

# 10月 スポーツ・文化・催し

**開** 開館時間、利用時間  
**表記の見方**  
**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> 第4木曜日
6日(土)午前8時30分	第1回「武道の街 石巻」柔道・空手道交流大会
7日(日)午前8時45分	Power up JAPAN from Tokyo 2018 武道フェスティバル石巻
12日(金)・13日(土)午前9時	宮城県高等学校新人卓球大会
14日(日)午前9時	第7回石巻剣道錬成大会
16日(火)午後1時	新規高卒者就職面接会
20日(土)・21日(日)午前9時	第40回宮城県高等学校バスケット・ウィンターカップ
28日(日)午前9時	第32回市民家庭バレーボール大会
28日(日)午前9時	一ノ蔵弓道大会
31日(水)午前9時	石巻市石巻支部高齢者スポーツ大会
11日(木)・15日(月)・18日(木)・22日(月) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分	体組成測定会
1日(月)午前10時・22日(月)午前10時	シナプロロジー体験会 ※詳しい内容については、問い合わせください。

<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112	<b>開</b> 午前5時～午後9時 <b>休</b> なし	
4日(木)・5日(金)午前9時～午後5時	第30回秋季東北地区高等学校軟式野球宮城県大会	市民球場
6日(土)～8日(月・祝) 午前8時～午後6時	第25回東北地区連盟会長旗大会	
13日(土)午前8時～午後5時	平成30年度東北地区工業高校野球大会	
21日(日)午前8時～午後5時	第15回宮城県軟式野球東北選抜大会	
7日(日)午前9時～午後3時	トップイーストDV1	フットボール場
21日(日)午後1時 キックオフ	コパルトレー女川 VS FC大阪	
27日(土)・28日(日)午前9時～午後3時	東北クラブ選手権大会準決勝	
7日(日)午前9時～午後3時	トップイーストDV1	
8日(月・祝)午前9時～午後3時	JFA全日本U-40サッカー大会	ふれあい グラウンド
14日(日)午前8時～午後4時	東北障害者サッカー大会	
21日(日)午前8時～午後4時	宮城県社会人リーグ	
27日(土)・28日(日) 午前8時～午後4時	東北クラブ選手権大会準決勝	
4日(木)・5日(金)午前9時～午後4時	宮城県高等学校サッカー新人大会石巻地区予選<サッカーライン>	フットボール フィールド
7日(日)午前9時～午後3時	トップイーストDV1<ラグビーライン>	
6日(土)・20日(土)・27日(土) 午前9時～午後3時	第42回全日本少年サッカー大会石巻ブロック予選<サッカーライン>	
8日(月・祝)・9日(火)・13日(土)・ 14日(日)午前9時～午後4時	宮城県高等学校サッカー新人大会石巻地区予選<サッカーライン>	
14日(日)午前9時～午後3時	東北女子ラグビー<ラグビーライン>	フットボール コート
20日(土)午前9時～午後3時	石巻ラグビーデー<ラグビーライン>	
21日(日)・28日(日)午前9時～午後3時	第7回石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会<サッカーライン>	
21日(日)午前8時～午後4時	宮城県社会人リーグ<ラグビーライン>	
27日(土)・28日(日)午前8時～午後4時	東北クラブ選手権大会準決勝<ラグビーライン>	
3日(水)・10日(水)・ 17日(水)・24日(水) 午前10時～11時30分	いしのみき総合スポーツクラブ テニス教室 受講料 7,000円 保険料 一般 1,850円 65歳以上 1,200円 (いしのみき総合スポーツクラブ会員は含まれません) 申込用紙を持参してください。 申込方法 ① いしのみき総合スポーツクラブ事務局(総合体育館内) ☎95-8998	

<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
9月28日(金)～11月25日(日)	第55回 石巻中央公民館文化祭
5日(金)・19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 親子遊び、手遊び、紙芝居、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なたでも参加できます。 ※飲み物持参をお願いします。
16日(火) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちしるべ講座」 テーマ 親と子のコミュニケーション ～毎日毎日のことだから～ 対象 保護者 定員 12人 ※未就学のお子さんを別室にて託児します(定員 5人)。
17日(水)・24日(水)・ 31日(水)・11月7日(水) 午後7時～8時30分	利用協講座 ダンス初級講座 講師 石巻市アマチュアダンス協会会員 対象 一般市民 定員 30人(先着) 持ち物 運動のできる服装 ダンスシューズまたは運動靴 申込期限 15日(月) 申込方法 電話または直接申し込みください。

<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
7日(日)午前8時30分	第49回蛇田地区市民大運動会 ところ 蛇田中学校校庭
17日(水)・24日(水) 午前10時～正午	利用協講座「エアロビクス教室」 運動不足で身体を動かしたい方、体力の向上を考えている方にお薦めします。 講師 阿部美津子 対象 女性 定員 30人(先着) 持ち物 運動出来る服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物、バスタオル(床に敷くもの) 申込期限 9日(火)
26日(金)・11月1日(木) 午後6時30分～8時30分	市民教養講座「陶芸教室」 講師 陶芸家 樋田隆 内容 練り込み器作成 定員 12人(先着) 料金 1,800円(材料費) 持ち物 エプロン、日本手ぬぐい複数枚 申込方法 19日(金)まで料金を添えて申し込みください。

<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
3日(水)午前9時	女性教室「くらしの講座」移動研修会 視察先 新仙台火力発電所見学 ほか
12日(金) 午後1時30分～3時	一般教養講座「玄米ダンベル体操教室」 講師 スマイルダンベルクラブ代表 大山美耶紀 定員 20人(抽選) 申込期限 10月3日(水)正午
23日(火)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会
11月3日(土・祝)・4日(日) 午前9時～午後4時 (4日は午後3時まで)	第45回渡波地区市民文化展 展示作品 陶芸、パッチワーク、書道、手芸、絵手紙、俳句など ※試食コーナーもあります。

<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
12日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座10月学習会「創作人形教室」 講師 菊地征代 持ち物 エプロン、タオル
14日(日)午前8時～正午	第15回稲井地区パークゴルフ大会 ところ かなんパークゴルフ場
5日(金)・19日(金)・ 11月2日(金) 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、飲み物、汗拭きタオル、バスタオル(床に敷くもの)

<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
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。	
5日(金)・19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。
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・手遊びなどで、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『終わった人』内館 牧子 著 この作品を読んで、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 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。
16日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本『空色の地図』梨屋 アリエ 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
16日(火)～11月18日(日)	企画展「手作り絵本展 & “子どもの本を読む会”ってなあに？」 市民の皆さんが心をこめて作った、世界にたった一冊しかない手作り絵本を展示しています。 作者の方へお便りを書けるお手紙コーナーや、絵本作りに関する本を集めたコーナーもあります。
27日(土) 整理券配布開始 午前9時45分 午前10時～正午 午後1時～5時	除籍図書をお譲りします 対象 図書館・分館の利用者登録をしている方 定員 360人(先着) ※1人20分間で選んでもらいます。(10冊以内) 持ち物 図書館資料貸出券、お持ち帰り用の袋
11月1日(木) 午前8時出発 (午前7時50分集合)	平成30年度第2回石巻市図書館郷土史バスツアー「歴史探訪～女川騒動・飯田口説の足跡をたどる～」 講師 武山文衛 定員 17人(先着) ※要電話予約 料金 1,000円(昼食代) ※当日持参してください。 受付開始 10月9日(火)午前9時30分 ※前回参加された方は申し込みできません。
19日(金)午前10時～11時	えほんとお話の会 ※桃生分館(桃生公民館2階和室)
28日(日)午前10時30分～11時30分	手作り絵本おはなし会 ※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。	
3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。
9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 ※読み聞かせもあります。
10日(水)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。

<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> 月曜日 ※8日(月・祝)分は翌日休館日 ※1日(月)は石巻市美術展会場のみ入場可
9月30日(日)～10月8日(月・祝) 午前9時開場(初日午前10時) 午後5時閉場(最終日午後4時)	第34回石巻市美術展 石巻市美術展実行委員会(生涯学習課) ☎93-1910
6日(土) 開演 午後1時	福祉チャリティー瑞穂あけみ民謡歌謡コンサート 料金 前売り券1,500円(当日券1,700円) プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」・かほく商工会・(株)ナリサワ(石巻駅前北通り)・おおい整骨院 ふるさとコンサート事務局 ☎62-3531
14日(日) 開演 午後3時	(公財)石巻市芸術文化振興財団設立30周年記念事業 東京佼成ウインドオーケストラ吹奏楽大作戦石巻 料金 全席自由 一般 1,000円 学生 500円 プレイガイド 河北総合センター・遊楽館・ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店・ヤマト屋書店TSUTAYA中里店・サンリツ楽器(仙台本店・石巻店・古川店)・ローソンチケット・イープラス
21日(日) 開演 午前9時20分	友プロ12周年記念 演歌舞踊ショー 料金 前売り券1,500円(当日券2,000円) プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」 友プロダクション 宇津木 ☎090-3121-0226

フェスティバル・イン・かほく 2018 「かほく文化祭」 10月28日(日)～11月3日(土・祝) 作品展/10月28日(日) 芸能音楽祭/11月3日(土・祝) 神楽大会・レッツダンス大会	
<b>遊楽館</b> ☎72-3561	<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 1日(月)・9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

7日(日) 開演 午後2時 (開場 午後1時30分)	RUSH TO 10th YEAR Anniversary Concert Player: 佐藤佳江/鈴木亜弥 and friends 料金 中学生以上1,000円 小学生500円 未就学児無料 ☎ 佐藤 ☎090-7720-1015
12日(金)開演 11時	宮城県年金協会石巻支部クラブ交流演芸発表会 ☎ 佐々木 ☎73-3366
14日(日) 開会式 午前10時	第7回石巻市民食育健康フェスティバル ☎ フェスティバル実行委員会事務局(健康推進課 内線2410)
20日(土) 午後1時～4時 21日(日) 午前10時30分～午後1時	第25回宮城県高等学校総合文化祭・第1回東部支部総合文化祭 ☎ 県高等学校文化連盟事務局(宮城野高校内) ☎022-254-7211 ☎ 県高等学校文化連盟東部支部事務局(石巻工業高内) ☎22-6338
28日(日)開演 午後1時	第54回市民合唱祭 ☎ 石巻合唱連盟事務局 金田 ☎090-3759-2845

<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・休講日は午後5時まで) <b>休</b> なし ※8日(月・祝)は通常営業
------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

[サンデープログラム] 10～11月期 申し込み受け付け中 ≪10～12月のサンデープログラム≫ 全て中学生以上が対象 ・はじめての陰ヨガ(日/全3回) 午後3時30分～4時30分 ・らく楽エアロヨガピラティス(日/全3回) 午後1時30分～2時30分 ・ペン字&書道教室(毛筆・硬筆どちらでも可) (日/全4回) 午後1時～2時30分 ・ハーバリウム&リースづくり(日/全2回) 午前10時30分～11時30分 ・黒板に描く「パンジーと小花のウェルカムボード」(日/全2回) 午後1時～2時30分 料金 全2回コース2,200円/全3回コース3,300円/全4回コース4,400円 ※途中申し込みが可能な講座もあります。 ※別途材料費がかかる講座もあります。 申込方法 窓口にて、各講座初回開講日前まで直接申し込みください。(定員になり次第締め切り) [10月の休館日・休講日] 休館日: なし 休講日: なし	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<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> 休館日は遊楽館と同じ
------------------------------	--------------------------------------------------------

21日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク 料金 500円(税込) ※初めての方は無料 定員 5人(先着) 講師 金山未子 申込方法 電話または直接申し込みください。
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------

<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618	<b>開</b> 午前11時～午後7時 (休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時) <b>休</b> 月曜日 ※8日(月・祝)分は翌日休館日
------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

屋内温水プール利用料金 一般・高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満無料  
※機器点検のため、温水プール・入浴施設・トレーニングジムは2日(火)～3日(水)まで臨時休業します。  
また、この期間の図書館は、午前10時～午後5時までの開館です。

<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	●総合体育館 ☎95-8998 9日(火)午後2時 11日(木)・18日(木)午後6時30分 23日(火)午前10時 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。 ※受け付けは開始5分前まで
●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 8日(月・祝)・17日(水) 正午/午後5時 ※要電話予約
●牡鹿交流センター ☎45-3618 月曜日 ※8日(月・祝)分は翌日休館日 利用時間 午前11時～午後7時 ※休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時 2日(火)・3日(水)臨時休業 随時受付 ※要電話予約	

# 10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

こころの体温計



## ❖相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	☎・☎ 健康推進課	
健康相談	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:00	健康推進課	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	1日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	9日(火)	13:00～15:00	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 (要予約)	市役所2階授乳室またはベビースマイル	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	☎・☎
18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
4日(木) 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(内線272) ☎72-2094
4日(木) 13:30	河北総合支所	今野 廣子	河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117

## ❖東部保健福祉事務所(県合同庁舎内石巻保健所) (要予約)

相談・教室名	内容	とき	☎・☎
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	19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を抱えた家族を対象にした教室	14:15～15:15	
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	30日(火) 13:00～17:00	

## ❖定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 23日(火)午前10時30分～午後3時  
 ミニ勉強会 午前10時30分～正午 芋煮  
 午後1時30分～3時  
 「認知行動療法についてPart2」  
 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
5日(金)・19日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
22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)
11日(木) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
25日(木) 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。 ☎ 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
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	

## ❖からこころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

☎ 0120-322-016 (午前10時～午後4時)  
 担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ  
 ※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 20日(土)午後2時～4時  
 ところ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)

☎ 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 保健相談センター  
 ☎ 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

## ❖たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 14日(日)午後1時30分  
 ところ 保健相談センター  
 ☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017 (田中)

☎090-5835-0017 (田中)

問 健康推進課 ☎94-9132

## 【石巻地区】大腸がん検診が始まります

大腸がん検診が10月1日(月)から始まります。申し込みしている方には、順次、検診票を送付します。

対象 40歳以上の方(平成31年3月31日現在)  
 申し込みをしていない方で、受診を希望される方は問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2413)

## 身体の不自由な方の健診を実施します (要予約)

とき 16日(火)受付時間 午後1時～2時 ところ 保健相談センター  
 対象 車椅子、松葉杖で移動のできる方(介助が必要な方は、付き添いの方が必要です)  
 ※特定健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診(市の検診を受診したことがない方)および大腸がん検診が受診できます。  
 ☎・☎ 健康推進課(内線2415)

## “がん”について語ろう

がんになり抱える悩み・不安について、一緒にお話ししましょう。ご家族の方もぜひご参加ください。

対象	とき	内容	ところ	料金
①乳がん体験者	6日(土) 13:30～15:30	○茶話会&交流会 講習 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) ※茶話会には、市民の方も参加可能です。ヨガを体感し、みんなで話しましょう。	石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)	100円
	20日(土) 10:00～11:30	○再発サロン <再発・転移乳がん患者様とご家族限定のサロン> 講習 再発後の心の持ち方 講師 石巻赤十字病院臨床心理士	石巻赤十字病院プレストセンター	100円
②がんの種類問わず	27日(土) 13:30～15:00	○がんについて、人生についてさまざまな事を皆さんで語り合います。	渡波公民館	200円

☎ ①マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会) 菅原 ☎070-5320-5538

☎ ②がん哲学外来 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225 (月～金曜日 18:00～20:00)

## ❖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	H30年6月生まれ	11日(木)・23日(火)・31日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H29年9月生まれ	9日(火)・15日(月)・22日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H29年2月生まれ	12日(金)・26日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年3月生まれ	4日(木)・10日(水)・17日(水)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3歳児健診	H27年4月生まれ	5日(金)・19日(金)・25日(木)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグバン」
	3～4カ月児健診	H30年5月2日～7月3日生まれ	3日(水)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H29年9月・10月生まれ	17日(水)	9:30～9:45	
河南桃生	3歳児健診	H27年4月生まれ	24日(水)	12:30～12:45	河南母子健康センター
	3～4カ月児健診	H30年6月生まれ	26日(金)	12:45～13:00	
	1歳児よちよち相談	H29年9月・10月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H29年2月・3月生まれ	18日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	2歳児歯科健診	H28年3月・4月生まれ	16日(火)	12:30～12:45	保健相談センター
	3歳児健診	H27年4月生まれ	11日(木)	12:30～12:45	
	3～4カ月児健診	H30年6月生まれ	31日(水)	12:30～12:45	
	1歳6カ月児健診	H29年2月生まれ	26日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	3歳児健診	H27年4月生まれ	25日(木)	12:30～12:45	

## ❖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)	16日(火) 13:15～13:30	保健相談センター	健康推進課(内線2428)
もぐもぐ育児教室(河北・雄勝・北上地区)		25日(木) 13:00～13:15	河北総合センター「ビッグバン」	各総合支所保健福祉課
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)		9日(火) 13:00～13:15	河南母子健康センター	河南総合支所保健福祉課(内線275)
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。	23日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所保健福祉課(内線272)

## 愛の献血

とき・ところ

7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
27日(土)	イオンモール石巻	

☎ 健康推進課(内線2418)

**【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します 要予約**

**と き** 9日(火)・18日(木)  
**と ころ** 保健相談センター  
**受付時間** 午後4時30分～6時30分  
**対 象** 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性  
 ※対象年齢は平成31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。  
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2427)

**糖尿病教室を開催します**

楽しく理解を深め、患者、家族、病院スタッフと親睦を深めましょう。どこの病院に通院されている方でも参加できます。

対象	と き	内 容	と ころ	定員
患者 家族	20日(土) 午前10時～11時30分	「みんなで糖尿病を話しましょう30年秋」 ・血糖コントロールの季節変動(医師) ・くだもの摂り方(管理栄養士) ・ヘモグロビンA1cとは(臨床検査技師) ・くだもの摂り方について話し合い	石巻赤十字病院 災害研修センター 講堂	50人 (先着)

**申込期限** 12日(金)  
 ㊟・㊿ 石巻赤十字病院 糖尿病サポートチーム ☎21-7220(午前9時～午後5時・土日・祝日を除く)

**よくわかる!!「健診結果」個別相談会のお知らせ**

～健診を受けたあなたのために…  
**自分の体に合った健康習慣を一緒にみつけませんか～**

健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。  
 健診結果を通して、食事や生活習慣を振り返ってみませんか?  
**と き** 1日(月)・11月5日(月)・12月3日(月)  
 平成31年1月21日(月)  
 午前9時～午後4時 ※要予約(一人40分程度)  
 ※実施日の前々日までに、申し込みください。  
 ※通院中の方は、まずは主治医にご相談ください。  
**と ころ** 保健相談センター  
**内 容** ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。  
 ・食べ方や動き方など、生活習慣を振り返ってみよう。  
**対 象** 特定健診、健康診査を受けた方  
**持 ち 物** 健診結果表、筆記用具  
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2426)

**レッツ!ウォーキング教室**

要電話予約

自分に合った効果的なウォーキングを知り、健康づくりをはじめませんか。  
 運動量を増やすことで、生活習慣病予防にも役立ちます。

**と き・と ころ**

	開催日時	と ころ	講 師
①	24日(水) 午前10時～11時30分	河南体育センター	健康運動指導士 健生株式会社 林 かおる
②	30日(火) 午前10時～11時30分	桃生農業者トレーニングセンター	健康運動指導士 健生株式会社 及川 裕子

※午前9時30分受付開始

**定 員** 各回40人[先着](医師から運動制限を受けていない方)  
**内 容** ①講話および実技 ・運動およびウォーキングの効用  
 ・自分にあった効果的な歩き方についてなど  
 ②ウォーキング ※雨天時は、施設内で実施。

**持 ち 物** 歩きやすい服装と靴(屋内用・屋外用)・水分・タオル

**申込期限** 18日(木)  
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2425)  
 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094  
 桃生総合支所保健福祉課(内線236)



**夜間急患センターの診療時間**

小 児 科	
曜 日	診 療 時 間
月～金曜日	午後7時～10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

内 科・外 科	
曜 日	診 療 時 間
月～金曜日	午後6時～翌朝7時
土曜日	
日曜日・休日	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

**市立病院のご案内**

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

内科・外科・整形外科	
受付時間	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分
診療開始	午前9時
眼科	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時
耳鼻咽喉科	
受付時間	午後0時30分～3時
診療開始	午後1時

診療日

診療科	月	火	水	木	金
内 科	○	○	○	○	○
外 科	○	○	○	○	○
整 形 外 科	○	手術日	手術日	○	○
眼 科	-	-	○	-	○
耳鼻咽喉科	○	-	-	○	○

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。  
 ※ 耳鼻咽喉科のみ、午後の受付・診療です。

㊟ 市立病院 ☎25-5555

**10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。**

※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。  
 ※下表に記載のない外科、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。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
7日(日)	内 科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	95-3123
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
8日(月・祝)	内 科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
14日(日)	内 科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外 科	二宮外科医院(住吉町一丁目)	22-0202

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
21日(日)	内 科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	21-6117
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322
28日(日)	内 科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
	小 児 科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	外 科	あらい脳神経外科クリニック(蛇田字下中坪)	98-3671

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
7日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	沼倉歯科医院(鑄銭場) 93-8622
8日	(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	日野歯科医院(錦町) 22-4230
14日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	加藤医院(矢本) 82-2030	藤江歯科医院(南中里一丁目) 95-2313
21日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) 22-0775
28日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755

石巻歯科医師会  
 休日診療所  
 (中里三丁目)  
**94-8223**

# 10月の子育て支援コーナー

行事内容や申し込み方法など、詳しくは各支援センターに問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

一発検索  
支援センター



子育てメール相談



子育て支援センターは、0歳児〜就学前まで、無料・申し込み不要で利用できます(イベントにより例外があります)。電話相談、来所相談も随時受け付け中です。詳しくは各子育て支援センターのHPをご覧ください。

## 湊子育て支援センター

圏・園 みなと荘内 ☎94-2366・FAX22-4665

- ★わくわく広場 午前9時30分～11時30分  
月曜日… 1日(ふれあいサロン)・15日(助産師による成長測定)・22日(中瀬公園にさんぽ ※雨天延期)・29日
- 水曜日… 3日・10日・17日(みんなと遊ぼう)・24日(さんぽ予備日)
- 金曜日… 5日・12日・19日(総合避難訓練)・26日
- ★はいはい広場 午前9時30分～11時  
11日(木) 保健師講話「乳幼児の予防接種について」午前10時～11時30日(木)
- ★よちよち広場 9日(火)・18日(木) 午前9時30分～11時
- ★あそびの広場(稲井公民館)…16日(火)
- ★講座…31日(水) 親子リトミック 午前10時～11時

## 渡波子育て支援センター てんとうむし

圏・園 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668

### 《主な行事》

- ・ 1日(月)・26日(金) 自由開放
- ・ 3日(水) 図書館による絵本読み聞かせ
- ・ 5日(金) 子育て講座「食生活の大切さについて」
- ・ 10日(水) わらべうたベビーマッサージ(0歳児親子対象)
- ・ 12日(金) SOATアート支援「和紙のランプシェード」
- ・ 19日(金) 宮城わらべうたの会による「親子で楽しむわらべうたと手遊び」
- ・ 24日(水) 助産師による心とからだのトータルケア「親子ピクス」
- ・ 29日(月) 助産師による成長測定&ミニ講話
- ★あそびの広場 月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ★子育て相談(電話・来所) 月～金曜日 午前9時～午後4時
- ★子育てサークル支援 火曜日 午前9時～11時30分

## なかよし保育園子育て支援センター

圏・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ★すくすく赤ちゃん ・ヨチヨチ・ハイハイ 9日(火)・30日(火)・ネンネ・寝返り 2日(火)・23日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月～2歳6カ月 4日(木)・18日(木)・2歳6カ月以上 11日(木)・25日(木)
- ★ツインズデーと孫育てひろば 12日(金)・26日(金)
- ★たまごひよこサロン 15日(月)
- ★ベビーマッサージ 5日(金)
- ★北上公園出張おはなし会 土曜日 午前10時30分
- ★講座 ・育児講座「親子ピクス」 19日(金) ・親子クッキング「ハロウィン」 29日(月)
- ★自由開放 1日(月)・16日(火)

## 金子子育て支援センターあおぞら

圏・園 釜保保育所内 ☎24-6113

- ★月齢ごとの親子ふれあい日 午前10時～11時30分  
・ねんね・寝返り 4日(木)・18日(木)  
・よちよち・はいはい 11日(木)・25日(木)  
・1歳6カ月～2歳6カ月 9日(火)・23日(火)  
・2歳6カ月以上 16日(火)・30日(火)  
・みんなであそぼう 3日(水)・17日(水)・31日(水)
- ★育児講座  
・ 1日(月) 助産師による成長測定 午前10時～11時30分  
・ 10日(水) 親子で足つぼマッサージ  
・ 15日(月) ベビーヨガ  
・ 24日(水) 子どもの応急手当て
- ★自由開放 午前10時～午後3時  
2日(火)・5日(金)・12日(金)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

## にじいろひろば

圏・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★自由開放 火・水・金曜日(祝日を除く) 午前10時～午後3時

## マタニティ・子育てひろば『スマイル』

圏・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ★自由開放 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
- はじめまして会(2回セット)  
①11日(木) 午前10時30分 他己紹介&木のおもちゃ作り  
②18日(木) 午前10時30分 スクラップブック

## 河南子育て支援センターパプラ

圏・園 河南農村環境改善センター 2階 ☎・FAX72-4670

- ★わいわいサロン 午前9時30分～11時30分  
(昼食を食べる方は午後0時30分まで)
- と き ・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 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)  
・保健師、栄養士による相談日 4日(木)
- ★自由開放 ・1日(月) 午前9時～午後3時  
・木曜日 正午～午後3時
- ★スクエア子育てひろば 「いもほり会」(畑のオーナーのみ)  
と き 14日(日)午前10時 ところ 旭山農業体験実習館・農園
- ★河南・桃生地区子育てサークルまつり「第15回にこにこフェスティバル」  
と き 31日(水)午前10時20分～11時20分

## 河北子育て支援センター

圏・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ★あそびのひろば 午前10時～11時30分  
・0歳～1歳親子 11日(木)・18日(木)・25日(木)  
・2歳以上親子 3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)  
・ひろば開放日 1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
- 《主な行事》  
4日(木) 秋の遠足  
10日(水) えほんびより  
15日(月) 保健師来所日～身体測定など～  
22日(月) 自由開放  
29日(月) ひだまりの会による読み聞かせ

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

圏・園 バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ★あそびの広場 午前9時30分～11時30分  
・0・1歳親子 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)  
・2歳以上親子 3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)  
・サークル活動 1日(月)・12日(金)・15日(月)・26日(金)・31日(水)  
・自由開放 上記以外の日(祝日除く)
- ★どんぐり子育て広場「親子運動会」  
と き 16日(火) 午前10時～11時30分  
ところ 永井いきいき交流センター

## 北上子育て支援センター

圏・園 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

- ★あそびのひろば 午前9時30分～11時30分  
と き 15日(月)・22日(月)・29日(月)  
1日(月)＜歯みがき教室＞  
12日(金)＜自由あそび＞・26日(金)＜自由あそび＞
- ★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分  
と き 3日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)  
10日(水)＜保健指導＞  
ところ 北上保健センター

## 雄勝子育て支援センター

圏・園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ★キッズ広場 午前9時30分～11時30分  
と き 火・水・木曜日
- 《主な行事》  
・ダンベル体操 火曜日  
・23日(火) 保健師来所日 身体測定と栄養士のお話  
「子どもの頃からの食生活について」
- ★自由開放 午前9時30分～11時30分  
と き 月・金曜日(変更になる場合があります)

## 牡鹿子育て支援センター

圏・園 牡鹿保健福祉センター清優館内 ☎45-2197

- ★ぐんぐんすくすく 午前9時～11時30分  
と き 3日(水)・16日(火)・19日(金)・31日(水)
- ★自由開放 午前9時～11時30分  
と き 月・金曜日(祝日を除く)

## 子どもセンターらいつ(児童館)

圏・園 子どもセンターらいつ ☎23-1080

- URL <http://ishinomaki-cc.jp/>
- ★自由開放 午前9時30分～午後7時  
※4日(木)・8日(月・祝)・18日(木)はお休み
- ★Mカフェ 月曜日 午前10時～午後1時(祝日を除く)

# 助産師によるマタニティ講座

## 湊子育て支援センター

4日(木) 午前10時～正午

助産師が、赤ちゃんを迎える準備について詳しく教えてくれます。出産について、どんな質問でも大丈夫です。沐浴体験もできます。

圏・園 湊子育て支援センター ☎94-2366



# 子育て支援センター 駅伝

## 河南子育て支援センター パプラ

圏・園 ☎・FAX 72-4670

広～いお部屋でゆったり



わいわいサロンでは、わらべうた遊びやリトミック、ママたちへのマッサージなど、無料のメニューがいっぱい!

イベントもいろいろ!  
(スクエア子育てひろば)

自然の中で芋植え会!



和室とプレイルームには、いろいろなおもちゃや大型遊具があるよ!



子育てサークルも楽しいよ!

親子バス遠足最高!

子育て講座にコンサート、運動会…親子で楽しもう!

# わいわいサロン利用者インタビュー



♥千葉絢子さんと楓汰君(3歳)・和ちゃん(1歳)

♥大平結さんと悠真君(3歳)・遥真君(1歳)

## ♥千葉絢子さんと楓汰君(3歳)・和ちゃん(1歳)

先生方はもちろん、利用しているお母さん方も明るく気さくでとても話しやすいです。いろいろな行事があるので「今日は何かな?」と、親子で毎回楽しみにしています。

## ♥大平結さんと悠真君(3歳)・遥真君(1歳)

最初は人見知りだった長男も、たくさんのお友達、先生方と触れ合い、今では楽しく伸び伸びと遊んでいます。また、お母さん方と子育ての話が出来るのもひとつの楽しみになっています。

