

# 3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。

<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
(31日(土)まで工事中)	改修工事のため、一部の施設が利用不可となっています。ご利用可能な場所は次のとおりです。 1階 第一武道場、2階 会議室・トレーニングルーム (※更衣室、シャワー室はご利用できませんのでご注意ください) ご利用時には工事の音やにおいが伴う場合があります。あらかじめ、ご了承ください。
4月6日(金)～平成31年3月(予定) 募集開始3月1日(木)午前9時	平成30年度総合体育館バドミントン・卓球教室 受講者募集のご案内 料 金 ・バドミントン教室 受講料2,300円+別途保険料(任意) ・卓球教室 受講料1,500円+別途保険料(任意) 定 員 各50人(先着) 申込方法 参加料を持参の上、申し込みください。
受付開始12日(月)午前10時	平成30年度いしのみき総合スポーツクラブ会員募集のご案内 教室ごとに、日程、料金、定員が異なります。詳しくはいしのみき総合スポーツクラブのホームページをご覧ください。 URL http://www.ishinomaki-sportsclub.jp/
受付開始12日(月)午前10時	平成30年度キッズパラエティ教室受講者募集のご案内 教室ごとに、日程、料金、定員が異なります。詳しくはホームページをご覧ください URL http://ishinomaki-taikyo.jp/

<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112	<b>開</b> 午前7時～午後9時30分 <b>休</b> なし
今月は特に行事予定はございません。	
<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> なし

2日(金)・16日(金) 午前10時～正午	家庭教育支援チーム「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 など 16日 「いしっこクラブ卒業式」、親子ダンス など 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さんなど ※どなたでも参加できます。飲み物持参で参加ください。
--------------------------	--

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> なし
9日(金) 午前10時	くらしの教室「明英大学」閉講式

<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
-----------------------	--------------------------------------

6日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会ならびに閉講式 内 容 講話「お魚四方山ばなし」
13日(火) 午前10時～午後1時30分	利用協講座「楽しく美味しく健康に!! ヘルシー料理教室」 内 容 食に関する講話を聞き、春のバランスメニューを作ります。 ※希望する方は家庭で作っているみそ汁の塩分測定を行います。 講 師 市健康推進課栄養士、石巻市食改渡波地区会員 定 員 10人(抽選) 料 金 500円(食材費) 申込期限 5日(月) 正午 申込方法 料金を添えて直接申し込みください。
15日(木) 午前10時30分	高齢者教室「寿大学」修了式 内 容 修了式典ならびに受講生によるアトラクション
25日(日) 午前9時～正午	普通救命講習会Ⅰ 内 容 普通救命講習Ⅰ(心肺蘇生法、AED使用法等の講習会) ※受講者には、普通救命講習修了証を交付します。 対 象 渡波公民館利用協会員および渡波地区住民の方 申込期限 9日(金)

<b>稲井公民館</b> ☎22-4303	<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
9日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および講演会「稲井地区の歴史」
13日(火) 午前10時～正午	一般教養講座「健康リズム体操体験教室」 講 師 志子田 友子 定 員 30人(先着) 持 ち 物 運動のできる服装、上靴、飲料水、汗拭きタオル、バスタオル(床に敷くもの)

<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> 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
------------------------------------	---

4日(日)午前9時	河北協会主催 バドミントン大会団体戦 ☎ 河北バドミントン協会事務局 ☎ 94-1320
4日(日)午後2時 (開場 午後1時30分)	堺宏子 ピアノ発表会 ☎ 96-8157
11日(日)午後2時40分 (開場 午後1時)	東日本大震災 石巻市追悼式 ☎ 総務課(内線4037)
17日(土) 午前10時～午後1時	第4回おひさまフェスタ ～パパは遊べ! ママは癒し大作戦～ ☎ NPO法人ベビースマイル石巻 ☎ 24-8304
18日(日)午前9時	第36回日本空手協会宮城県本部石巻地区少年空手道選手権 ☎ 石巻地区協議会事務局(木村) ☎ 090-8257-2949
25日(日)午前10時 (開場 午前9時15分)	第36回河北地区民謡民舞同好会 民謡と舞踊の祭典 料 金 1,000円(全席自由) プレイガイド ビッグバン ☎ 河北地区民謡民舞同好会事務局 神山 ☎ 090-1064-5869
29日(木) ①10:00 ②13:30 ③18:30 30日(金) ①10:00 ②13:30 (開場は各開演30分前)	映画「なぜ生きる -運如上人と吉崎炎上-」上映会 料 金 全席自由 一般 1,000円、小学生以下 500円、 障害者と付添者 1人まで各500円 ☎ (株)チューリップ企画 ☎ 0120-901-267

<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	
●総合体育館 ☎95-8998	※定員 各20人(先着) ※要電話予約 6日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時15分まで) 13日(火)午後2時(受付時間 午後1時45分まで) 20日(火)午前10時(受付時間 午前9時45分まで)
●ビッグバン ☎62-1120	9日(金)・23日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	4日(日)・31日(土) 正午/午後5時 ※要電話予約
●牡鹿交流センター ☎45-3618	利用時間 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

<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、日曜日は午後5時まで) <b>休</b> 月曜日、21日(水・祝)
------------------------	---

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・手遊びなどを一緒に楽しみましょう。
2日(金)・16日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 赤ちゃん絵本・わらべうた・手遊びなどで、親子一緒に楽しみましょう。 これからパパ・ママになる方もご参加ください。 おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。
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・手遊びなどで、お話を親しみましょう。
8日(木) 午前10時～正午	絵本とお話の会勉強会 絵本の読み聞かせやストーリーテリング(お話の語り)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「男尊女子」 酒井 順子 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
18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)
20日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 トーベヤンソン 著 「ムーミン」の絵本 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
<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などに出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。	
1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
9日(金)午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 湊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。
14日(水)午前10時30分～11時30分	「あそびの広場」 渡波子育て支援センター ※読み聞かせもあります
20日(火)午前11時～正午	「らいつでお茶っこ」 子どもセンターらいつ
22日(木)午前10時30分～11時30分	「親子でほかほか」 子どもセンターらいつ ※読み聞かせもあります。
28日(水)午前10時30分～11時30分	「みんなであそぼう」 金子子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
29日(木)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。

<b>遊楽館</b> ☎72-3561	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
------------------------	---

3日(土) 開演 午後5時(開場午後4時30分)	チャリティコンサート in いしのみきの巻 料 金 一般500円 高校生以下400円 ☎ 浅野 ☎080-3321-0810
4日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)	「JAいしのみき健康教室 in かなん」～笑う学び行方で健康寿命百歳!!～ 料 金 無料 ※要整理券(先着) ☎ JAいしのみき河南総合センター ☎ 72-3131
10日(土) 開演 午後5時(開場 午後4時30分)	石巻シンフォニックウインドアンサンブル「プラスアンサンブル」コンサート 料 金 無料 ※要整理券(先着) ☎ 石巻シンフォニックウインドアンサンブル 岩佐 ☎ 090-1499-9482
11日(日) 開演 午後1時(開場 午後0時30分)	第7回東日本大震災復興支援公演 舞へのいざない ☎ エムオーエー 石河 ☎ 080-3933-5569
18日(日) 第1部 午前10時 第2部 午後2時	2018ヤマハ音楽教室発表会 ☎ (株)サンリツ楽器石巻店 ☎ 22-6478
24日(土)午前10時	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
27日(火) 開演 ①午後1時30分 ②午後6時30分	映画「なぜ生きる-運如上人と吉崎炎上-」上映会 料 金 全席自由 一般1,000円、小学生以下500円、 障害者と付添者1人まで各500円 ☎ (株)チューリップ企画 ☎ 0120-901-267
28日(水) 開演 ①午前10時 ②午後1時30分	

<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> 休館日：なし 休講日：21日(水・祝)
--	--

1日(木)～20日(火)	春!!無料!!「運動大相談会」を実施します 内 容 「病院でプールを勧められたけど、何をしたらいいかわからない」 「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」 …など、運動に関する素朴な疑問について、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4月末)対象講座の中から2つ、無料体験できます。 ※予約優先 ※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。
4日(日)午前10時～	H30年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム 受け付けを開始します!! ※パンフレットは、窓口で配布しています!

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)  
※割引料金でのご利用の場合、各種証明書を必ず持参してください。  
※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
------------------------------	--

28日(水)～30日(金) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室(第1期) 料 金 会員 3,000円(税込) 会員外 3,500円(税込) 定 員 40人(先着) ※要予約 対 象 4歳から小学6年生まで 4月4日(水)～6日(金)の3日間、第Ⅱ期も開催します!
--------------------------------	--

<b>かなんパークゴルフ場</b> ☎72-2933	<b>開</b> 午前9時～午後4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。 URL http://kanan-pg.com

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

野球場・テニスコート：要電話予約	
<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時まで) <b>休</b> 毎週月曜日

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



## Eyes for Future by ランコム 池上 彰氏による特別公開講座「学び続ける力」

「学び続ける」とは何か。人生を豊かにするこれからの時代を生きるために必要な講座です。

**と き** 3月24日(土)午後1時30分～3時(受付開始午後1時)

**と ころ** 石巻専修大学 森口記念館

**定 員** 300人(先着) ※要予約

**料 金** 3,000円(書籍代込み)

※学生は無料(学生証の提示必須・書籍無し)

**申込方法** 電話またはFAX、Eメールで申し込みください。

**申込期限** 3月23日(金)

☎・☎ NPO法人石巻復興支援ネットワーク  
☎ 23-8588 FAX 022-774-1469  
✉ eyesforfuture@yappesu.jp  
☎ 市地域協働課(内線4234)

## 特別支援教育共同実習所 第14回作品展

中学校の特別支援学級に在籍する生徒が、実習作業で作った作品で、作品展を開催します。

**と き** 3月3日(土)～5日(月)午前9時～午後9時(最終日のみ午後4時まで)

**と ころ** イオンモール石巻 2階

**展示作品** 縫製作品・陶芸作品・メモ帳・カレンダー

☎ 特別支援教育共同実習所 ☎・FAX 95-6220

## 3.11メモリアルネットワーク 第1回伝承シンポジウムの開催

有識者をお招きし、基調講演やパネルディスカッション、若者たちによるトークを行います。

**と き** 3月9日(金) 午後1時～4時40分

**と ころ** 石巻専修大学5号館 5301教室

**講 演** 原田 浩(元広島平和記念資料館長)  
室崎 益輝(兵庫県立大学大学院  
減災復興政策研究科長)

☎ 3.11メモリアルネットワーク事務局  
☎ 090-9407-3125  
市震災伝承推進室(内線4254)

## 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14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)

## 公共職業訓練受講生を募集

早期再就職に向けた職業訓練を実施しています。

実習所名	募集訓練科名	定員
名取実習場	CADものづくりサポート科(女性コース)	15人
多賀城実習場	スマートシステム技術科	20人

**訓練期間** 5月24日(木)～11月12日(月)

**料 金** 無料(テキストや作業服などは自己負担)

**募集期間** 3月9日(金)～4月12日(木)

居住地を管轄するハローワーク(公共職業安定所)から申し込みください。

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

## 平成30年度国家公務員「国税専門官採用試験」

国税専門官試験(大卒程度)

**受付期間** 3月30日(金)～4月11日(水)

**申込方法** ホームページから申し込みください。  
※詳しくは、問い合わせください。

☎ 仙台国税局人事第二課試験研修係  
☎ 022-263-1111  
URL <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

## 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」

**と き** 3月3日(土)  
午後1時30分～3時10分

**と ころ** 石巻中央公民館大ホール

**演 題** 「人生漫談～笑いは幸せへのかけ橋～」

**講 師** 日本笑い学会秋田県人会長  
人星亭 喜楽駄朗 師匠

☎・☎ 石巻中央公民館 ☎ 22-2970



## 「マンガタンイラストギャラリー夏」の萬画館大賞 作品募集

季節ごとにテーマを設けて、イラストを募集している「マンガタンイラストギャラリー」。萬画館大賞の方には図書カードが進呈されます。年度末には、春夏秋冬の全応募作品から年間大賞を選出します。

**テ ー マ** サイバー

**応募点数** 1人3点まで

**応募方法** はがきサイズ(100mm×148mm)の用紙に作品を描き、裏面に作者本人の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記載し、郵送してください。

※データを印刷の場合は解像度が350dpi以上のもの  
※応募作品は返却しません。また作品応募後の全ての権利は石ノ森萬画館に帰属します。

**応募期限** 5月25日(金)必着

☎・☎ 〒986-0823 中瀬2-7  
石ノ森萬画館M I G project2018係  
石ノ森萬画館 ☎ 96-5055

## マンガタン感謝祭2018

リニューアルオープンから今年で5周年を迎えます。ご支援くださった全国各地の皆さんへ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。

**開 催 日** 3月24日(土)・25日(日)

**と ころ** 石ノ森萬画館および同館向かい特設会場  
☎ 石ノ森萬画館 ☎ 96-5055

## 「ぼくのわたしの好きな本」募集

あなたの好きな本はなんですか?あなたの好きな本をおしえてくれないかな?

「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示して、「何か面白い本ないかな」と思っている人に届けます。

**募集期間** 3月24日(土)～5月13日(日)

**展示期間** 4月21日(土)～6月3日(日)  
※用紙は1階カウンターに置いています。

☎・☎ 図書館 ☎ 93-8635

## ウォーキングイベント 早春の貞山ウォーク(10キロ)

**と き** 3月25日(日) 午前9時集合(午前9時20分スタート)

**と ころ** 集合・解散 石巻駅前

**コ ー ス** 石井閘門・貞山川沿い・大街道

**料 金** 500円(保険料)

☎・☎ 石巻ウォーキング会  
事務局 渡邊 ☎ 090-7326-7338  
☎ 市体育振興課 ☎ 25-6471

## 熊田かほり琵琶レクチャーコンサート

琵琶のお話や『平家物語』などの曲目の解説を聴きながら、幽玄な琵琶の世界に触れてみませんか? **入場無料**

**と き** 3月24日(土) 午後2時

**と ころ** 市指定文化財旧観慶丸商店  
1階文化交流スペース

**講 師** 鶴田流琵琶奏者  
熊田かほり

☎ 生涯学習課(内線5056)



## 「Oh, "Aikawa"」—博物学者アンドリュース がみた「鮎川」—開催中!

博物学者で探検家(インディ・ジョーンズのモデルの一人といわれる)ロイ・チャップマン・アンドリュースがみた約100年前の鮎川。探検記には“Aikawa”と表記して、人々の暮らしを撮影しました。東北学院大学が提供を受けた写真から、捕鯨で賑わった活気ある鮎川の姿を紹介します。

**開催期間** 3月26日(月)まで

**開催時間** 午前9時～午後5時

**と ころ** 市指定文化財旧観慶丸商店2階展示スペース

☎ 生涯学習課(内線5056)

## 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29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です。  
「親と子の部」または「ファミリーの部」、どちらかでの応募です。
  - 2 8020よい歯のコンクール**  
満80歳以上(平成30年6月4日現在)で、現在お口の中に20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良い方が対象です。  
※詳しくは、問い合わせください。
- 申込期限** 4月6日(金)
- ☎・☎ 健康推進課(内線2417)

## 平成30年度サン・ファン友の会会員募集

**と き** 4月1日(日)～平成31年3月31日(年度の途中からでも入会できます)

**対 象** 大人、小・中学生、法人または企業

**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。

☎・☎ サン・ファン館内  
サン・ファン友の会事務局  
☎ 24-2210

## 陸・海・空自衛官候補生(男子)

**幹部候補生**

**応募資格**

- ・一般(大卒程度) 22歳以上26歳未満の方  
※20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)、修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満
- ・院卒者 修士課程修了者等(見込み含む)で、20歳以上28歳未満の方
- ・歯科・薬剤科 専門の大卒(見込み含む) 20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)

**受付期間** 3月1日(木)～5月1日(火)

**試 験 日** 1次 5月12日(土)・13日(日)  
※詳しくは、問い合わせください。

☎ 自衛隊宮城地方協力本部 石巻地域事務所  
(東松島市赤井字鷺塚1-6)  
☎・FAX 83-6789

# 3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



## 湊子育て支援センター

☎94-2366・FAX22-4665

- ★子育て支援室「わくわく広場」 午前9時30分～11時30分  
と き 月曜日…5日・12日(成長測定)  
水曜日…7日(みんなと遊ぼうの日)・14日  
金曜日…2日・9日(えほんびより)・16日
- ★子育て支援室「はいはい広場」 午前9時30分～11時  
と き 1日(木)…第1子で3カ月～11カ月児のお子さんの広場です。
- ★子育て支援室「よちよち広場」 午前9時30分～11時  
と き 13日(火)…第1子で1歳～1歳11カ月児のお子さんの広場です。
- ★あそびの広場(稲井公民館・和室) 午前9時30分～11時30分 ※要予約  
と き 6日(火)…井内地区に在住のお子さん対象の広場です。
- ★子育て相談 午前9時～午後4時

## 渡波子育て支援センター

☎25-0567・FAX24-0668

- ★あそびの広場  
と き 毎週月・水・金 午前9時30分～11時30分  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、外靴を入れる袋、着替え(おむつなど)
- ★子育てサークル支援  
と き 毎週火曜日 午前9時～11時30分
- ★2日(金)ひな祭りお誕生会
- ★5日(月)幼児安全法 ※定員15組(先着)  
講 師 石巻赤十字病院 高橋 洋子  
内 容 災害時の乳幼児支援
- ★7日(水)子育て講座 ※定員15組  
講 師 栄養士  
内 容 離乳食について  
対 象 0歳児～1歳児の親子とマタニティ
- ★12日(月)助産師による成長測定(母子手帳を持参してください)
- ★14日(水)図書館による絵本の読み聞かせ
- ★16日(金)お別れ会

## 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 6日(火)・20日(火)  
2歳6カ月以上グループ 13日(火)・27日(火)
- ★すくすく赤ちゃん ネンネ・寝返りグループ 1日(木)・15日(木)
- ★ヨチヨチ・ハイハイグループ 8日(木)・22日(木)
- ★ツインズデー孫育てひろば 2日(金)・16日(金)
- ★たまごひよこサロン 5日(月)
- ★ベビーマッサージ 23日(金)
- ★子育てふれあいサロン 26日(月)
- ★開放日 12日(月)・19日(月)・30日(金)
- ★親子サッカー教室 コバルト・レ女川 9日(金) 午前10時～11時30分  
定 員 10組(先着) ※要予約
- ★育児講座 「絵本について」 29日(木)午前10時～11時30分  
定 員 15組(先着) ※要予約(予約開始は3月1日(木)午前10時)

## 釜子育て支援センター

☎24-6113

- ★月齢ごとの親子ふれあい日 午前10時～11時30分  
・生後～9カ月 1日(木)・15日(木)  
・10カ月～1歳5カ月 8日(木)・22日(木)  
・1歳6カ月～2歳6カ月 6日(火)・20日(火)  
・2歳6カ月以上 13日(火)・27日(火)  
・みんなて遊ぼう(0歳～6歳) 7日(水)・14日(水)
- ★育児講座  
・5日(月)助産師による成長測定(母子手帳を持参してください)  
午前10時～11時30分  
・28日(水)絵本の読み聞かせと貸し出し  
午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日 午前10時～午後3時 ※前日までに要予約  
2日(金)・9日(金)・12日(月)・16日(金)・19日(月)・23日(金)・  
26日(月)・29日(木)・30日(金)

## 河南子育て支援センターパプラ

☎FAX72-4670

- ★わいわいサロン  
と き 午前9時30分～11時30分(お弁当を食べる方は午後0時30分まで)  
・0～1歳親子 6日(火)・13日(火)  
・2歳以上親子 1日(木)・15日(木)  
・保健師、栄養士による相談日 6日(火)
- 持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替えなど
- ★自由開放  
と き ・第1、第2月曜日 午前9時～午後3時  
・1日(木)・15日(木) 正午～午後3時  
・20日(火)・22日(木) 午前9時～正午
- 持 ち 物 わいわいサロンと同じ ※昼食をとる方はお弁当
- ★スクエア子育てひろば「ありがとうの会」  
と き 8日(木) 午前10時～正午(午前9時45分集合)  
と ころ 河南農村環境改善センター 多目的ホール  
料 金 1家族400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
- 申込期限 6日(火) ※料金を添えて申し込みください。

## 河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ★あそびのひろば  
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歳～1歳親子 1日(木)・8日(木)  
・2歳以上親子 7日(水)  
・ひろば開放日 5日(月)・12日(月)
- 《主な行事》  
5日(月)自由開放日  
12日(月)保健師来所日～身体測定等を行います～  
14日(水)お別れ会

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- と き 毎週火・水・金曜日 午前10時～午後3時  
お昼持参でランチもできます。

## マタニティ・子育てひろば『スマイル』

☎98-5322

- ★自由開放 ※イベント時間外  
と き 月～金曜日、第1・3土曜日 午前10時～午後3時
- ★イベント 夜開催!マタニティ両親学級(パパママクラス) ※要予約  
と き 20日(火) 午後7時30分  
内 容 沐浴体験  
定 員 約8組(先着)

## 桃子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ★あそびの広場 午前9時30分～11時30分  
・0・1歳親子 1日(木)・8日(木)  
・2歳以上親子 7日(水)・14日(水)  
・広場開放日 6日(火)・13日(火)
- 持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替えなど  
※14日(水)は今年度最後の活動日「お別れ会」です。初来所記念親子  
写真を渡しますので、撮影した方は取りに来てください。

## 北上子育て支援センター

☎66-2177・FAX61-2008

- ★あそびのひろば  
と き 2日(金)＜ひな祭り会＞  
5日(月)・12日(月)・14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、着替え(おむつなど)
- ★ひまわりキッズ  
と き 7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(おむつなど)

## 雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ★キッズ広場  
と き 火・水・木曜日 午前9時30分～11時30分  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え、タオルなど
- 《主な行事》  
毎週木曜日は保育所の子ども達と一緒にダンベル体操をします。  
※22日と29日のダンベル体操は、お休みです。  
15日(木)保健師来所日:身体測定・お楽しみ会
- ★自由開放 午前9時30分～11時30分  
と き 毎週月・金曜日(変更になる場合があります)
- 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」

☎45-2113

- と き 1日(木) 子育てセミナー  
「伝承あそびとわらべうたを楽しもう♪」  
おわかれ会  
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

# 3月の健康コーナー



【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11月生まれ	9日(金)・20日(火)・29日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H29年2月生まれ	12日(月)・19日(月)・22日(木)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H28年7月生まれ	6日(火)・15日(木)・28日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H27年8月生まれ	8日(木)・14日(水)・23日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年9月生まれ	2日(金)・16日(金)・27日(火)	12:30～12:45	
河 北 雄 勝 北 上	3～4カ月児健診	H29年11月1日～12月14日生まれ	14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	H28年7月～8月生まれ	7日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H27年8月～9月生まれ	2日(金)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	H29年11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	H29年2月生まれ	6日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H28年7月生まれ	8日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H27年8月生まれ	13日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年9月生まれ	15日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	H29年11月生まれ	29日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H28年7月生まれ	28日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年9月生まれ	27日(火)	12:30～12:45	

## 愛の献血(3月)

とき・ところ

4日(日)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
11日(日)	イオンモール石巻	
17日(土)		
24日(土)		
31日(土)		

※協力企業・会場を募集しています。健康推進課までご連絡ください。  
☎ 健康推進課(内線2418)

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、 保護者同士の交流など 定 員 15組程度(要予約) ☎・☎ 健康推進課(内線2428)	8日(木) 13:30～15:00	保健 相談センター
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。 ☎・☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	27日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

# 3月の健康コーナー

こころの体温計



## 「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、仕事の問題などの原因が複雑に絡み合っており、起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、対人関係の不安など、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」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、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】

<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るシステムです。  
ぜひ、心の健康維持・増進にお役にたください。  
利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります。



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

(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

☎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 17日(土) 午後2時～4時  
と ころ 石巻グリーンサポート (前谷地字小谷地80)  
☎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 25日(日) 午後1時  
と ころ 保健相談センター  
☎090-8614-5466

### ❖みやぎの萩ネットワーク

相談内容に応じて、専門家につなぎ問題解決を目指します。  
☎090-5835-0017 (24時間無休)

問 健康推進課(内線 2613)

## 【河南地区】平成29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 20歳以上の女性  
・乳がん検診 対象 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 2日(金)～5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、時間などを確認の上、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30年3月31日(土)を基準としています。  
☎ 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094

## 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29年6月に通知しています)  
対象 平成17年4月2日～平成18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健康手帳で確認の上、回数が満た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2427)



## 女性医師による女性の健康相談

女性医師が女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場のストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。 ※要予約・相談無料  
と き 24日(土) 午後2時～4時  
と ころ 市労働会館(泉町二丁目5-26)  
※仙台市内にお住まいの方、仙台市に通学・通勤をしている方は、仙台市会場(エル・ソーラ仙台)でも相談を受けることができます。  
☎・☎ 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993 (土日・祝日を除く午前9時～午後5時)  
☎ 県健康推進課 ☎022-211-2623

## 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
4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)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	
11日	日	駅前北さし内科クリニック 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)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
18日	日	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)	(注1)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
21日	水・祝	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇青葉西)	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)
25日	日	いしのまき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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)	(注2)

※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)3月18日(日)の外科、(注2)3月25日(日)の産婦人科の対応については当日、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	簡野医院 74-2244(鹿又)	いしがき・みきはなのどクリニック 84-1187(矢本)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)
11日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
18日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)
21日	水・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	かいほく歯科クリニック 21-6487(開北一丁目)
25日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	鈴木歯科クリニック 93-4182(大街道北三丁目)

※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	保健相談センター 内線2428
歯科相談	12日(月)	13:00～15:00	
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

## ❖心理カウンセラーなど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・依存症など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
15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(新石巻合同庁舎内石巻保健所)

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 ☎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	6日(火)	14:00～18:00

## ❖定点型からだこころのケアサロン「からころん」

と き 27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  
三二勉強会 「発達障害について」 午後1時30分～3時  
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)

## ❖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	問
2日(金)・16日(金)10:00～12:00	仮設大橋団地集会所	健康推進課 ☎94-9132
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)	
8日(木)10:00～11:30	市営筒巻復興住宅集会所	
2日(金)10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)	

※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。

## ❖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
5日(月)・19日(月)9:30～12:30	北上保健センター	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
14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

## 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(土)までです。期限後は、全額自費になるので忘れずに受けてください。

- ・麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種  
対 象 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方(就学前)
- ・高齢者の肺炎球菌予防接種  
対 象 ①平成29年4月1日～平成30年3月31日(土)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方  
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、事前に申請が必要です)  
☎ 健康推進課(内線2413)

## 予防接種に保護者が同伴できない場合の委任

平成30年4月から、予防接種を受ける際にやむを得ず保護者以外の親族の方などが同伴する場合、保護者の委任状が必要です。詳しくは問い合わせください。  
☎ 健康推進課(内線2413)

## 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などについて、一緒にお話ししましょう。

日 時	内 容	と ころ	料 金
25日(日) 午前9時30分～10時	<会員のみの> 第1部【総 会】	石巻赤十字病院 災害医療研修センター 講堂 定員 約50人(先着) ※予約不要	無料
午前10時30分～11時30分 (開場 午前10時10分)	<一般の方も参加可> 第2部【講演会】 テーマ「乳がんと食事」 講 師 佐伯千春 (石巻赤十字病院管理栄養士)		
午前11時45分～午後0時30分	第3部【交流会】 小グループに分かれてお話ししましょう。		

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	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分	診 療 科	月	火	水	木	金
診療開始 午前9時		内 科	○	○	○	○	○
		外 科	○	○	○	○	○
		整形外科	○	手術日	手術日	○	○

整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。  
☎ 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。  
☎ 夜間急患センター ☎94-5111