

4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
1日(土)午後1時	平成29年度日本空手協会石巻地区協議会第1回昇級審査会
7日(金)午前10時	平成29年度バドミントン・卓球教室(開講式)
16日(日)午前9時	ライオンズクラブ杯 第36回石巻地区少年柔道大会、第57回地区中学校柔道大会
19日(水)午後4時	平成29年度キッズパラエティ(開講式)
30日(日)午前9時	第29回協会長杯親睦混合大会(家庭バレーボール)

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前7時～午後6時 休 なし
8日(土)・9日(日) 15日(土)・16日(日)午前9時	宮城県支部リトルシニア春季大会
22日(土)・23日(日)午前9時	春季東北地区宮城県高等学校野球東部地区大会
29日(土・祝)・30日(日)午前9時	南東北大学野球春季リーグ戦
16日(日)午前10時	2019年ラグビーワールドカップ石巻市チームキャンプ誘致大会
22日(土)・23日(日)午前9時	全国高等学校7人制ラグビーフットボール大会宮城県予選大会
29日(土・祝)午前9時	東北北海道7人制ラグビー大会

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
15日(土)午後2時～3時	石巻市ジュニア・リーダーサークル「げろっば」活動見学会 内容 定例会見学、ゲーム・ダンス・バルーンアート作成 対象 中学1年～高校1年
28日(金)午後7時～8時30分(受付開始 午後6時30分)	石巻市子ども育成会石巻支部「平成29年総会」 内容 平成28年度事業・決算報告 平成29年度事業・予算案 子ども会安全共済会手続きについて ジュニア・リーダー入会派遣要請について ※単位子ども会より1人以上の参加をお願いします。
7日(金)・21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、手遊び、紙芝居、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。 ※飲み物持参をお願いします。
5月12日(金)～平成30年3月9日(金)	高齢者教室「石巻つくも大学」 高齢者がその年齢にふさわしい社会的能力を高め、積極的な楽しい学習をするための教室です。 受講生募集 対象 昭和27年4月1日以前に生まれた方 料金 3,500円(年会費) 申込方法 石巻中央公民館で配布している申込書に記入の上、年会費を添えて申し込みください。 申込期間 4月10日(月)～20日(木) 午前9時～午後4時(土日を除く) ※詳細については、問い合わせください。
10日(月)・17日(月)・24日(月)午前10時～正午	市民教養講座「第1回カラオケ広場」 対象 一般市民(初心者対象) 定員 80人(先着) 料金 500円(教材費) 申込期間 3日(月)～10日(月) 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
-----------------------	--------------------------------------

今月は特に行事予定はありません。

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
-----------------------	--------------------------------------

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
-----------------------	--------------------------------------

今月は特に行事予定はありません。

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 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)
------------------------------------	---

9日(日)開演 午前9時30分(開場 午前9時)	阿部正栄古希いチャリティーリサイタル 石巻歌謡祭 料金 2,000円 問 事務局 木村 ☎090-2971-8912
16日(日)午前9時	河北協会主催 バドミントン大会団体戦 問 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
29日(土・祝)午後1時	サークル・カリブ 春のダンスパーティ 料金 1,000円 問 サークル・カリブ ☎23-5674
29日(土・祝)開演 午後2時(開場 午後1時30分)	震災メモリアル ジェラール・プーレヴァイオリンコンサート 整理券配布場所 市役所4階地域振興課、河北総合センター「ビッグバン」 問 実行委員会事務局(地域振興課内) (内線4246・4206)

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。 6日(木)、25日(火)午前10時(受付時間 午前9時30分～9時55分) 13日(木)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分) 11日(火)、20日(木)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 14日(金)・28日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 9日(日)・22日(土) 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、29日(土・祝)
------------------------	---

1日(土)・15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・手遊び等と一緒に楽しみましょう。
7日(金)・21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。
11日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「スクラップ・アンド・ビルド」 羽田 圭介 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。
13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。
18日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「いせひでこの絵本 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
～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。
15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)
16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。	
20日(木)午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん」(ネネ・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
25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 パパ ※読み聞かせもあります。

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)
------------------------	---

8日(土)開演 午後2時(開場 午後1時30分)	東日本大震災復興支援コンサート 有田正広フルートリサイタル 料金 大人3,000円(前売り2,500円) 学生1,500円(前売り1,000円) 問 女川地区仮設歯科診療所 木村 ☎53-3510
14日(金)午前10時～午後5時	開運!お手当てマルシェ 料金 2,000円 問 堀込(ほりこみ) ☎080-8216-4749
16日(日)・29日(土・祝)開演 午後1時30分(開場 午後1時)	石巻好文館高等学校 第12回吹奏楽部定期演奏会 料金 500円(前売り券400円) 問 橋戸・伊藤 ☎22-9161
23日(日)開演 午後1時30分(開場 午後1時)	2017石巻シンフォニックウインドアンサンブル定期演奏会 創団40周年記念演奏会 料金 400円(全席自由・小学生以下無料) 問 事務局 岩佐 ☎090-1499-9482
30日(日)開演 午後1時(開場 午後12時45分)	阿部綾子・新堀慶子・四倉香純門下生ピアノ発表会 問 阿部 ☎090-7338-5991

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
--	--

4月～	平成29年度前期(4～9月)講座 受講生募集中!!パンフレット配布中!! ★新規講座のご案内★ いきいき運動教室 (毎週金曜日)午後1時30分～3時 やさしいヨガと瞑想 (第2・4水)午前10時15分～11時30分 チョークアート教室 (第1金)午前10時～正午 季節のリースアレンジ (第3金)午前10時～正午 ★「サンデープログラム」スタート!★ サンデープログラムとは、日曜限定の短期講座(2カ月)です。 (前期は4～5月、6～7月、8～9月で開催) 《4～5月のプログラム》※全ての中学生以上が対象 サンデー♥ペン字教室 (日/全3回)午後1時～2時30分 サンデー♥アロマパワーヨガ (日/全3回)午後2時30分～4時 サンデー♥かんたん旅英会話 (日/全4回)午前11時～正午 気になる講座、「見学」できます!! ※一部講座を除く。
-----	---

[4月の休講日] 29日(土・祝) プールは午後4時30分、トレーニングルームは午後5時まで。
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1300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
------------------------------	--

今月は特に行事予定はありません。

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933	開 午前9時～午後5時 休 休場日は遊楽館と同じ
-------------------------------	---

28日(金)	コース会員月定例会
--------	-----------

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時まで) 休 月曜日
------------------------------	--

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

利用料金 一般高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満・無料

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



ライト・イット・アップ・ブルーの開催

国連が定める世界自閉症啓発デーに合わせ、自閉症啓発カラーの青色で石ノ森萬画館をライトアップします。
と き 4月2日(日)～8日(土) 午後6時～9時
(2日午後6時点灯式)
と ころ 石ノ森萬画館
 ライト・イット・アップ・ブルーIN石巻実行委員会事務局 ☎24-8341
市障害福祉課 (内線2482)

石ノ森萬画館第65回特別企画展 トンコハウス展「ダムキーパー」の旅

世界的映像制作会社ピクサーでアートディレクターを務めていた堤大介さんとロバート・コンドウさんの二人が設立したアニメーションスタジオ「トンコハウス」。2015年アカデミー賞にノミネートされた処女作「ダムキーパー」のキャラクターデザインや背景、ストーリー設定等作品の世界観を作り上げるさまざまなアートワークを紹介しします。
と き 3月18日(土)～6月25日(日)

オカリナワークショップ

と き 4月23日(日) 午前10時～午後4時
(受付は午後3時30分まで)
①オカリナ演奏体験～オカリナの優しい音色をみんなで奏でよう～
②オカリナ絵付け体験～自分だけのオリジナルを作ろう～
料 金 ①無料 ②1,000円(楽器と絵具付き)
※予約不要
と ころ ①②とも3階研修室
 石ノ森萬画館 ☎96-5055

「地域づくりコーディネーター事業」の募集

コミュニティの再生・再構築を図るため、町内会や行政区との信頼関係のもと、地域づくりを支援しようとする団体の事業に助成します。NPO団体等からの企画立案を募集し、審査を経て補助金を交付します。
詳細はホームページをご覧ください。
 地域協働課(内線4237)

「石巻市地域おこし協力隊」受入団体・事業所募集

都市部から来た隊員は新しい風となり、地域活性化の「力」となります。意欲ある隊員と共にさらなる事業発展を目指す団体・事業所を募集します。
募集期間 4月3日(月)～28日(金)
対 象 市内の団体および事業所の方
詳しくはホームページをご覧ください。
 地域振興課(内線4244・4245)
FAX22-4995

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 4月19日(水)・26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。
 (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)

莊村清志&福田進一 ギターデュオコンサート

と き 5月21日(日) 午後2時開演
(午後1時30分開場)
と ころ 遊楽館かなんホール

名曲が紡ぐ“愛”の物語 仙台フィルハーモニー管弦楽団石巻公演

と き 6月4日(日) 午後2時開演
(午後1時30分開場)
と ころ 遊楽館かなんホール
料 金 いずれも全席自由 一般2,000円
高校生以下500円 ※未就学児は入場不可
発 売 日 いずれも3月25日(土)午前9時
プレイガイド 遊楽館・河北総合センター「ビッグバン」
ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店
ヤマト屋書店TSUTAYA中里店

遊楽館クラシックシリーズ特別セット券
一般券(2公演合計通常価格)4,000円
→セット券価格3,000円(限定100セット)
※セット券は遊楽館・河北総合センター「ビッグバン」のみでの取り扱いとなります。
 (公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎72-3561

Reborn-Art Festival2017 ボランティアサポーター「こじか隊」募集

7月22日(土)～9月10日(日)に開催されるReborn-Art Festival 2017において、インフォメーションセンターでの対応、アート作品の受付・監視、音楽イベントでのお客様対応、地元行事や清掃活動等のお手伝い、さまざまなイベントでのPR活動等を行います。

対 象 小学生以上の方
※小中学生は保護者の方の同伴が必要です。
※年齢制限がある活動もあります。
登録方法 公式サイト内「KOJIKI」から登録をお願いします。
 〒986-0822 中央二丁目10-3
「Reborn-Art Festival事務局」こじか隊担当宛 ☎90-4726 kojika@reborn-art-fes.jp
公式サイトURL <http://www.reborn-art-fes.jp>

平成29年度労働基準監督官採用試験

資 格 ○昭和62年4月2日から平成8年4月1日生まれの方
○平成8年4月2日以降生まれの方で次に掲げる方
(1)大学を卒業した方および平成30年3月までに大学を卒業する見込みの方
(2)人事院が(1)と同等の資格があると認める方
採用予定者数 労働基準監督A(法文系)→約170人
労働基準監督B(理工系)→約40人
受付期間 3月31日(金)～4月12日(水)
第1次試験日 6月11日(日)
第2次試験日 7月12日(水)～14日(金)
詳しくは問い合わせください。
 宮城労働局 ☎022-299-8833
 市商工課(内線3523)

パソコンセミナー

PC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
と き 午前10時～正午、午後1時～3時
(土日・祝日、休館日を除く)
と ころ メディアシップ2階ワークキャビン
対 象 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
定 員 1日2人(先着) **要電話予約**
料 金 500円
 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

自衛官幹部候補生(一般)
資 格 大卒程度者: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)、修士課程修了者等(見込)は28歳未満)
院卒者:修士課程修了者等(見込)で、20歳以上28歳未満の方
受付期限 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)20歳以上30歳未満の方(薬剤は20歳以上28歳未満の方)
受付期限 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。

技術海上・航空幹部
資 格 詳しくは問い合わせください。
受付期限 4月21日(金)～5月26日(金)
試験日 6月26日(月)

技術海曹・空曹
資 格 20歳以上の方で国家免許資格取得者等
※国家資格・免許等については、問い合わせください。
受付期間 4月21日(金)～5月26日(金)
試験日 6月23日(金)
 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)

ウォーキングイベント爽快・須江山ウォーク(10キロ)

と き 4月23日(日) 午前9時20分(集合午前9時)
と ころ 向陽町中央パーキング 集合・解散
料 金 500円(保険料)
 石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

震災メモリアル ジェラルド・プーレヴァイオリンコンサート

と き 4月29日(土・祝) 午後2時開演
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
出 演 者 ジェラルド・プーレ(ヴァイオリニスト)
杉元 太(ピアニスト)
川島 余里(ピアニスト)
金子 文子(詩朗読者)
定 員 400人(要整理券)
整理券配布開始 3月27日(月) 午前9時
整理券配布場所 市役所4階地域振興課
河北総合センター「ビッグバン」
 地域振興課(内線4246・4206)

4月の子育て支援コーナー

子育てメール相談



子育てタウン



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…17日、24日(成長測定・赤ちゃん測定もできます)
 水曜日…12日、19日、26日
 金曜日…14日、21日、28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
 ※20日(木)は第1子の3カ月～11カ月児のみの「はいはい広場」です。
 ※18日(火)は第1子の1歳～1歳11カ月児のみの「よちよち広場」です。
 ※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。
★あそびの広場は、6月から開始となります。今年度から稲井公民館のみとなりました。

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 13日(木)、20日(木)、27日(木)
 ・2歳以上親子 12日(水)、19日(水)、26日(水)
 ・広場開放日 4日(火)、5日(水)、6日(木)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等
 ※広場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。

渡波子育て支援センター

【申・問】 子育て支援課 ☎内線2516
 渡波子育て支援センターが4月6日(木)スタートします!親子で楽しく遊んだり、情報交換をしたり、子育て相談室もありますよ。開放日時、イベント開催日はホームページをご覧ください。
と ころ 市立渡波保育所内(さくら町三丁目14)



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
 ・0～1歳親子 13日(木)、20日(木)、27日(木)
 ・2歳以上親子 12日(水)、19日(水)、26日(水)
 ・ひろば開放日 10日(月)、17日(月)、24日(月)
《主な行事》
 17日(月) 保健指導(保健師来所～身体測定もします～)
 24日(月) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ
 ※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 12日(水)開所の集い、17日(月)、24日(月)
 午前9時30分～11時30分
と ころ 北上子育て支援センター
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 19日(水)、26日(水)
 午前10時～11時30分
と ころ 北上保健センターひまわり
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 4日(火)、18日(火)
 ・2歳6カ月以上グループ 11日(火)、25日(火)
★すくすく赤ちゃん
 ・ネンネ・寝返りグループ 6日(木)、20日(木)
 ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 13日(木)、27日(木)
★ツインズ・デー孫育て広場 14日(金)、28日(金)
★たまご・ひよこサロン 10日(月)
★子育てふれあいサロン 24日(月)
★育児講座「歯磨き教室」 21日(金) 午前10時～11時30分
 歯科衛生士さんが来て歯磨きの仕方や歯の状態を見てくれます。
定 員 15組程度(先着)
要予約 ※予約開始は4日(火)午前10時
★開放日 3日(月)、17日(月)

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 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
 ・2歳以上親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)
 ・保健師、栄養士さんによる相談日 6日(木)
持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え等
★自由開放
と き 10日(月) 午前9時～午後3時
 毎週木曜日 正午～午後3時(27日を除く)
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
「はじまりの会」
と き 27日(木) 午前10時～正午
 午前9時45分までお集まりください。
と ころ 農改センター(営農談話室)
料 金 1家族300円(写真代・謝礼代)
持 ち 物 飲み物、おしぼり、外靴入れ、着替え
申込方法 料金を添えて直接申し込みください。
申込期限 25日(火) ※詳細は問い合わせください。

雄勝子育て支援 キッズ広場

【申・問】 雄勝子育て支援センター ☎25-6331
★子育て支援センターが開所します
と き 6日(木) 午前10時(開所式)
と ころ 市立雄勝保育所内(雄勝町小島字和田123)
★キッズ広場
 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
 ※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。
と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合があります)
 ただし、開所式以降となります。
 午前9時30分～11時30分
 ※祝日の場合はお休みとなります。
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)
★自由解放
と き 月・金曜日(変更になる場合があります)
 ただし、開所式以降となります。
 午前9時30分～11時30分
 ※祝日の場合はお休みとなります。
持 ち 物 キッズ広場と同じ

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
 親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。
と き 27日(木) 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)

4月の健康コーナー

食育推進コーナー

《飲み物選びは気をつけよう》

石巻市は、メタボ該当者・予備軍、児童生徒の肥満傾向児、幼児の虫歯が多いという課題があります。このことから、食育推進計画では子どもの頃からの健康づくりを重点的に推進しています。

甘い飲み物には見えない糖分がたくさん入っているため、飲みすぎると肥満や虫歯の原因になります。糖分を気にして水分補給するよう心がけましょう。

【問】 健康推進課(内線2617)



愛の献血(4月)

とき・ところ

2日(日)	午前10時～11時45分	カワチ薬品石巻西店
9日(日)		
22日(土)	午後1時～4時30分	イオンモール石巻
29日(土・祝)		

【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12月生まれ	7日(金)・18日(火)・27日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H28年3月生まれ	6日(木)・10日(月)・24日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年8月生まれ	14日(金)・19日(水)・25日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年9月生まれ	12日(水)・21日(金)・28日(金)		
	3歳児健診	H25年10月生まれ	11日(火)・20日(木)・26日(水)		
河北 雄勝 北上	1歳児よちよち相談	H28年3月～4月生まれ	26日(水)	13:00～13:15	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診	H25年9月～10月生まれ	19日(水)	12:30～12:45	
	3～4カ月児健診	H28年12月生まれ	28日(金)	12:45～13:00	
河南 桃生	1歳児よちよち相談	H28年3月生まれ	11日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	H27年8月生まれ	13日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年9月1日～H26年10月15日生まれ	18日(火)		
	3歳児健診	H25年10月1日～H25年11月15日生まれ	20日(木)		
	3～4カ月児健診	H28年12月生まれ	27日(木)	12:45～13:00	
1歳6カ月児健診	H27年8月生まれ	25日(火)	12:30～12:45		
3歳児健診	H25年10月生まれ	26日(水)			

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 5～7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)	11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 5～7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	11日(火) 受付 13:00～13:15	河南母子健康センター
もぐもぐ育児教室(河北・雄勝・北上地区)	対象 5～7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	26日(水) 受付 9:30～9:45	河北総合センター 「ビッグバン」
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。 【申・問】 河南総合支所保健福祉課	25日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館

4月の健康コーナー

❖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 8日(土) 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

さまざま形で子どもを亡くした親の集いです。
とき 30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

❖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 (祝日を除く)	8:30~17:00	健康推進課
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423 内線2421 ☎94-9132
栄養相談	3日(月)	10:00~12:00	市保健相談センター
歯科相談	10日(月)	13:00~15:00	市保健相談センター
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・第2火曜日はベビースマイル石巻にて実施
			内線2428 内線2417 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。

とき	ところ	担当	申・問
20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
27日(木) 13:30	河南母子健康センター	樋口 広思	河南保健福祉課(内線272) ☎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)	21日(金) 10:00~14:00	☎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)	日時未定のため、問い合わせの上ご確認ください。	
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)	19日(水) 14:00~18:00	

❖定定型からだところのケアサロン「からころん」

とき 25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。スタッフ:からころんステーション心のケア相談員(医師・看護師・心理士・精神保健福祉士等)
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
7日(金)、21日(金) 10:00~12:00	仮設大橋団地集会所
10日(月)、24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	
蛇田お茶ってサロン	
12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	

【石巻地区】【河北地区】【雄勝地区】 各種レディース検診が10日から始まります

申し込みをした方には、検診票を送付します。各検診の対象者で追加申し込みを希望する場合や、検診の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。

対象者	日程	検診場所
【石巻地区】 子宮頸がん検診 20歳以上の女性 ※各総合支所地区の指定医療機関受診申込者も含みます。	10日(月)から	指定医療機関
【河北地区】 乳がん検診 超音波:30歳代の女性(毎年) マンモグラフィ:40歳以上の女性	12日(水)~15日(土)	河北総合センター「ビッグバン」
【雄勝地区】 乳がん検診 女性(偶数年齢)	11日(火) 12日(水)	大須小体育館 河北総合センター「ビッグバン」

※対象年齢は、平成30年3月31日を基準としています。検診期間、対象地区等を確認の上、受診してください。

問 健康推進課(内線2413~2415)
河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

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、一緒にお話ししましょう。

とき	内容	ところ	料金
15日(土) 午後1時30分~3時30分	茶話会・情報交換会 乳がん体験者のおしゃべり会	石巻赤十字病院 プレストセンター多目的室(約15人・予約不要)	100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)

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)	診療日					
	診療科	月	火	水	木	金
初診 午前8時~11時 再診 午前8時~11時30分	内科	○	○	○	○	○
診 療 開始時間 午前9時	外科	○	○	○	○	○
	整形外科	○	手術日	手術日	○	○

内科、外科は、紹介状および予約の必要はありません。
整形外科のみ紹介状と予約が必要です。

問 市立病院 ☎25-5555

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 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

平成29年度予防接種

子どもの予防接種

1. 定期送付分(出生の翌月下旬ごろに送付)
予防接種の種類: BCG、四種混合、麻しん風しん、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、日本脳炎1期、おたふくかぜ
2. 今年度の予診票の発送予定(年に1回送付分)

予防接種名	対象の生年月日	送付日
麻しん風しん2期	H23.4.2~H24.4.1(就学前)	5月ごろ
日本脳炎1期(3歳)	H26.4.2~ H27.4.1	
日本脳炎2期(9歳)	H20.4.2~ H21.4.1	
日本脳炎2期(高校3年生)	H11.4.2~ H12.4.1	
二種混合(小学6年生)	H17.4.2~ H18.4.1	6月ごろ

肺炎球菌予防接種

1. 対象
(1)今年度は次の方が定期接種の対象です。対象の方には個別に通知を送付しますので届いてから接種してください。(5月ごろ予定)過去に1度でも接種した方は対象にならない場合もあります。

65歳となる方	昭和27年4月2日生~昭和28年4月1日生
70歳となる方	昭和22年4月2日生~昭和23年4月1日生
75歳となる方	昭和17年4月2日生~昭和18年4月1日生
80歳となる方	昭和12年4月2日生~昭和13年4月1日生
85歳となる方	昭和7年4月2日生~昭和8年4月1日生
90歳となる方	昭和2年4月2日生~昭和3年4月1日生
95歳となる方	大正11年4月2日生~大正12年4月1日生
100歳となる方	大正6年4月2日生~大正7年4月1日生

- (2)60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)

2. 実施医療機関 指定の医療機関
3. 持ち物 市から送られる予診票と健康保険証や運転免許証等住所および年齢確認できる書類
※上記1~(2)に該当する方は、身体障害者手帳(1級)または医師の診断書(診断料金は自己負担)
4. 自己負担金 4,000円(生活保護世帯に属する方は無料。免除証明書の交付が必要)

子宮頸がん予防接種

接種後に副反応と思われる症例の報告があるため、積極的な接種勧奨を差し控えています。接種を希望する方は問い合わせください。

◆他市で予防接種を受ける場合

1. 県内の医療機関でも市発行の予診票で予防接種を受けることができます。対象の広域医療機関をホームページで確認いただくか問い合わせください。(BCG、おたふくかぜを除く)
2. 震災による一時避難や里帰り等により、県外で自己負担により予防接種を受ける場合は、「接種依頼書」を発行しますので事前に申し出てください。また、接種費用の助成制度(上限あり。自己負担金がある場合はそれを引いた金額)がありますので、接種希望日の10日以上前に健康推進課へ申請してください。

<対象となる予防接種>

ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、BCG、四種混合、麻しん風しん、日本脳炎、水痘、二種混合、不活化ポリオ、子宮頸がん、おたふくかぜ

高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ(ともに65歳以上・自己負担金あり)

◆転入の方は未接種分の予診票を渡しますので母子健康手帳持参の上、担当窓口へお越しください。

申・問 健康推進課(内線2413)、各総合支所保健福祉課

4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
2日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	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)
9日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
16日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	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)
23日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(銚銭場)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	(注1)
29日	土・祝	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
30日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	中川内外科科医院 72-2123(前谷地)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)

※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1:4月23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
2日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
9日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	87-3853(牛網)	内海歯科 93-3156(水明北一丁目)
16日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	ししぞ内科クリニック 83-8830(赤井)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
23日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	加藤医院 82-2030(矢本)	小野歯科医院 94-2897(銚銭場)
29日	土・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
30日	日	中川内外科科医院 72-2123(前谷地)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)

※診療時間は、午前9時~午後5時となります。