

# 5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。

<b>総合体育館</b> ☎95-8998		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) <b>休</b> 毎月第4木曜日
1日(月)午前9時	第88回メーデー石巻地方大会	
3日(水・祝)午前9時	第43回若獅子旗高校柔道大会(柔道)	
14日(日)・15日(月)午前9時	平成29年度宮城県高等学校体育大会卓球競技石巻支部予選(卓球)	
14日(日)・15日(月)午前9時	第44回高体連石巻支部総合体育大会(弓道)	
21日(日)午前9時	第63回石巻市民卓球大会(卓球)	
28日(日)午前9時	平成29年度協会長杯親睦大会(家庭バレーボール)	


<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112		<b>開</b> 午前7時～午後6時 <b>休</b> なし
3日(水・祝)・6日(土)・7日(日)午前9時	春季東北地区高等学校野球東部地区大会	市民球場
10日(水)～16日(火)午前9時	JABA東北大会	
20日(土)・21日(日)・24日(水)～26日(金)・28日(日)・29日(月)午前9時	春季東北地区高等学校野球宮城県大会	フットボール場
3日(水・祝)・4日(木・祝)・10日(水)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会(サッカー競技)	
13日(土)～15日(月)午前9時	石巻地区高等学校総合体育大会(ラグビー競技)	ふれあいグラウンド
20日(土)・21日(日)・25日(木)・31日(水)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー競技)	
3日(水・祝)・4日(木・祝)・6日(土)午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
14日(日)・15日(月)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会(サッカー競技)	
20日(土)・21日(日)・25日(木)・31日(水)午前9時	宮城県高等学校総合体育大会(ラグビー競技)	

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
19日(金)午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(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。	
27日(土)午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっぽ「第1回げろっぽ祭り」 内容 射的、空気砲、もの作り、ジュニアとゲーム、輪投げ等	
10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)・6月7日(水)・14日(水)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) 第18シリーズ ・参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。子育てに悩んでいる方、新しい出会いを求めている方、ぜひ参加してみてください。 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らす親8人[先着]原則として全て参加できる方 託児 0歳から就学前のお子さんを別室にて保育します。	

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
5月19日(金)午前10時	くらしの教室「明英大学」開講式	
6月2日(金)、6月16日(金)午前10時～11時30分	市民教養講座「椅子ヨガ教室」 定員:20人[先着] 持ち物:マット(バスタオル可)・飲み物 申込期限:5月25日(木)	

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし	
23日(火)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」開講式並びに第1回学習会 わらべ歌と笑いの体操		
30日(火)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」入学式並びに第1回学習会 カラオケ教室		

<b>稲井公民館</b> ☎62-1120		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
19日(金)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座開講式	


<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)	
14日(日) 開会 午前9時	剣道道場連盟全国大会宮城県予選会 事務局斉藤 ☎090-2959-1941		
20日(土) 開演 午後6時30分(開場 午後6時)	いしのみき市民劇団「夢まき座」 第5回 特別記念公演 「どんぐりの家～家族・命・そして愛～」 料金 前売り券 一般2,500円 高校生以下1,000円 (全席自由 当日券は各500円増 ※未就学児入場可(無料)) チケット販売所:ビッグバン、サンリツ石巻店、石巻ニューゼ、宮城クリニック ☎ 宮城 ☎94-7205 ✉yumemaki_lsg@yahoo.co.jp		
21日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)			


<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	
定員 各20人(先着) ※電話または直接予約してください。	
●総合体育館 ☎95-8998	
9日(火)、30日(火)午前10時(受付 午前9時30分～9時45分)	
18日(木)午後2時(受付 午後1時30分～1時45分)	
16日(火)、26日(金)午後6時30分(受付 午後6時～6時15分)	
●ビッグバン ☎62-1120 12日(金)・26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 7日(日)・28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時まで随時受付(要電話予約)	

<b>図書館</b> ☎93-8635		<b>開</b> 午前10時～午後6時 (水曜日は午後7時まで、3日(水・祝)～5日(金・祝)、日曜日は午後5時まで) <b>休</b> 月曜日
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。	
5日(金・祝)・19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。	
6日(土)・20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、お話を親しみましょう。	
9日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「君の隣にたべたい」住野 よる 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。	
11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。	
16日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本:甲斐 信枝の絵本 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	
20日(土)午前10時～10時30分	えほんとお話の会 ※桃生会館(桃生公民館)	
21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。

9日(火) 午前10時～11時30分	「親子教室」(1歳6カ月～2歳6カ月) なかよし保育園地域子育て支援センター
18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。
25日(木) 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。


<b>遊楽館</b> ☎72-3561		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)	
14日(日)午前10時～午後3時	いしのみきそだてフェスタ2017 ☎ NPO法人ベビースマイル石巻事務局 ☎24-8304 (平日 午前10時～午後3時)		
21日(日) 開演 午後2時 開場 午後1時30分	荘村清志&福田進一ギターデュオコンサート ☎ (公財)石巻市芸術文化振興財団(遊楽館) ☎72-3561		
28日(日)午前10時～午後8時00分	ピティナ・ピアノステップ石巻地区 ☎ ピティナ サンファン石巻ステーション ☎090-7338-5991		

<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> なし	
---	--	--	---

5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!! ★大好評「サンデープログラム」★ 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～正午 6月以降のプログラムは6日(土)申込受付開始★★ プログラム詳細は、ホームページもしくは窓口にて!!
-----	---

**【5月の休講日】** 3日(水・祝)、4日(木・祝)、5日(金・祝)は休講日  
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300円(午前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)

<b>河南室内温水プール</b> ☎72-3605		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> 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。

<b>かなんパークゴルフ場</b> ☎72-2933		<b>開</b> 午前8時30分～午後5時 <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ	
----------------------------	--	--	---

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。

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038又は67-2712		<b>開</b> 午前9時から午後5時(電話予約があれば、午後9時まで) <b>休</b> 月曜日
------------------------------------	--	--

今月は特に行事予定はありません。

<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618		<b>開</b> 午後1時～8時(休館日の前日は、午前10時～午後5時) <b>休</b> 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

イベントカレンダー



## 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트워크を紹介します。



と き 3月18日(土)～6月25日(日)

と ころ 石ノ森萬画館

料 金 大人800円、中高生500円、小学生200円

☎ 石ノ森萬画館 ☎96-5055

## 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 5月17日(水)・24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)

## 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)

料 金 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

## 第51回市民ハイキング

と き 5月14日(日)

集合:午前6時45分(午前7時スタート)

と ころ JAいしのまき稲井支所集合・解散

コ ース 石巻緑のハイキングロード

(京が森から水沼山)

料 金 1,000円(保険料・汁物等)

☎・☎ 石巻山の会 菅野 ☎090-4042-7867

## 「松竹大歌舞伎仙台公演」 鑑賞バスツアー

中村芝雀改め五代目中村雀右衛門襲名披露

【演目】『妹背山婦女庭訓』『三笠山御殿、襲名披露』『口上』、『太刀盗人』

【出演】中村吉右衛門、中村雀右衛門、大谷友右衛門、中村又五郎 ほか

と き 7月5日(水) 午後1時30分開演

と ころ 東京エレクトロンホール宮城

対 象 市内在住の方(中学生以下は保護者同伴)

定 員 40人(抽選)

料 金 6,500円(S席指定券)

申込期限 5月16日(火)必着

申込方法 往復はがきに、参加を希望される全ての方の氏名・住所・年齢・電話番号を記入し申し込みください。

はがき1枚につき2人まで申し込み可能です。

☎・☎ 〒986-0102 成田字小塚裏畑54

河北総合センター「ビッグバン」内

(公財)石巻市芸術文化振興財団

「松竹大歌舞伎鑑賞バスツアー」係

☎62-1120

## ウォーキングイベント 壮観の奥松島ウォーク(15キロ)

と き 5月21日(日)

集合:午前9時(午前9時20分スタート)

と ころ 仙石線野蒜駅前集合・解散

コ ース 大高森展望台・奥松島縄文村歴史資料館

料 金 500円(保険料)

☎・☎ 石巻ウォーキング会

渡邊 ☎090-7326-7338

## 利用協講座 フォークダンス初級者講習会

世界各国に伝承されているフォークダンスを楽しく踊りませんか。

と き 5月16日(火)・23日(火)

午後7時～9時

と ころ 石巻中央公民館大ホール(2階)

定 員 10人(先着)

要電話申込

持 ち 物 運動のできる服装、運動靴

申込期限 5月15日(月)

## 利用協講座 初心者のための川柳教室

川柳の歴史や基礎知識、作り方等楽しく学びます。

と き 5月20日(土) 午後1時～3時30分

と ころ 石巻中央公民館第2講座室(3階)

定 員 8人(先着)

要電話申込

持 ち 物 国語辞典、筆記用具

申込期限 5月18日(木)

☎・☎ 石巻中央公民館 ☎22-2970

## 伊達政宗生誕450年記念 「第24回サン・ファン祭り」

ステージイベント(郷土芸能・チアリーディング・鼓笛隊・吹奏楽等)、ちびっこ広場(ミニSL・エアドーム等)、各種出店、海上イベント等内容盛りだくさんです。(内容は変更する可能性があります)

と き 5月28日(日)

午前9時30分～午後4時30分

料 金 当日はサン・ファン館入館無料

## 平成29年度 春季体験講座 「海につどい、船に学び、木の文化を知る」

「カナナがけ体験」「ロープワーク体験」を通して、船大工や船乗りの技術について学びます。

と き 5月4日(木・祝)～6日(土)

午前の部:午前10時～正午

午後の部:午後1時30分～3時30分

(受付時間は終了30分前まで)

と ころ サン・ファン館展望棟 ワークショップ

料 金 入館料350円(高校生以下無料)

☎・☎ サン・ファン館 ☎24-2210

## 自衛官採用試験のご案内

### 陸・海・空自衛官候補生(男子)

受付は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 大卒38歳未満の方

受付期間 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)

## 石巻支援学校開放講座(研修会)

と き 6月8日(木)

午前10時～正午(受付開始 午前9時40分)

と ころ 宮城県立石巻支援学校 視聴覚室

テ ー マ 「ペアレントプログラム」について

講 師 (福)石巻祥心会 早坂 良和

申込方法 住所、氏名、電話番号を記入の上、FAXで申し込みください。

申込期限 6月1日(木)

☎・☎ 宮城県立石巻支援学校

☎94-0202 FAX94-0206

☎ 市障害福祉課(内線2484)

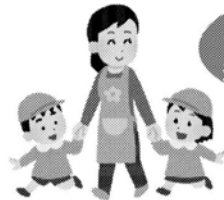


# 5月の子育て支援コーナー

子育てメール相談



子育てタウン



子どもと一緒に遊びたい!

子育ての悩み・疑問を話したい!

ママ友達と情報交換をしたい!

お友達をつくりたい!

## 湊子育て支援センター

☎・☎ 湊こども園 ☎94-2366・FAX22-4665

### ★わくわく広場

と き 月曜日…1日、8日、15日、22日、29日  
(成長測定・赤ちゃん測定もできますよ!)  
水曜日…10日、17日、31日  
\*24日(水)は「はいはい広場」の為、「わくわく広場」はお休みです。  
金曜日…12日、19日、26日  
午前9時30分～11時30分

### ★子育て支援室「はいはい広場」

24日(水) 午前9時30分～11時  
第1子で3カ月～11カ月児のお子さんの広場

### ★子育て支援室「よちよち広場」

11日(木) 午前9時30分～11時  
第1子で1歳～1歳11カ月児のお子さん広場

と ころ みなと荘2階 子育て支援室  
(みなと荘の玄関からお入りください)

★18日(木)は、助産師さんによる産前産後「心とからだのトータルケア」妊婦体験・沐浴体験があります。  
申し込み・お問い合わせは、お電話ください。

★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。

## 河北子育て支援センター

☎・☎ 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

### ★あそびのひろば

と き 午前10時～11時30分  
持 ち 物 水筒(お茶や水)・手拭きタオル・着替え  
・0～1歳親子 11日(木)、18日(木)、25日(木)  
・2歳以上親子 10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)  
・ひろば開放日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)

#### ◀主な行事▶

1日(月) 自由開放日  
8日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～  
16日(火) 赤ちゃん講座 ※申し込みが必要です。  
18日(木) えほんびより  
22日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ  
29日(月) 親子交流会(みんなで散歩に出かけます)  
・申込み期間 15日(月)～25日(木) 10組程度

## 渡波子育て支援センター

☎・☎ 渡波子育て支援センター ☎25-0567

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。

## 北上子育て支援センター

☎・☎ 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

### ★あそびのひろば

と き 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、  
12日(金)、26日(金)  
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、着替え(おむつ等)

### ★ひまわりキッズ

と き 10日(水)  
17日(水) <心とからだのトータルケア・親子ピクス>  
24日(水)、31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、着替え(おむつ等)

※電話相談、来所相談ができます。

## 雄勝子育て支援センター

☎・☎ 雄勝子育て支援センター(雄勝保育所内) ☎25-6331

### ★キッズ広場

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)  
※上記実施日が祝日の場合は、お休みとなります。  
午前9時30分～11時30分

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

### ★自由開放

と き 毎週 月・金曜日(変更になる場合があります)  
※上記実施日が祝日の場合は、お休みとなります。  
午前9時30分～11時30分

持 ち 物 キッズ広場と同じ

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎・☎ ☎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 11日(木)、18日(木)、25日(木)  
・2歳以上親子 10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)  
・広場開放日 9日(火)、16日(火)、23日(火)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等

※16日(火)はアロマセラピストさんがハンドマッサージをしてくれます。

### ★どんぐり子育て広場「はじまりの会」

と き 30日(火) 午前10時～11時30分

と ころ 桃生子育て支援センター キッズホーム

内 容 読み聞かせボランティア《お月とお星の会》によるシアター等

料 金 1家族200円(当日集金)

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、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、キッズホームまで申し込みください。

申込期限 26日(金)

## 河南子育て支援センターパプラ

☎・☎ 河南農村環境改善センター ☎・FAX72-4670

### ★わいわいサロン

と き 午前9時30分～11時30分  
※火曜日昼食を食べる方は午後0時30分まで  
・0～1歳親子 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)  
・2歳以上親子 11日(木)、18日(木)、25日(木)  
・保健師、栄養士による相談日 16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(4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

### ★スクエア子育て広場

【いもうえ会】(さつまいも畑のオーナー申込み)  
と き 21日(日) 午前10時～11時30分  
と ころ 旭山農業体験実習館 コロボックルハウスの農園  
料 金 1家族1うね800円  
内 容 さつまいもの苗を植える  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、帽子、移植ベラ、ジョウロ、軍手、長靴、シート、お弁当(自由)等  
申込方法 会費を添えて直接申し込みください。  
申込期限 18日(木)

## なかよし保育園子育て支援センター

☎・☎ ☎96-4551・FAX22-9881

### ★親子教室

1歳6カ月～2歳6カ月グループ 9日(火)、23日(火)  
2歳6カ月以上グループ 16日(火)、30日(火)

### ★すくすく赤ちゃん

ネンネ・寝返りグループ 11日(木)、25日(木)

### ★ヨチヨチ・ハイハイグループ 18日(木)

### ★ツインズ・デー子育て広場 12日(金)、26日(金)

### ★たまご・ひよこサロン 15日(月)

### ★子育てふれあいサロン 8日(月)

### ★育事講座「食育」 19日(金) 午前10時～11時30分

食育コーディネーターさんが来て、一緒にクッキングをします。  
要予約 ※予約開始は1日(月) 午前10時

定 員 15組程度

### ★石巻市推進事業 産前産後のトータルケア「ベビーマッサージ」

22日(月) 午前10時～11時30分  
助産師さんに来てもらい、マッサージを教えてください。

要予約 ※予約開始は1日(月) 午前10時

定 員 15組程度

### ★解放日 1日(月)、29日(月)

## 牡鹿地区子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

☎・☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

と き 11日(木) お散歩に行こう!(清崎山憩いの森)  
25日(木) 歯みがき教室  
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)

# 5月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

### 《食生活改善推進員連絡協議会石巻分会合同研修会》

2月28日(火)に食育の推進を図るため、地産地消の研修会を実施しました。

石巻産のパプリカやキュウリ等の新鮮な野菜や果物、水揚げされたカレイを食材とし、サラダやカレー味のカレイの唐揚げ等4品を減塩も意識しながら作りました。会員同士の交流の場にもなりました。学んだことを参考に、積極的に各地区でのPR活動や普及活動に活かしていきます。

☎ 健康推進課(内線2617)



## 愛の献血(5月)

### とき・ところ

3日(水・祝)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
4日(木・祝)		
7日(日)	カワチ薬品石巻西店	
12日(金)	石巻市役所	
14日(日)		
27日(土)	イオンモール石巻	

☎ 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

## 乳幼児の検診・相談

対象地区	健診・教室名	対象	実施日	受付時間	会場
石巻	3～4カ月児健診	H29年1月生まれ	10日(水)・18日(木)・30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4月生まれ	8日(月)・15日(月)・23日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年9月生まれ	9日(火)・17日(水)・25日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年10月生まれ	12日(金)・16日(火)・26日(金)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H28年12月23日～H29年2月28日生まれ	31日(水)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグパン」
	1歳6カ月児健診	H27年9月～10月生まれ	24日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年10月～11月生まれ	10日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H29年1月生まれ	26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4月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年9月生まれ	11日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H29年1月生まれ	30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9月生まれ	25日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年11月生まれ	24日(水)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H28年3月～6月生まれ	18日(木)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H26年9月～12月生まれ		12:30～12:45	牡鹿保健福祉センター(清優館)

## 各種教室・講演会

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か月児の保護者の方 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) ☎・☎ 健康推進課(内線2428)	9日(火) 13:15～13:30	市保健相談センター
みんなの楽らくダンベルクラブ	「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。 ☎・☎ 河南総合支所保健福祉課(内線271)	23日(火) 9:30～11:00	遊楽館



## 5月の健康コーナー

### ★からころ相談ダイヤル：心の無料電話相談

((一社)震災ころのケア・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(土) 午後2時～4時  
ところ カリタスジャパン(末広町3-14)  
☎24-9858  
☎仙台グリーンケア研究会  
☎070-5548-2186

### ★つむぎの会

さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。  
とき 28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 ☎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			内線2425
育児相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課 内線2423
ころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	1日(月)	10:00～12:00	市保健相談 センター 内線2428
歯科相談	8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 (要予約)	市役所2階授乳室・第2火曜 日はスマイルにて実施 内線2422

### ★心理カウンセラー等によるころの相談会(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
11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
25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)	19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)	日時未定のため、問い合わせください。	☎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)	10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 23日(火)午前10時30分～午後3時  
ミニ勉強会 午後1時30分 パニック・不安・うつ・理解と対応について  
ところ 河南母子健康センター 参加費無料  
専門のスタッフに休や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)  
☎ 河南総合支所保健福祉課72-2094 (内線272)

### ★情報ボランティアによるカフェ

とき	ところ
19日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
8日(月)、22日(月) 10:00～12:00	鹿島南コミュニティハウス (鹿島南二丁目6-25)
11日(木) 10:00～11:30	市宮崎復興住宅集会所

※悪天候等の事情により中止する場合があります。  
※初めての方もご参加ください。  
☎ 健康推進課 94-9132

とき	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

※祝日はお休み致します。  
☎ 北上保健センター 67-2301

とき	ところ
10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

### 今年度も、「認知症カフェ」、やっています

金曜やすらぎホットカフェ	みやぎ生協大橋店2階	第3金曜日 午後1時30分
コープdeめぐみのカフェ	みやぎ生協蛇田店2階	第4火曜日 午後1時30分
認知症カフェ in 渡波店	みやぎ生協渡波店2階	第2月曜日 午後2時
だるまさんの会	旧包括ケアセンター1階 *7月から寿楽荘集会所(日和が丘復興住宅1階)に変更	第2火曜日 午後1時30分

料 金 100円  
☎ 介護保険課(内線2437)

### 高齢者肺炎球菌予防接種予診票の送付について

対象の方に5月中に予診票を送付しますので、届いてから接種してください。  
対 象 H29年度に65,70,75,80,85,90,95,100歳になる方で、1度も肺炎球菌予防接種をしてない方(該当生年月日は市報4月1日号に掲載)  
接種期間 予診票到着～平成30年3月31日(土)  
※詳しい内容は通知をご覧ください。  
☎ 健康推進課(内線2413)

### 【石巻地区】胃がん検診、結核・肺がん検診が始まります

●胃がん検診  
検診開始 8日(月)  
対 象 30歳以上の方  
検査方法 問診、胃X線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)

●結核・肺がん検診  
検診開始 8日(月)  
対 象 結核検診 65歳以上の方  
肺がん検診 40歳以上の方  
検査方法 胸部X線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)

申し込みした方には、順次、検診票を送付します。検診日および会場を確認の上、受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。  
※対象年齢は平成30年3月31日現在を基準としています。  
☎ 健康推進課(内線2413～2415)

### 生活不活発病(エコノミークラス症候群)予防検診

生活不活発病は、脳卒中、心臓病、認知症等厄介な病気のもとです。血管エコー検査で脚の血栓(エコノミークラス症候群)がないかがわかります。  
また、運動指導で予防方法を身につけましょう。ぜひご参加ください!! 予約不要。  
※動きやすい服装でおいでください。  
と き 28日(日)  
①午前10時(受付開始 午前9時30分)  
②午後1時30分(受付開始 午後1時)  
と ころ 石巻赤十字病院  
災害医療研修センター1階講堂(病院玄関の右にある建物です)  
定 員 午前、午後各100人(先着)  
☎ 石巻赤十字病院  
災害医療研修センター  
☎21-7220(代)  
市健康推進課(内線2425)

### 【石巻地区】乳がん検診が15日(月)から始まります

乳がん検診が受けやすくなりました。

●市保健相談センター(石巻市医師会)1カ所まで検診終了です!  
平成28年度から視触診検査がなくなり、検査方法が変わっています。  
※対象年齢は、平成30年3月31日時点です。

対象年齢	検査方法	実施時期
30～39歳(毎年)	超音波検査	5月15日(月)から
40～64歳(偶数年齢)	マンモグラフィ(二方向撮影) + 超音波検査(条件該当者のみ追加)	8月ごろから
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月15日(月)から

(超音波検査追加の該当者)  
①乳腺濃度が高く、小さなしこりを見落とす危険性がある方  
②本人または親、子、兄弟姉妹で乳がん、卵巣がんになったことがある方  
★40～64歳で、①②のいずれかを満たす方が該当者です。  
●平成28年度から自己負担金が半額になっています。

検診内容	平成28年度～	平成27年度
超音波検査(30歳代)	500円	1,000円
マンモグラフィ撮影(40歳以上の偶数年齢)	1,000円	2,000円

### 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
20日(土) 午後1時30分～2時30分	講習会「リンパ浮腫について」 講師:石巻赤十字病院 リンパ浮腫セラピスト 阿部 千代子	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
午後2時30分～3時30分	情報交換会		

☎ 菅原 ☎070-5320-5538

### 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

受付時間	診療科	月	火	水	木	金
初診 午前8時～11時	内 科	○	○	○	○	○
再診 午前8時～11時30分	外 科	○	○	○	○	○
診 察 開始時間	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。  
☎ 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  
☎ 夜間急患センター ☎94-5111

## 5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
3日	水・祝	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
4日	木・祝	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(門監字青葉西)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
5日	金・祝	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
7日	日	佐藤内科医院 22-3020 高平四丁目(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)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	宮藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
14日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
21日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿島南一丁目)	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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
28日	日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	あいかわ小児クリニック 92-8805(丸井戸)	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1:5月28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
3日	水・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	やまと内科クリニック 98-3260(矢本)	桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
4日	木・祝	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)	デンタルクリニックここの 21-8280(開北二丁目)
5日	金・祝	佐々木医院 72-3122(和瀬)	いしがき・みきはなのどクリニック 84-1187(矢本)	小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経堂)
7日	日	栗橋内科医院 75-2325(鹿又)	ひかりサテライトクリニック 84-1333(矢本)	デンタルクリニック露藤 23-5566(穀町)
14日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	石巻クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
21日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)
28日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	かいまぐり歯科クリニック 21-6487(開北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。