

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		開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
☎95-8998		休 毎月第4木曜日、年末年始28日(水)～1月4日(水)
10日(土)午前8時40分	MAMIKO CUP(バレーボール)	
18日(日)午前9時	第77回協会会長杯秋季大会(家庭バレーボール)	

総合運動公園		開 午前7時～午後6時	
☎22-9111 FAX22-9112		休 年末29日(木)～31日(土)	
3日(土)・4日(日)午前9時	石巻中央リトルシニアカップ(野球)		市民球場
3日(土)・4日(日)午前9時	マイナビカップU-15 ガールズサッカーフェスティバル2016in石巻		フットボール場、 ふれあいグラウンド 2会場共通

石巻中央公民館		開 午前9時～午後9時30分
☎22-2970 FAX21-6050		休 年末年始29日(木)～1月3日(火)
9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、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。	
10日(土) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	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 向陽地区コミュニティセンター ※午前・午後とも神奈川県大和市ガールズスカウトと合同開催 内 容 紙芝居、ゲーム、歌、クリスマス飾り作り等	
24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」 対 象 小学1～6年生 定 員 午前・午後ともに硬筆、毛筆各25人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙、新聞紙 申 込 方法 郵送またはFAXで申し込みください。	

蛇田公民館		開 午前9時～午後9時30分
☎95-0183		休 年末年始29日(木)～1月3日(火)
17日(土) 午前10時～午後1時	「親子Xmasケーキ作り教室」 講 師 フードコーディネーター 色川 恭子 対 象 小学生以上の親子(未就学児は入場できません) 定 員 10組(先着) 料 金 無料(ただし、材料費2人1組につき1,300円、1人増えるごとに200円追加) 持 ち 物 エプロン、三角せん、ふきん、ゴムべら、泡だて器、マチ付き紙袋 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 料金を添えて直接申し込みください。 申 込 期限 8日(木)	
26日(月) 午後1時30分～4時	「チャレンジ書き初め」(毛筆・硬筆作品制作) 内 容 毛筆・硬筆の作品制作 対 象 蛇田地区(蛇田小、向陽小)の児童 定 員 毛筆・硬筆各20人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙 申 込 期間 1日(木)～12日(月) 申 込 方法 直接申し込みください。	

渡波公民館		開 午前9時～午後9時30分
☎24-0941		休 年末年始29日(木)～1月3日(火)
6日(火)午前10時	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 「七宝焼き体験」	
18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	
22日(木)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 受講生による演芸会	
26日(月) 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 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙 申 込 方法 直接またはFAXで申し込みください。	

稲井公民館		開 午前9時～午後9時30分
☎22-4303		休 年末年始29日(木)～1月3日(火)
9日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座12月学習会「健康体操教室」 講 師 健康運動指導士 斉藤 央美	
23日(金・祝) 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 毛筆・硬筆各20人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙 申 込 方法 直接またはFAXで申し込みください。	

河北総合センター「ビッグバン」		開 午前9時～午後9時
☎62-1120		休 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月) 年末年始29日(木)～1月3日(火)
3日(土) 開演 午前10時30分 (開場 午前10時)	藤扇流本部総範 藤扇勘啓師 偲ぶ会 料 金 1,000円(当日1,200円) 問 鈴木 ☎95-2796	
4日(日) 第1部 午後1時～2時 第2部 午後2時15分～4時30分 (開場 正午)	特別講演 支倉常長の日仏航海とはやぶさの宇宙航海～石巻から始まった400年～ ※要事前申込 [申・問] URL http://ishinomaki2016.strikingly.com ✉ hasekura.hayabusa@gmail.com	
11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	
23日(金・祝) 第1部 開演午前10時30分 (開場午前10時15分) 第2部 開演午後1時45分 (開場午後1時30分)	2016JOCフロアコンサート 問 サンリツ石巻店 ☎22-6478	
24日(土) 開演 午後2時 (開場 午後1時30分)	和田祐樹&杉元太クリスマスデュオコンサート 料 金 D・チケット(大人+高校生以上)2,500円 F・チケット(大人+中学生以下)2,000円 S・チケット(大人) 1,500円 [申・問] ふるさとの風「117-久会」 高橋 ☎090-8781-4016 久我 ☎090-2604-1615	
25日(日) 開演午後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	

図書館		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)
☎93-8635		休 月曜日・23日(金・祝)、年末年始28日(水)～1月4日(水)

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・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。
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・手遊び等で、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・手遊び等を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練習しませんか。
13日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「化粧」(『掌の小説』より) 川端 康成 著 この作品について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 今月の本「ぐりとぐら」シリーズ 中川 李枝子 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
4日(日)午前10時30分～11時30分	クリスマスお話し会 ※河北分館(「ビッグバン」図書室)
17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。	
6日(火) 午前11時～11時30分	「わいわいサロン」 河南子育て支援センターパプラ ※読み聞かせもあります。
16日(金) 午前10時～11時30分	ツインズデーと孫育てひろば なかよし保育園子育て支援センター
21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す。

遊楽館		開 午前9時～午後9時
☎72-3561		休 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月) 年末年始28日(水)～1月4日(水)
18日(日) 開演 午後2時	高橋茂子・鈴木玲子門下生ピアノ発表会 問 鈴木 ☎94-8265	
24日(土)開演 午後1時30分 (開場 午後1時)	石巻好文館高校吹奏楽部 第3回ウィンターコンサート 料 金 400円 [申・問] 橋戸・伊藤 ☎22-9161	

石巻健康センターあいプラザ・石巻		開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
☎95-8640 FAX95-8664		休 年末年始28日(水)～1月4日(水)
1月8日(日)	新春特別企画 『新春☆書き初め&川柳大会』☆ 内 容 ①【書き初め】新年の抱負を、筆で書いてみよう!(大人も子どもも!) ②【川柳】あいプラザに関する川柳を詠んでみよう!(大人も子どもも!) 書き初め&川柳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) さらに!特別賞を受賞した方には素敵なプレゼントがあるかも!? ※あいプラザ川柳は、12/1(木)から随時受け付けします。	

【12月の休講日】

①12/23(金・祝) ジムフリーのみの営業

②11/24(木)～12/27(火) 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。
※11/24(木)～12/27(火)は、施設設備修繕のため、プールフリーがお休み、プール講座が休講となります。
休講期間中の詳細については、ホームページ・窓口等で順次ご案内します。

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。
(プール・ジムともに、初回のみ利用登録をしていただきます)

かなんパークゴルフ場		開 午前9時～午後4時
☎72-2933		休 休場日は遊楽館と同じ
4日(日)	第9回かなんクラブ選手権大会 ※当日は終日貸切となります。	
16日(金)	コース会員月例会	

にっこりサンパーク		開 午前9時～午後5時(電話予約があれば午後9時まで)
☎67-2038		休 月曜日 年末年始29日(木)～1月3日(火)
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		開 午後1時～8時(休館日の前日および27日(火)は午前10時～午後5時)
☎45-3618		休 月曜日、年末年始28日(水)～1月4日(水)
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 定 員 各20人(先着)	
6日(火)、15日(木)午前10時(受付時間 午前9時30分～9時55分)	
8日(木)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分)	
13日(火)、20日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分)	
※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・祝) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 11日(日)・18日(日) 正午/午後5時 ※要電話予約	
4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 ※休館日の前日および27日(火)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

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



サン・ファン・イルミネーションツリー2016

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。

※点灯時間中、サン・ファン館への入館はできません。展望棟上部からの観覧のみとなります。

と き 12月9日(金)～31日(土)
日没(午後4時30分ごろ)～午後8時

サン・ファン館 夜間特別開館 ～ファンタジーフェスタ2016～

サン・ファン館を特別延長開館します。イルミネーションに彩られたサン・ファン・パウティスタを館内から鑑賞することができます。その他ミニイベント等を予定しています。

※延長開館中は、サン・ファンシアター入場およびドック棟の立ち入りできません。

と き 12月23日(金・祝)
午後4時30分～7時30分(最終入館 午後7時)

料 金 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27日(火)～1月4日(水)
※毎週火曜日は休館日です。

問 サン・ファン館 ☎24-2210

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)

- (名取実習所) CAD・NCオペレーション科(16人)
- 溶接施工科(15人)
- 機械設備メンテナンス科(15人)
- 機械加工技術科(15人)
- (多賀城実習所) 電気設備技術科(20人)

訓練期間

- (名取実習所) 平成29年3月2日(木)～8月30日(水)(6カ月)
- (多賀城実習所) 平成29年3月2日(木)～9月29日(金)(7カ月)

料 金 無料(ただし、テキスト代等は自己負担)

申込期間 12月16日(金)～平成29年1月12日(木)
(12月29日(木)～1月3日(火)を除く)

申込方法 居住地を管轄するハローワーク(公共職業安定所)へ申し込みください。

問 ポリテクセンター宮城 訓練課
(名取実習所) ☎022-784-2820
(多賀城実習所) ☎022-362-2454
市商工課(内線3523)

鯨肉(調査捕鯨副産物)冬の特別頒布会

と き 12月10日(土)・11日(日) 午前9時～正午

と ころ 超低温冷蔵庫
(魚町二丁目14 水産物地方卸売市場東隣)

対 象 市内在住の方
※飲食業等営業目的の方はご遠慮願います。

数 量 ミンク鯨赤肉 1,000パック
イワシ鯨赤肉 2,000パック
※1人当たりの購入数量を限定させていただく場合があります。なくなり次第終了とします。

料 金 1パック(500g)あたり約1,300円
※10kgの鯨肉を20分割にカットしたものを真空に包みなおしており、内容量に差があるため、1パック当たりの金額にばらつきがあります。

問 水産課(内線3514)

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 12月14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
詳しくは問い合わせください。

申・問 (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

問 市商工課(内線3523)

市議会「第20回議場コンサート」

と き 12月2日(金)
午後0時20分～40分

と ころ 市役所6階市議会議場

出 演 者 西 夕子(演歌歌手)

問 議会事務局(内線6917)



就労・自立を支援します!

若者サポートステーションは、厚生労働省の委託事業として、15歳から39歳の若年無業者およびその家族の方を対象に就労・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。

と き 午前10時～午後6時
(土日・祝日、12月28日(水)～1月4日(水)を除く)

対 象 15歳から39歳以下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)

申・問 石巻地域若者サポートステーション
西山町6-39カム口第2ビル2階
☎90-3671

問 市商工課(内線3523)

要電話予約

冬はウォームビズに取り組みましょう

「ウォームビズ」は暖房時の室温を20度にする事により暖房のエネルギー使用量削減を図る冬期の地球温暖化対策です。

重ね着をする、室内から暖かい空気が逃げないように工夫をする等、一人ひとりが職場・家庭において適切な暖房使用を心がけ、環境にやさしい生活をおくりましょう。

問 環境課(内線3368)

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)
②12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)

要電話予約

料 金 各500円

情報プラザ休館日のお知らせ

と き 12月29日(木)～1月3日(火)

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

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、問い合わせください。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

資 格 男子で中卒(見込)17歳未満の方

申込期限 平成29年1月6日(金)

試験日 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

貸費学生

資 格 大学の理学部、工学部の第3・4年次または大学院(専門職大学院を除く)、修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で25歳未満、大学院修士課程在学者は27歳未満)

申込期限 平成29年1月10日(火)

試験日 平成29年1月28日(土)

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)

石巻高等技術専門校 平成28年度離職者等 再就職訓練「IT応用科」学生募集

ビジネスの現場に必要な事務処理能力の知識と技能を習得するための訓練です。

と き 平成29年2月17日(金)～5月16日(火)

と ころ JMTC石巻教室(蛇田字新下沼70-8)

対 象 ハローワークの受講指示、受講推薦または支援指示を受けられる方
パソコン基本操作の出来る方
※面接選考があります。

定 員 20人程度(先着)

料 金 無料(テキスト代として約15,000円)

申込方法 ハローワークの職業相談窓口で相談の上、申し込みください。

申込期間 12月15日(木)～平成29年2月6日(月)
(12月29日(木)～1月3日(火)を除く)

申・問 宮城県立石巻高等技術専門校 ☎22-1719
問 市商工課(内線3523)

12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、19日(成長測定)

水曜日…7日、14日、21日(えほんびより)

金曜日…9日、16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

※1日(木)、13日(火)は第1子の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

※19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、支援センターだよりかホームページをご覧ください。

★あそびの広場

と き 2日(金)稲井公民館

8日(木)向陽地区コミュニティセンター

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日は移動図書館が来ます。

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 8日(木)、22日(木)

・ヨチヨチ・ハイハイグループ 1日(木)、15日(木)

※15日は助産師さんが来ます。(要予約)

★ツインズ・デー孫育て広場 2日(金)、16日(金)

※16日は移動図書館が来ます。

★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「食育」 12日(月) 午前10時～11時30分

食育コーディネーターさんに来ていただきます。

要予約 ※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

「胎内記憶について」 15日(木)

要予約 ※予約開始は1日(木)午前10時

★開放日 29日(木)

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)クリスマスオーナメントづくり

22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(お手拭用)、タオル

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)

・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)

・保健師、栄養士来訪 22日(木)

持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放

と き 第1、2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

※29日(木)から1月3日(火)までお休みとなります。

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 5日(月)、12日(月)、19日(月)、21日(水)(クリスマス会)

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 7日(水)、14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。



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)

【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 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)

・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21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。

※29日(木)から1月3日(火)までお休みとなります。



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、みんなであそびましょう!～

と き 午前10時～11時30分

・0～1歳親子 8日(木)

・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)

・ひろば開放日 5日(月)、12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》

1日(木) 栄養指導

12日(月) 保健師来所日～身体測定もします～

15日(木) クリスマス会

※都合により変更になることがあります。詳しい内容については問い合わせください。

※参加希望の方は直接または電話で申し込みください。

※16日(金)から1月4日(水)までお休みとなります。



石巻市子どもセンター「らいつ」

【問】 ☎23-1080・FAX23-1081

29日(木)から1月3日(火)までお休みとなります。

12月の健康コーナー

食育推進コーナー

「おいしい野菜が採れたよ!」

ジャガイモにサツマイモ、きゅうり、なす、二十日大根、イチゴ、トマト…。河北幼稚園の子どもたちはたくさんの作物を栽培して、自分たちが育てた野菜や果物を収穫しました。そして、「カレーパーティー」や「焼きいも会」等の行事では、楽しいだけでなく、それらを自分たちで実際に調理し、「おいしい!」と皆喜んで食べていました。



【問】 健康推進課(内線2617)

愛の献血(12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
11日(日)	午前10時～11時45分	イオンモール石巻
24日(土)	午後1時～4時30分	
30日(金)		

【問】 健康推進課(内線2418)

【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8月生まれ	8日(木)・21日(水)・27日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年11月生まれ	5日(月)・19日(月)・26日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年4月生まれ	7日(水)・15日(木)・20日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年5月生まれ	1日(木)・9日(金)・16日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年6月生まれ	2日(金)・13日(火)・22日(木)	12:30～12:45	
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H28年6月29日～9月7日生まれ	7日(水)	12:30～12:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳児よちよち相談	H27年11月～12月生まれ	14日(水)	13:00～13:15	
	3歳児健診	H25年5月～6月生まれ	21日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年8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11月生まれ	6日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年4月生まれ	8日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年8月生まれ	27日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H27年4月生まれ	20日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年6月生まれ	22日(木)	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組程度(要予約) 【申・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 (河北・雄勝・北上地区)	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組程度(要予約) 【申・問】各総合支所保健福祉課	14日(水) 受付 9:30～9:45	河北総合センター 「ビッグバン」
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組程度(要予約) 【申・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。 【申・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

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	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 内線2428
歯科相談	12日(月)	13:00～15:00	センター 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
22日(木)10:45			
7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)	16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)	14日(水)	13:00～17:00 ☎95-1431

◆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 10日(土)
午後1時30分 専門家によるミニ講座
午後2時30分 わかちあいの会
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

◆定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

と き 20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
ミニクリスマス会
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	

市立病院からのお知らせ

○外来診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始29日(木)～1月3日(火))

受付時間	診療開始時間	
	初診 午前 8時～11時 再診 午前 8時～11時30分	午前9時

○初めて受診される方

内科・外科	原則、「紹介状」や「予約」は必要ありません。
整形外科	原則、「紹介状」と「予約」が必要となりますので、かかりつけ医療機関にご相談ください。

○インフルエンザ予防接種

予約	原則、予約が必要になりますので、電話予約をお願いします。ただし、外来診療を受診する方は、診療の際に申し出てください。
予約の締め切り	希望する接種日の前日の正午 ※予約締め切り日が休日等の場合は、その前日の正午
実施日	月曜日・火曜日・木曜日 ※祝日および年末年始を除く。
実施時間および人数	午後3時 10人 午後3時30分 10人

問 市立病院 ☎25-5555

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
4日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	石巻市夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	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)
11日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	石巻市夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
18日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	石巻市夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
23日	金・祝	かわらだ内科胃腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
25日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	(注1)
29日	木		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)
30日	金		石巻市夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)		齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
31日	土	電田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	またらめ内科医院 24-9133(わかば二丁目)	石巻市夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

※担当医や受付終了時間、昼休みについては、各医療機関に確認の上、受診してください。

注1、12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	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	いしがき・みみはなのどクリニック 84-1187(矢本)	さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新西前沼)
11日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)
18日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
23日	金・祝	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	デンタルクリニックことうの 21-8280(開北二丁目)
25日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経塚)
29日	木			門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
30日	金			青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西)
31日	土			高城歯科医院 96-7788(恵み野六丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 15日(木)、20日(火)
午後4時30分～6時30分
ところ 市保健相談センター
対 象 30歳代(毎年)、40歳以上
(偶数年齢)の女性

要電話予約



※対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。

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。

申・問 健康推進課(内線2413～2415)

【石巻地区】子宮頸がん検診が終了します

検診は16日(金)までです。

ところ 指定医療機関

対 象 20歳以上の女性

※対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。



【石巻地区】大腸がん検診が終了します

検診は9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、検診の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。

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)

※12月1日(木)から石巻赤十字病院敷地内に移転します。

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 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場をご利用ください。
- ・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、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