座
28日(月) ボランティアによる読み聞かせ

★こそだてひろば(保育所児と交流会)
○飯野川地区 30日(水)午前9時45分～11時 飯野川保育所
持 ち 物 飲み物(お茶や水)・上靴・おしぼり・おやつ
※参加希望の方は直接または電話で申し込みください。
※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 2日(水)(検診でひまわりが使用できないため変更)
7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 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 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
※祝日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。

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 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)
・2歳以上親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)
・保健師、栄養士来訪 29日(火)

持 ち 物 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
※3日(木・祝)、10日(木)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

★たまごママの日(マタニティ講座) 7日(月) 午前10時

★スクエア子育て広場
○「親子ふれあいコンサート」
と き 10日(木) 午前10時～正午
と ころ 農村環境改善センター(多目的ホール)
料 金 300円(写真代・謝礼代)
※申し込みと一緒に支払いください。
出 演 「あきらちゃんとコロケくん」です。お楽しみに!
申込期限 9日(水)



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)

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 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)、22日(火)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等
※2日(水)は市家庭教育支援チームファシリテーターさんによる
県教育委員会推奨の親の学びのプログラム「親のみちしるべ」
講座とワークショップです。
※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より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「親子クッキング」
と き 29日(火) 午前10時～11時30分
と ころ 桃生保健センター
料 金 1家族350円(材料費・保険代込、当日集金)
持 ち 物 エプロン、三角巾、飲み物、おしぼり、着替え等
申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、キッズホームに申し込みください。
申込期限 18日(金)

石巻市子どもセンター「らいつ」

問 子育て支援課(内線2516)

休日子育て相談(電話相談・来所相談)
子育てに関する悩み等に相談員(保育士)が応じます。

と き 毎週土・日曜日 午前10時～午後3時

11月の健康コーナー

食育推進コーナー

「みやぎ食育フォーラム」を開催します!

と き 9日(水) 午後1～4時
と ころ 県庁2階講堂
内 容 「食育を次世代へ伝えつなげるために」と題し、テレビでもお馴染みの学校法人 服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長/医学博士 服部幸應の講演があります。「みやぎ食育表彰」を受賞した方々による日頃の実践活動等についての発表もあります。

問 県健康推進課 ☎022-211-2637



愛の献血(11月)

とき・ところ

3日(木・祝)	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
4日(金)	午前10時～正午 午後1時30分～4時30分	石巻広域水道企業団 石巻合同庁舎
13日(日)	午前10時～11時45分	イオンモール石巻
26日(土)	午後1時～4時30分	

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7月生まれ	10日(木)・22日(火)・30日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年10月生まれ	15日(火)・21日(月)・24日(木)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年3月生まれ	9日(水)・18日(金)・29日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年4月生まれ	2日(水)・11日(金)・17日(木)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	H25年5月生まれ	8日(火)・16日(水)・25日(金)	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3月～4月生まれ	16日(水)		
	2歳児歯科健診	H26年4月～5月生まれ	9日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年7月生まれ	25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10月生まれ	1日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年3月生まれ	30日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年3月16日～4月30日生まれ	8日(火)		
牡鹿	3歳児健診	H25年5月生まれ	17日(木)	12:30～12:45	市保健相談センター
	3～4カ月児健診	H28年7月生まれ	30日(水)		
	1歳6カ月児健診	H27年3月生まれ	29日(火)		
	3歳児健診	H25年5月生まれ	25日(金)		

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)	1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)	1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。 問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	22日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

11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	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	センター
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

◆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
17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

◆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)	10:00～14:00
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)	15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
10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 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
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 27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

「からこころ」
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 参加費無料
ミニ勉強会
「よい関係づくりのためのコミュニケーションのしかた」
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
4日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
4日(金)、18日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
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	
9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	

乳がん体験者のための情報交換会

と き	内 容	ところ	参加費
4日(金) 午前10時～11時30分	○再発サロン 再発・転移乳がん体験者のおしゃべり会	石巻赤十字病院研修室	100円
19日(土) 午後1時30分～3時30分	○茶話会 ・講習会「乳がん体験者のためのアロマセラピー」 講師:IFA認定アロマセラピスト 伊藤 寛子 ・おしゃべり会	向陽地区コミュニティセンター 多目的室(約25人)	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)

「いい歯デー」歯科健康テレホン相談

と き 8日(火) 午前10時～午後4時
※電話で相談の概略を受けます。 ※回答は3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。
問 県保険医協会 ☎022-265-1667
市健康推進課(内線2417)

メンタルヘルズ講座「怒りの気持との上手なつき合い方」～自分自身の力を信じられるように～

と き 21日(月) 午後1時30分～3時30分
ところ 市保健相談センター 定員 100人(先着) 申込期限 16日(水)
講 師 桜木町クリニック(横浜市) 精神科医 川崎 万生
申・問 健康推進課(内線2421) ☎94-9132 各総合支所保健福祉課

11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
3日	木・祝	茜平クリニック 98-5108(茜平二丁目)	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)
6日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
13日	日	佐藤内科医院 22-3020 (茜平四丁目(イオンモール石巻1階))	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	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	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(蛇田字下中塚)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
23日	水・祝	よしろう内科 22-3277(吉吉町一丁目)	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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
27日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	(注1)

※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分から午後5時30分までとなります。
※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1:11月27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
3日	木・祝	佐々木医院 72-3122(和瀨)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
6日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
13日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
20日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	内海歯科 93-3156(水明北一丁目)
23日	水・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
27日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

検診終了日 18日(金)

【石巻地区】大腸がん検診が終了します

検診終了日 12月9日(金)

※まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。
追加申し込みや、申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
申・問 健康推進課(内線2413～2415)

知って得する!! 生活習慣病予防講演会

と き 27日(日) 午前10時～11時30分
(受付開始 午前9時30分)
※22日(火)までに電話で申し込みください。
ところ 河北総合センター「ビッグバン」
テーマ 健診結果を活用し、生活習慣病を予防しよう!
～脳卒中、心臓病、CKD(慢性腎臓病)の予防は、
血圧のコントロールから～
講 師 石巻赤十字病院 血液浄化センター長 長澤 将
申・問 健康推進課(内線2425・2426)

よくわかる!!「健診結果」個別相談会

と き 28日(月)、12月5日(月)
午前9時30分～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
申・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 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