

3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
5日(日)午前9時	石巻クラブミックス大会
12日(日)午前9時	日本空手協会石巻地区空手道選手権大会
25日(土)午前9時	石巻オープン小学生バドミントン大会
26日(日)午前9時	平成28年度春季市民バドミントン大会
26日(日)午前9時	2017北斗旗全日本空道体力別東北地区予選

平成29年度各教室開催のお知らせ

4月～11月	バドミントン教室 と き 祝日を除く毎週金曜日午前10時～11時30分(諸事情により休講になる場合があります) 料 金 年間2,300円、入館料:毎100円、保険料加入料(希望者)
	卓球教室 と き 祝日を除く毎週金曜日午前10時～11時30分(諸事情により休講になる場合があります) 料 金 年間1,500円、入館料:毎100円、保険料加入料(希望者)
	キッズパラエティクススポーツ教室 内 容 13種目のスポーツ競技種目を2回ずつ、計26回のスポーツ体験教室 と き 毎月水曜日午後4時～5時30分 対 象 小学1～3年生 料 金 年間3,000円(保険料込)
4月～平成30年3月	いしのまき総合スポーツクラブ教室 内 容 14教室、24回・36回のコース予定、ほか各種イベント予定 対 象 園児から一般市民

募集開始日時 3月13日(月)午前10時

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前7時～午後6時 休 なし
5日(日)午前9時	第12回いしのまきキッズ交流大会 兼 平成28年度石巻市スポーツ少年団交流大会 公園構内

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
4日(土)午後1時30分	石巻中央公民館利用協研修会「早春の訪れを感じる利用協のつどい」 内 容 第1部 複合文化施設の概要説明 第2部 利用協加盟団体発表 出演 石巻青少年少女合唱隊、石巻奇術研究会、石巻市民交響楽団 申込方法 電話で申し込みください。
12日(日)、26日(日)午前10時～正午	初心者向けのガーデニング講座(入門編)～一緒につくろう花のある街～ 内 容 12日 楽しいはなづくりの基礎知識～種まきから発芽後の管理まで～ 26日 実習「種まきしよう」 対 象 花づくりに興味があり、中央公民館で実施している「いきいき花のプロジェクト」に参加可能な市民。 定 員 15人(先着)
2日(木)、17日(金)午前10時～正午	石巻市家族教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 2日 「お雛さまになって写真を撮ろう」、絵本の読み聞かせ等 17日 「いしっこクラブ卒業式」、親子ダンス等 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
10日(金)午前10時	くらしの教室「明笑大学」閉講式

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
8日(水)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会および閉講式 内 容 心と身体のリフレッシュ体操
12日(日)午前9時～正午	普通救命講習会I 対 象 渡波公民館利用協会員および一般市民
23日(木)午前10時30分	高齢者教室「寿大学」修了式 内 容 修了式典および受講生によるアトラクション

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
14日(火)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および「カラオケ教室」 講 師 武山 昇一

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 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
11日(土)開式 午後2時40分(開場 午後1時)	東日本大震災 石巻市追悼式 開 総務課(内線4037)
15日(水)～18日(土)昼の部 午前10時～午後4時 夜の部 午後6時～8時(18日は昼の部のみ)	大川地区「記憶の街」模型復元プロジェクト 開 長面浦「はまなすカフェ」 ☎090-7330-3311
19日(日)開演 午前11時(開場 午前10時30分)	角笛シルエット劇場 ※要整理券 整理券配布場所 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館 開 (公財)石巻市芸術文化振興財団(ビッグバン内) ☎62-1120
25日(土)、26日(日)開会 午前9時	中学校男子・女子バレーボールチーム選抜招待交流大会 開 広域親睦バレーボール倶楽部 佐藤 ☎090-2364-4770
26日(日)開演 午前10時(開場 午前9時15分)	河北地区民謡民舞同好会 第35回民謡と民舞の祭典 料 金 前売券1,000円(当日券1,200円) 開 河北地区民謡民舞同好会 神山 ☎090-1064-5869

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) ※電話または直接予約してください。
16日(木)、30日(木)午前10時(受付時間 午前9時30分～9時55分)
21日(火)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分)
7日(火)、28日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分)
- ビッグバン ☎62-1120 24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 5日(日)・26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 ※要電話予約

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
------------------------	--

3日(金)・17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。
4日(土)・18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、お話ししましょう。
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・手遊び等と一緒に楽しみましょう。
9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。
14日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「羊と鋼の森」 宮下 奈都 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
18日(土)～4月16日(日)図書館開館中	企画展「手作り絵本展」 市民の皆さんの手作りの絵本を展示します。
21日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「百まいのドレス」 エレナー・エステイス 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
19日(日)午前10時30分～11時	おはなし会 ※河北分館(「ビッグバン」図書室)
＜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。	
8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。
10日(金)午前10時～11時30分	育児講座「絵本について」 なかよし保育園地域子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
23日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん」(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 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)
------------------------	---

4日(土)開演 正午(開場 午前11時30分)	西夕子と仲間達ふれあいコンサート 料 金 1,000円(全席自由) 開 鶴峰会 ☎75-3024
5日(日)開演 午後2時(開場 午後1時30分)	第3回復興コンサート～花と希望と～ ※要整理券 開 アンサンブルブレイズ 楠田 ☎090-9534-6029
12日(日)午前10時～午後2時	石巻市防災シンポジウム・展示会 開 危機対策課(内線4167)
19日(日)第1部 午前10時15分 第2部 午後2時	2017ヤマハ音楽教室発表会 開 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478
20日(月・祝)開演 午後1時(開場 午後0時30分)	3.11ドキュメンタリーシネマミュージカル「とびだす100通りのありがとう」上映会in石巻 料 金 全席自由 大人1,000円 子ども500円(6才～18才) 開 100☆百☆飛躍プロジェクト 橋石 ☎090-7563-9855
22日(水)開演 午後1時30分	映画上映会「さどにきたらええやん」 開 宮城県県民支援センター東部地区 木村 ☎98-8795
25日(土)開演 午後1時30分(開場 午後1時)	河南西中学校吹奏楽部 第10回スプリングコンサート 開 河南西中学校 ☎72-2411
26日(日)午前10時～午後3時	フローラルセミナーSmile 5周年記念展示会 開 高橋 ☎090-6683-7135

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
--	--

2月19日(日)～3月4日(土)	春!!無料!!「運動大相談会」を実施します ※今回から、事前予約制となりました。 内 容 「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてください」 「ダイエットをしているけどなかなかやせない…」 …等、運動に関する素朴な疑問から、相談を受け付けします。 参加特典その① InBody測定付き!!InBody測定結果と照らし合わせながら、自分の体をもっと知ろう。 参加特典その② 健康クーポンをプレゼント!!(有効期限:3月末)対象講座の中から2つ、無料体験できます。 日にちによって、相談時間が異なります。問い合わせください。 (予約の方優先となります。当日は順番待ちまたはご案内できない場合もあります)
5日(日)午後10時	平成29年度前期(4月～9月)講座 新規受付を開始します!! ※パンフレットは、あいプラザ窓口にて配布しています!
【3月の休講日】 休講日はありません。	

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300円(65歳以上の方、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)

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
------------------------------	--

26日(日)午前10時～11時30分	走り方教室 料 金 1,000円 対 象 小学生 定 員 30人(先着) 申込期限 3月24日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。
26日(日)午後1時30分～3時	マット・跳び箱教室 料 金 1,000円 対 象 小学生 定 員 20人(先着) 申込期限 3月24日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。
28日(火)～30日(木)午後0時15分～1時30分	春休み短期水泳教室I 料 金 3,500円(会員3,000円) 対 象 4歳～小学生 定 員 40人(先着) 申込期限 3月26日(日) 申込方法 電話または直接申し込みください。
4月4日(火)～6日(木)午後0時15分～1時30分	春休み短期水泳教室II 料 金 3,500円(会員3,000円) 対 象 4歳～小学生 定 員 40人(先着) 申込期限 4月2日(日) 申込方法 電話または直接申し込みください。

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
-------------------------------	---

12日(日)	第2回防災メモリアル大会 ※当日は終日貸切となります。
31日(金)	コース会員グランドチャンピオン大会

詳しい営業情報や大会情報はホームページでご確認ください。

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時まで) 休 月曜日※20日(月・祝)は翌日
------------------------------	--

今月は特に行事予定はありません。

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※20日(月・祝)は翌日
------------------------------------	---

温水プールは3月31日(金)まで休業します。

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



石巻市防災シンポジウムを開催します

市では、3月11日を含む7日間を「防災週間」と定め、今年度は3月6日(月)から12日(日)までとしています。その関連事業として次のとおり「石巻市防災シンポジウム」を開催します。ぜひご来場ください。

と き 3月12日(日)午前10時～午後2時30分

ところ 遊楽館

【内容】

○パネルディスカッション

「津波警報発表時の対応を市民で検証する」

パネリスト 自主防災会・学校・事業所・市

○基調講演

「防災サイン～東日本大震災の教訓を未来に語り継ぐ～」

講師 国立研究開発法人 防災科学技術研究所

理事長 林 春男

○てい談

「大規模災害時における両市の支援」

八代市長(熊本県)・八代亜紀(歌手)・石巻市長

その他、パネル展示や炊き出し、防災備蓄品の試食等を行います。

問 危機対策課(内線4167)

マンガタン感謝祭2017

リニューアルオープンから今年で4周年を迎えます。ご支援くださった全国各地の皆さんへの感謝の気持ちを込めて「マンガの力で全国に笑顔を発信」をテーマに楽しいイベントを行います。

と き 3月25日(土)～26日(日) 午前9時～午後3時

ところ 石ノ森萬画館、中瀬公園

問 石ノ森萬画館 ☎96-5055

市観光課(内線3538)

ウォーキングイベント大塩ウォーク(12キロ)

と き 3月26日(日) 集合:午前9時(午前9時20分出發)

ところ JR仙石線矢本駅前 集合・解散

コース 清泰寺・鷹来の森運動公園

料 金 500円(保険料)

申・問 石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

問 市体育振興課 ☎22-9111

第5回「被災地ウォークinおがつ」開催

東日本大震災当時、雄勝に住んでいた方々に当時の様子、震災から得た教訓、町の現状や未来への展望等を聞きながら、復興へ歩む雄勝の町並みを歩きます。

と き 3月5日(日) 午前10時～午後1時

(受付 午前9時30分～9時50分)

ところ オーリングハウス前集合

(雄勝町雄勝字伊勢畑34-3)

料 金 500円(18歳未満無料)

問 石巻市雄勝地区復興応援隊 ☎080-1846-2501

雄勝総合支所地域振興課 ☎57-2111

市特別支援教育共同実習所 第13回作品展

と き 3月10日(金)～12日(日)

午前10時～午後4時

ところ ナリサワギャラリー

(駅前北通り二丁目12-27)

展示作品 約280点 ①縫製作品 ②七宝焼き作品

③オープン粘土作品(マグネット飾り・皿)

④メモ帳 ⑤カレンダー

問 特別支援教育共同実習所 ☎・FAX95-6220

「手作り絵本展」に展示する 手作り絵本を募集します

創作または民間伝承のもので、形式は自由です。(展示終了後、作品はお返しします)

募集期間 2月1日(水)～3月16日(木)

応募方法 図書館カウンターへ、直接作品をお持ちください。

展示期間 3月18日(土)～4月16日(日)

展示会場 図書館2階展示室

問 図書館 ☎93-8635

平成29年度サン・ファン友の会会員募集

慶長使節船「サン・ファン・パウティスタ」および海を愛する人たちが集まり、会員相互の親睦を深めながら、友の会主催の行事と一緒に参加してみませんか?

と き 4月1日(土)～平成30年3月31日(1年間)(途中からでも入会できます)

料 金 一般会員1,000円・ジュニア会員500円・賛助会員5,000円

申込方法 事務局窓口または郵便振替で申し込みください。

申・問 サン・ファン館内

サン・ファン友の会事務局 ☎24-2210

歯のコンクール応募者募集

1 歯つらつファミリーコンクール

平成28年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象となります。

「親と子の部」、もしくは「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。

2 8020よい歯のコンクール

満80歳以上(平成29年6月4日(日)現在)で、現在20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方が対象となります。

詳しくは問い合わせください。

申込期限 いずれも4月7日(金)

申・問 健康推進課(内線2417)

平成29年度国家公務員「国税専門官採用試験」

①国税専門官試験(大学卒業程度)

第1次試験日 6月11日(日)

受付期間 3月31日(金)～4月12日(水)

②国税専門官試験(高校卒業程度)

第1次試験日 9月上旬

受付期間 6月中旬から下旬

申込方法 いずれも原則インターネットで申し込みください。

※受験資格・受験申し込みに関しては問い合わせください。URL: <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

問 仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111

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 3月8日(水) 午前9時

入会時に必要なもの

年会費(3,000円)、印鑑、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)

石巻市民大学「まなび舎」講座登録募集

市民が主体となったまちづくりを進めるため、市内で活動するNPOや社会教育団体等が行う、生涯学習の講座を募集します。

詳しくはホームページまたは募集チラシをご覧ください。

募集期限 3月24日(金)

申込方法 生涯学習課または各公民館にある講座登録票に記入の上、提出してください。(登録票はホームページからもダウンロードできます)

申・問 生涯学習課(内線5054)、各公民館

自衛官採用試験

自衛官幹部候補生(一般)

資格 【大卒程度試験】22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)

【院卒者試験】修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満の方

受付期間 3月1日(水)～5月5日(金・祝)

試験日 1次 5月13日(土)、14日(日)

自衛官幹部候補生(歯科・薬剤科)

資格 専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の方(薬剤は20歳以上28歳未満の方)

受付期間 一般と同じ

試験日 一般と同じ

陸・海・空自衛官候補生(男子)

年間を通じて行っています。詳しくは問い合わせください。

予備自衛官補(一般)

資格 18歳以上34歳未満の方

受付期限 4月7日(金)

試験日 4月14日(金)～18日(火)

※いずれか1日を指定されます。

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午前10時～正午、午後1時～3時(休館日を除く)

②3月18日(土)・25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

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

要電話予約

3月の子育て支援コーナー

子育てメール相談はこちら



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…6日、13日(成長測定・赤ちゃん測定もできます)
水曜日…1日、8日(絵本びより)15日、22日
金曜日…10日、17日、24日
午前9時30分～11時(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

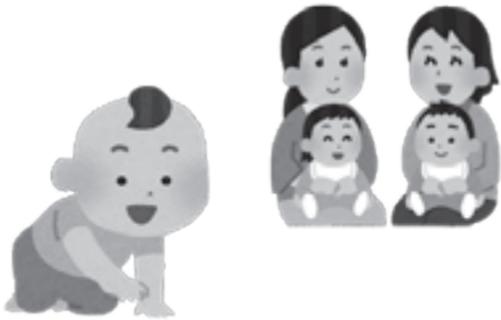
※3日(金)、14日(火)は第1子の3カ月～11カ月児のみの「ハイハイ広場」です。午前9時～11時

※指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。総合福祉会館をご利用の方もいますので、駐車場が満車となります。早めにおいでください。

※詳しい活動内容は、支援センターだよりやホームページをご覧ください。

★あそびの広場 午前9時30分～11時30分

と き 3日(金)稲井公民館
9日(木)向陽地区コミュニティセンター
14日(火)うしお荘



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 2日(木)、9日(木)、16日(木)
・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)
・広場開放日 7日(火)、14日(火)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等

※15日(水)、16日(木)は今年度最後の活動日「お別れ会」です。初来所記念親子写真をお渡ししますので、撮影した方は取りに来てください。

※広場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。

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
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え
・2歳以上親子 1日(水)
・ひろば開放日 8日(水)※0・1歳の親子も遊べます。
・0～1歳親子のクラスは行事のためお休みになります。

《主な行事》

2日(木) ひなまつり会
6日(月) 保健指導(保健師来所～身体測定もします～)
9日(木) お別れ会～子どもたちの成長をみんなで祝いしませんか？～

※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。

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 1日(水)ひな祭り会、6日(月)、13日(月)、15日(水)お別れ会
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 8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。

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 7日(火)、21日(火)
・2歳6カ月以上グループ 14日(火)、28日(火)

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 9日(木)、23日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 2日(木)、16日(木)、30日(木)
※16日(木)は助産師さんが来ます。完全予約制です。

★ツインズ・デー孫育て広場 3日(金)、17日(金)

★たまご・ひよこサロン 6日(月)

★子育てふれあいサロン 27日(月)

★育児講座「絵本について」10日(金) 午前10時～11時30分
出張図書館がきます。乳幼児期の絵本について聞いてみましょう。
定 員 15組程度

要予約 ※予約開始は1日(水)午前10時

★市推進事業 産前産後のトータルケア

「おんぶ・だっこについて」16日(木) 午前10時～11時30分

要予約 ※予約開始は1日(水)午前10時

★開放日 13日(月)、31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歳親子 7日(火)、14日(火)
・2歳以上親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)
・保健師、栄養士さんによる相談日 14日(火)

持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放

と き 6日(月) 午前9時～午後3時
2日(木)、16日(木) わいわいサロン終了後～午後3時
21日(火)、23日(木) 午前9時～正午

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

★スクエア子育てひろば

「ありがとうの会」

と き 9日(木) 午前10時～正午

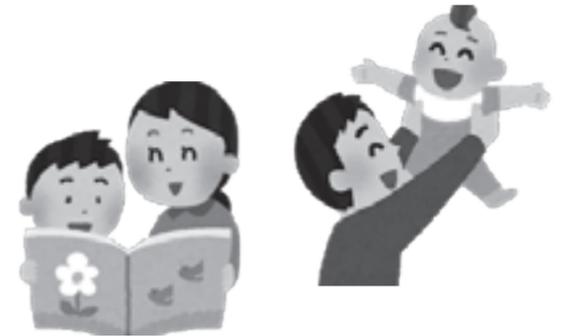
と ころ 農改センター多目的ホール

料 金 1家族300円+保険料(1人30円)

持 ち 物 上靴(運動靴)、敷物、飲み物、着替え、おしぼり

申込方法 料金を添えて直接申し込みください。

申込期限 7日(火) ※詳細はパプラに問い合わせください。



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
※上記実施日が祝日の場合は、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。

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

3月はお休みです。4月からスタートします。

※子育てに関する相談は随時受け付けていますのでご利用ください。

3月の健康コーナー

食育推進コーナー

《「食べる力」＝「生きる力」》

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。そのためには、一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりすること等が大切になります。皆さんで実践の環(わ)を広げましょう。

石巻専修大学 特任教授 有見 正敏

問 健康推進課(内線2617)



愛の献血(3月)

とき・ところ

5日(日)	午前10時～11時45分	カワチ薬品石巻西店
12日(日)	午後1時～4時30分	イオンモール石巻
25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11月生まれ	9日(木)・17日(金)・28日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H28年2月生まれ	6日(月)・21日(火)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年7月生まれ	8日(水)・16日(木)・24日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年8月生まれ	2日(木)・10日(金)・22日(水)		
	3歳児健診	H25年9月生まれ	3日(金)・15日(水)・23日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H28年10月26日～12月22日生まれ	22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7月～8月生まれ	15日(水)		
	2歳児歯科健診	H26年8月～9月生まれ	1日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年11月生まれ	17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	H28年2月生まれ	7日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年7月生まれ	9日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年8月生まれ	14日(火)		
3歳児健診	H25年9月生まれ	16日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年11月生まれ	28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7月生まれ	24日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年9月生まれ	23日(木)		

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・問 健康推進課(内線2428)	14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・問 河南総合支所保健福祉課	7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 玄米ダンベル体操で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。 問・問 河南総合支所保健福祉課	28日(火) 9:30～11:00	遊楽館

3月の健康コーナー

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」 ～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、健康の問題、経済・生活の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合って起こると言われています。最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

「2週間以上眠れない」「食欲が無く体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」等の症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 URL <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？
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ます。心の健康維持・増進に役立ててください。



携帯・スマホはこちらから↑

❖**からこころ相談ダイヤル: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。

❖**わかちあいの会** 大切な人を亡くした方が話せる場所です。
とき 12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

❖**仙台的のちの電話**
(福)仙台的のちの電話
☎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)

❖**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 26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 ☎(内線2419)

【河南地区】平成28年度レディース(子宮頸がん・乳がん)検診

○子宮頸がん検診

対象者 20歳以上の女性

○乳がん検診

対象者 超音波 30～39歳の女性

マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

とき 乳がん検診のみ実施:3月2日(木)

子宮頸がん・乳がん検診同時実施

3月3日(金)～6日(月)(日曜日を除く)

ところ 河南母子健康センター

・個別通知しますので、通知書の日程表で対象地区、時間等を確認の上、受診してください。

対象者で申し込みしていない方は、ご連絡ください。

※対象年齢は平成29年3月31日(金)を基準としています。

☎ 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094



乳がん体験者のための情報交換会

乳がんを体験された方の抱える悩みや不安等について、一緒にお話しましょう。

とき	内容	ところ	料金
5日(日) 午前10時～正午	ヤングサロン 20歳代～40歳代乳がん体験者おしゃべり会	向陽地区コミュニティセンター 和室A (約20人・予約不要)	200円
26日(日) 午前10時～11時	乳がんリハビリヨガ 講師:武山 真希 (IHTA認定ヨガインストラクター) ※動きやすい服装、ヨガマットまたは大判バスタオル持参	石巻中央公民館和室 (約25人・予約不要)	200円
午前11時～正午	交流会		

☎ 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)

3月の休日等救急当番医

◇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
5日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	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)
12日	日	佐藤内科医院 22-3020 (西平四丁目(イオンモール石巻1階))	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
19日	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
20日	月・祝	よろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
26日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	(注1)

※診療時間は、午前9時～午後5時。佐藤内科医院の診療時間は、午前9時30分～午後5時30分。

※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1:3月26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
5日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	ひかりサテライトクリニック 84-1333(矢本)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
12日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字埜寺)
19日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
20日	月・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)
26日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

❖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
健康相談	月～金		内線2425
育児相談	(祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課 内線2423
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター 内線2428
歯科相談	13日(月)	13:00～15:00	市保健相談センター 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) ※相談は原則2回まで。

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。

とき	ところ	担当	申・問
16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(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	17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)	21日(火)	11:00～14:00

❖定型型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 28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

ミニ勉強会:午後1時30分～3時「不眠について」 専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。

☎ 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」 ※悪天候等により中止する場合があります。

とき	ところ	問
3日(金)、17日(金)	仮設大橋団地集会所	健康推進課 ☎94-9132
3日(金)	仮設南境第7団地集会所	
13日(月)、27日(月)	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6-25)	

❖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	問
毎週月曜日(祝日を除く)10:00～15:00	北上保健センター内	北上保健センター ☎67-2301

❖蛇田お茶っこサロン

とき	ところ	問
8日(水)10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)	健康推進課 ☎94-9132

❖お酒をやめている人達の話聞いてみよう! ※どなたでも参加できます。

とき	ところ	問
9日(木)13:30～15:00	河北保健センター内	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

【全地区対象】平成29年度各種健(検)診の申し込み調査

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付しました。まだ提出していない方は「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に忘れずに丸印または数字を記入し、早めに返送してください。

※対象年齢は平成30年3月31日を基準としています。

☎健康推進課(内線2413～2415)、各総合支所保健福祉課

予防接種の終了期限

次の予防接種の接種期限は3月31日(金)です。期限後は、全額自費となりますので忘れずに受けてください。

〈麻しん風しん混合(MR)予防接種第2期〉

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方(就学前)

※自己負担金はありません。

〈高齢者肺炎球菌予防接種〉

対象 ①平成28年4月1日～平成29年3月31日(金)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

※過去に1度も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前に健康推進課への申請が必要ですので問い合わせください)

☎ 健康推進課(内線2413)

二種混合予防接種はお済みですか

乳幼児期に接種した三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)予防接種の追加免疫のため、二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種が必要です。(対象の方には平成28年6月に通知しています)

対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

接種期間 11歳から13歳の誕生日の前日まで

※接種期間を過ぎると自己負担になります。

※三種混合を3回以上接種しているか母子手帳で確認の上、回数がない場合は医師または健康推進課にご相談ください。

☎ 健康推進課(内線2413)

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	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

☎ 夜間急患センター ☎94-5111