

# 11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	開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) 休 第4木曜日
1日(金)・2日(土) 午前9時	令和元年度宮城県高等学校空手道新人大会
3日(日) 午前9時	石巻地区段位審査会(剣道)
7日(木) 午前9時	石巻支部高齢者スポーツ大会
9日(土) 午後1時45分	日本空手協会石巻地区協議会昇級審査会
17日(日) 午前8時	第33回石巻卓球協会長杯争奪卓球大会
24日(日) 午前9時	第13回亀山杯家庭バレーボール大会

<b>トレーニングセンター</b> ☎25-7731	開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) 休 17日(日)
13日(水)・20日(水) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ
13日(水)・20日(水) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE
7日(木)・21日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ

<b>セイホクパーク石巻(総合運動公園)</b> ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前5時～午後9時 休 なし	
2日(土) 午前9時	平成31年度宮城県高野連東部支部1年生大会	市民球場
10日(日) 午前9時	石巻5校OB野球大会	
23日(土・祝) 午前9時	石巻野球フェスティバル	
2日(土) 午前9時	復興支援国際親善試合「アメリカシニア」(サッカー)	
3日(日)・4日(月)・9日(土)・10日(日) 午前9時	石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会【フィールド第1】	フットボール場
10日(日)・17日(日)	2019県下スポーツ少年団ラビー交流大会【フィールド第2】	
15日(金)・16日(土) 午前9時	平成31年度宮城県高等学校サッカー新人大会【フィールド第1】	フットボールフィールド
23日(土・祝)～25日(月)	東北・北海道地域花園出場チーム強化交流試合【フィールド第1】	
3日(日・祝)～9日(土) 午前9時	第72回宮城県高等学校新人ラビー競技予選リーグ フットボールフィールド第1・第2、フットボール場、多目的グラウンド ※フィールド第1は6日(水)のみ、フィールド第2は7日(木)・8日(金)を除く、フットボール場は7日(木)～9日(土)を除く、多目的グラウンドは3日(日・祝)を除く。	
9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・23日(土・祝)・24日(日) 午前9時	高円宮杯U-15 東北大会(サッカー) フットボール場・ふれあいグラウンド・フットボールフィールド第1 ※フットボール場は17日(日)を除く、ふれあいグラウンドは9日(土)・10日(日)・16日(土)のみ、フィールド第1は17日(日)のみ。	
23日(土・祝)・24日(日)・30日(土) 午前9時	石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会 フットボールフィールド第1・ふれあいグラウンド ※フィールド第1は30日(土)のみ、ふれあいグラウンドは30日を除く。	
30日(土) 午前9時	マイナビバガタカップU-15ガールズサッカーフェスティバル フットボール場・ふれあいグラウンド	

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時 休 なし
1日(金)・15日(金) 午前10時～正午	家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 1日 子育てマインドフルネス&ヨガ 14日 親子deリトミック 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。
30日(土) 午前10時～正午	ジュニア・リーダーサークルげろっぽ「第3回げろっぽ祭り」 内容 ジュニアとゲーム、もの作り、チャレンジコーナー、紙飛行機とばしなど 対象 小学1～6年生

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183	開 午前9時～午後9時 休 なし
10日(日) 午前10時	第32回利用協チャリティ芸能大会 内容 利用協加入団体による芸能大会(歌・踊り・詩吟・大正琴・民謡ほか)野菜・花鉢のバザーコーナー
15日(金)・22日(金) 午後6時30分～8時	市民教養講座「陶芸教室」 講師 陶芸家 植田 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 申込期限 11日(月) 申込方法 材料費を添えて窓口へ申し込みください。

<b>稲井公民館</b> ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
9日(土)・10日(日) 午前9時～午後4時、(10日は午後3時まで)	第26回稲井地区作品展示会
15日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座 11月学習会「高齢者の肺炎予防について」 講師 石巻赤十字病院 看護師長 高橋 恵美子 対象 稲井くらしの講座会員

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
10日(日) 午前8時30分	第42回渡波地区市民家庭バレーボール大会 ところ 万石浦小学校
23日(土・祝) 午後1時30分(開場 午後0時30分)	渡波地区文化講演会「庄司恵子 IN 渡波」～笑顔が一番だっちゃん～ 出演 庄司 恵子 料金 600円 ※駐車場が狭いので、車での来場はお控えください。
26日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 講話 「家庭の防火について」 講師 石巻地区広域行政事務組合消防本部
29日(金) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内容 カラオケ教室 講師 千葉 信行

<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120	開 午前9時～午後9時 休 5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
1日(金)～4日(月・休)	2019フェスティバル・イン・かほく「かほく文化祭」 ・作品展 1日(金)～4日(月・休) 午前9時～午後5時 各フロア ・神楽大会 3日(日・祝) 午前9時30分 文化交流ホール ・呈茶 3日(日・祝) 午前10時 2階フロア ・レッツダンス大会 3日(日・祝) 午後1時 アリーナ ・芸能音楽祭 4日(月・休) 午前10時 文化交流ホール ・手づくり絵本おはなし会 4日(月・休) 午前11時30分 ふれあいの部屋
9日(土) 午後1時30分	第4回石巻ダンスダンスDANCE 料金 1,000円 事務局 ☎62-0021
10日(日) 午前9時	第81回河北バドミントン大会 事務局 ☎94-1320
20日(水) 午後1時	令和元年度 宮城県生活支援コーディネーター養成研修「地域のお宝発表会」 NPO法人全国コミュニティライフサポートセンター (CLC) ☎022-727-8731

<b>図書館</b> ☎93-8635	開 午前10時～午後6時 (水曜日は午後7時まで、日曜日と3日(日・祝)は午後5時まで) 休 月曜日、23日(土・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。
1日(金)・15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。
12日(火) 午前10時～正午	読書会 今月のテーマ「感傷旅行(センチメンタル・ジャーニー)」田辺 聖子 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
14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。
2日(土)・16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、お話に親しみましょう。
19日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「おれたち、ともだち」シリーズ 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
11月3日(日)まで	企画展「手作り絵本展&図書館の本で作ってみました！」 心をこめて手作りされた、世界に1冊しかない絵本を展示しています。作者の方へのお手紙コーナーや、絵本作りに関する本を集めたコーナーもあります。また、職員が図書館の本を参考にして制作した作品も一緒に展示します。
3日(日) 午後1時30分～3時	令和元年度石巻市図書館郷土史講座「ふるさとの歴史をみつめる～永遠の南浜・門脇を語る～」 講師 矢口清志 定員 30人(先着)
12月11日(水)・25日(水) 午後1時30分～3時30分	ボランティア講座「絵本の世界を届けよう!～子どもを読書に導く～」 講師 齋藤 信好 定員 各30人(先着) 申込開始 11月1日(金) 午前10時 申込方法 電話または直接申し込みください。 申込開始 11月1日(金) 午前10時 内容 11日 子どもの発達と絵本の関係、赤ちゃん絵本の取り扱い 25日 読み聞かせに向く絵本の選び方、伝わる読み方
4日(月) 午前11時30分～午後0時30分	手作り絵本おはなし会 ※河北分館(ビッグバン) ふれあいの部屋
12月7日(土) 午前10時30分～11時30分	クリスマスおはなし会 ※河北分館(ビッグバン) ふれあいの部屋
蔵書点検のお知らせ 河北分館(ビッグバン)内図書館は12日(火)から17日(日)まで休館します。そのため、10日(日)までは、1人10冊まで3週間貸し出しします。	
<出張図書館「わたのは」> 渡波公民館で、予約を中心とした図書の貸し出しを行います。 と き 12日(火)・26日(火) 午後1時～2時	
<出張図書館「えほんびより」> 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。	
6日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 漢字子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
21日(木) 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 ※読み聞かせもあります。
27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>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664	開 午前10時～午後9時(日・祝日は午後5時まで) 休 なし
--	-----------------------------------

<b>「サンデープログラム」12～1月期 申し込み受け付け中</b>
○はだしリズム体操【中学生～大人】 (日/全3回) 午後1時30分～2時30分
○冬の月礼拝ヨガ【中学生～大人】 (日/全4回) 午後3時15分～4時45分
○書き初め「毛筆」対策教室【小学3～6年生】 (日/全1回) 午前10時30分～11時30分
○書き初め「硬筆」対策教室【小学1～6年生】 (日/全1回) 午後1時～2時
○ソープカービング【中学生～大人】 (日/全1回) 午前10時30分～正午
○初めてのつまみ細工【小学生～大人】 (日/全1回) 午前10時～正午
○アーツ＆クラフトフラワーで作るクリスマスリース【小学生～大人】 (日/全1回) 午前10時30分～正午
・お正月飾り【小学生～大人】 (日/全1回) 午後1時～午後2時30分
料 金 全1回コース 1,150円/全3回コース 3,450円/全4回コース 4,600円 ※途中申し込み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 窓口で、各講座初回開講日前まで直接お申し込みください。
【11月の休講日・休館日】 休講日…23日(土・祝) 休館日…なし
【施設修繕工事実施のお知らせ】 修繕期間 未定 修繕箇所 プールサイドシャワーおよびプール採暖室 ※修繕工事期間中はプール講座・プールフリー利用がお休みとなります。詳しくはホームページや窓口などで順次お知らせします。

<b>遊楽館</b> ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 月曜日 ※4日(月・休)分は5日(火)休館
------------------------	--

【受付開始日変更のお知らせ】 令和2年3月分(アリーナ他施設)および12月分(ホール)の受付開始は12月3日(火)です。12月1日(日)は全館行事により、駐車場が使用できないため受け付けは行いません。	
2日(土) 午前10時～午後3時	第28回かなんまつり 團 河南総合支所地域振興課 ☎72-2114
4日(月・休) 午後1時30分	いしのみき室内楽広場 ピアノアンサンブル・コンサート 料 金 一般 2,000円 高校生以下 1,000円 ※未就学児入場不可 事務局 ☎050-5435-0958
16日(土) 午後2時	第16回かなん少年の主張大会 團 河南公民館 ☎86-3663
17日(日) 午後2時	Barcarolle San Juan 第1回演奏会～未来への航海2019～ 料 金 1,000円 ※未就学児無料 團 バルカローレ サン・ファン事務局 ☎090-7332-4181
23日(土・祝) 午前11時	MKピアノルーム ピアノ発表会 團 MKピアノルーム ☎090-2606-9458
24日(日) 午前10時～午後3時	科学で東北を盛り上げ隊!@石巻 團 やまがた「科学の花咲く」プロジェクト事務局(山形大学SCITAセンター内) ☎023-628-4506
24日(日) 午前10時30分	齋藤・廣中・平塚門下生ピアノ発表会 團 ☎080-5571-4284

<b>河南室内温水プール</b> ☎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
------------------------------	--

17日(日) 午前11時～正午	アークアウトワーク ～肩こり腰痛予防緩和教室～ 料 金 500円 ※初めての方は無料 定員 5人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。
24日(日) 午前9時～9時45分	ホットヨガ 料 金 1,000円 定員 15人(先着) 講師 笠安子(かさ やすこ) 持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物 申込方法 電話または直接申し込みください。
17日(日) 午前10時～11時30分	ミズスポーツ塾 跳箱教室 料 金 1,000円 定員 各30人(先着) 持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物・室内用シューズ 申込方法 電話または直接申し込みください。

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038または67-2712	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 ※4日(月・休)分は5日(火)休館
--	---

<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618	開 午前11時～午後7時 休 休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時まで 休 月曜日 ※4日(月・休)分は5日(火)休館
------------------------------------	---

利用料金 一般・学生 600円 小・中・高校生 300円 幼児 200円 3歳未満:無料
<b>トレーニング機器 使用講習会</b>
●総合体育館 ☎95-8998 7日(木)・21日(木) 午後6時30分/19日(火) 午前10時/12日(火) 午後2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15分前まで
●ビッグバン ☎62-1120 8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561 3日(日)・22日(金) 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) 随時受付(要電話予約)

# 11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	☎・☎
健康相談	月～金 (祝日を除く)	健康推進課	内線2425
育児相談			内線2422
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談			11日(月) 10:00～12:00
歯科相談	11日(月) 13:00～15:00	保健相談センター	内線2428 内線2417
助産師による妊産婦相談	毎週火曜日	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	☎・☎
7日(木) 10:45～15:15	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
28日(木) 10:45～15:15			

## 東部保健福祉事務所(県石巻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	15日(金) 10:00～15:00	☎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	20日(水) 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 26日(火) 午前10時30分～午後3時  
 ミニ勉強会 「オリジナル漢方茶で体質改善」  
 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
18日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
12日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
28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	
とき	ところ
13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 16日(土) 午後2時～4時30分  
 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 24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

## まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 17日(日) 午後1時～4時  
 ところ 保健相談センター  
 料 金 1家族1,000円(当事者は無料)  
 ☎ 「まきっこの会」 高橋 ☎ 080-6022-4478

☎ 健康推進課 ☎ 94-9132

## 11月は、「歯と口腔の健康づくり月間」です



- ・むし歯や歯周病の発症・悪化を予防するために、各家庭や職場、学校・施設などみんなで「お口のケア」に取り組みましょう。
- ・規則正しい食生活、正しい歯みがきの習慣づけをしましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受けましょう。

※妊婦歯科健診および40・50・60・70歳の方を対象に「成人歯科健診」を実施していますのでご利用ください。

☎ 健康推進課(内線2417)

## 第26回市立病院健康講座

### 「なるほど健康塾」

地域の皆さんが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立ててもらえるよう健康講座を開催しています。申し込み不要です。

とき 21日(木) 午後1時～2時  
 ところ 市立病院3階講堂  
 テーマ インフルエンザと感染性胃腸炎の感染対策について  
 講師 市立病院 内科医師および副看護部長  
 ☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

## 愛の献血

とき・ところ

3日(日)	桃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
10日(日)		
23日(土)	イオンモール石巻	
30日(土)		

☎ 健康推進課(内線2418)

## がん体験者のための情報交流会

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がん体験者と家族、地域の皆さん	2日(土) 13:30～14:30 14:30～15:30	●茶話会(がんへの気づきの場) ○講習会 臨床宗教師とは ○交流会	石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)	100円
①女性のがん体験者と家族の皆さん	8日(金)・22日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 語り合いと情報提供の場です。	牡鹿観光モデルハウス(門脇字二番谷地13-477)	無料
	17日(日) 10:00～11:30	●再発サロン アドバイザー 医師 古田 昭彦		100円
	17日(日) 13:00～14:30	●クローバーサロン 婦人科がん体験者限定のおしゃべり会		
②がんの種類問わず	16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。	ここひろ(蛇田字中塚5-8 ヒノケン2F)	200円

☎ ①NPO法人 パセリの会 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) 市健康推進課(内線2413)

## 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	ところ
石巻	3～4カ月児健診	R1年7月生まれ	8日(金)・21日(木)・29日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年10月生まれ	14日(木)・18日(月)・22日(金)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年3月生まれ	12日(火)・20日(水)・28日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年4月生まれ	7日(木)・13日(水)・27日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年5月生まれ	15日(金)・19日(火)・26日(火)	12:30～12:45	
河北雄北	3～4カ月児健診	R1年7月・8月生まれ	20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	H30年3月・4月生まれ	27日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年4月・5月生まれ	6日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	R1年7月生まれ	22日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	H30年2月・3月生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年4月・5月生まれ	19日(火)	12:30～12:45	
牡鹿	3歳児健診	H28年5月生まれ	21日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	3～4カ月児健診	R1年7月生まれ	29日(金)	12:30～12:45	
	1歳6カ月児健診	H30年3月生まれ	28日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年5月生まれ	26日(火)	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)	6日(水) 13:00～15:00(受付開始13:15～)	保健相談センター	健康推進課(内線2428)
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。	26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275)

### 「オーラルヘルスケアリーダー養成講習会」のお知らせ

健康な歯と口を守るため体験実習を通して正しいケアの方法や、お口の元気を高める健康美体操をご紹介します。

と き 11月26日(火) 午後1時～3時  
 と ころ 保健相談センター  
 定 員 50人[先着]  
 申込期限 11月22日(金) ※要電話予約  
 講 師 公益財団法人ライオン歯科衛生研究所 歯科衛生士 亀田 麻未  
 テーマ 「からだの元気はお口から!～人生100年時代に向けて～」  
 団・圃 健康推進課(内線2417)

### 「生活習慣病予防講演会」のお知らせ

～CKD(慢性腎臓病)ってなに? 腎臓を守るための血圧の値～

腎機能低下により、人工透析を導入する方が増加しています。腎臓を守るためのポイントを一緒に学んでみませんか。

と き 11月27日(水) 午前10時～11時30分(受付開始 午前9時30分)  
 と ころ 保健相談センター  
 定 員 100人[先着]  
 講 師 公立刈田総合病院 特別管理者 伊藤 貞嘉(専門 腎高血圧、内分泌学)  
 申込期限 11月20日(水) ※要電話予約  
 団・圃 健康推進課(内2425)



### 《野菜がある食卓を ～ベジプラス100～》



メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防する野菜摂取の目標量は「1日350g」です。宮城県の20～40歳代の野菜摂取量は、この目標に対し約100g不足しています。また、宮城県はメタボの割合が全国で3番目に高く、石巻圏域は県内でもメタボが多い状況です。

いきいきと健康で過ごすために、今の食事に野菜をあと100gプラスして、おいしくヘルシーにメタボを予防しましょう。

圃 県東部保健福祉事務所 ☎94-6124  
 市健康推進課(内線2428)

### 「健診結果」個別相談のお知らせ

～健診を受けたあなたのために…自分の体の状態に合った生活習慣を見つけましょう～

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?

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。

と き 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く)  
 ※通院中の方は、まずは主治医にご相談ください。  
 ※要電話予約。予約時に相談場所を決定します。

対 象 特定健診、健康診査を受けた市民の方  
 団・圃 健康推進課(内線2613)



### 【石巻地区】結核・肺がん・大腸がん検診が終了します

結核・肺がん検診が11月21日(木)、大腸がん検診が12月6日(金)で終了します。まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。申し込みをしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので、ご連絡ください。

圃 健康推進課(内線2414)

### 市夜間急患センターの診療時間

小 児 科		内 科	
曜 日	診 療 時 間	曜 日	診 療 時 間
月～金曜日	午後7時～10時	月～土曜日	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
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時		

  

外 科	
曜 日	診 療 時 間
月～土曜日	午後6時～翌朝7時
日曜日・休日	午前9時～午後5時・午後6時～9時 年末年始(12/29～1/3)お盆(8/14～16)は内科と同じ。

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。  
 圃 市夜間急患センター ☎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)

診療科	受付時間	診療開始
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
眼科・皮膚科	午前8時～11時	午前9時
耳鼻咽喉科	火曜日：午前8時～11時	午前9時
	木曜日：午前8時～10時30分	
	午後0時30分～3時	
	午後1時	

圃 市立病院 ☎25-5555

診療日

診療科	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	手術日	○	○	○
眼科	午前	-	-	○	-	○
皮膚科	午前	○	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	午前	-	○	-	○	-
	午後	○	○	-	○	○

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

## 11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。  
 ※下表に記載のない産婦人科の対応については当日、市役所(☎95-1111)までお問い合わせ下さい。  
 ※外科については、「市夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(日)	内 科	よしろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
4日(月・休)	内 科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小 児 科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	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
10日(日)	内 科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	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

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
17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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
23日(土・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
24日(日)	内 科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小 児 科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
3日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	野蒜ヶ丘整形外科・リハビリテーション科(野蒜ヶ丘) 98-6662	佐藤歯科医院(東中里二丁目) 96-8778
4日	(月・休)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	かいほく歯科クリニック(開北一丁目) 21-6487
10日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目) 93-4182
17日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070	鈴木歯科(駅前北通り一丁目) 93-7202
23日	(土・祝)	簡野医院(鹿又) 74-2244	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	青葉歯科医院(門脇字青葉西) 96-6602
24日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788

石巻歯科医師会  
休日診療所  
(中里三丁目)  
94-8223

# 11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



## 子育て駅伝



総合福祉会館との複合施設のこども園

### 湊こども園

園 八幡町一丁目6-22 ☎ 22-4657

平成27年4月に開園した幼保連携型認定こども園です。1歳児から5歳児までの68人が元気に過ごしています。地域や家庭と共に未来を担う子どもたちの育成を目指し、日々の保育に取り組んでいます。



泥んこ遊びに歓声を上げる



園庭で大好きなお友達と



ジャガイモの収穫に大喜び



近くの公園で楽しく遊ぶ園児たち

### 利用者さんへインタビュー

#### イクメンパパたちが大活躍!!



♥佐藤豪さん・閃太郎ちゃん(6歳)・舜太郎ちゃん(2歳)(写真左)  
上の子は1歳児から、下の子は今年4月からお世話になっています。2人ともお友達が増え、毎日元気いっぱい過ごしています。やりたいことがいっぱいあるようなので、いろいろな体験をしながら成長してほしいです。

♥佐藤祐太さん・優萌ちゃん(6歳)(写真右)  
お世話になって4年目になります。園ではお友達と仲良く遊んでいるようで、毎日楽しそうに通園しています。将来の夢はいろいろあるようですが、失敗を恐れることなく、いろいろなことに挑戦してほしいです。



## 「石巻市子どもの権利に関する条例」が制定されて今年で10周年です

### 石巻市子どもの権利に関する条例

この条例は平成21年4月に、子どもに対する虐待やいじめの増加など子どもの人権が軽視される傾向にある社会情勢を踏まえ、全ての子どもを一人の人間として認め、生まれながらに持っている子どもの権利を尊重するとともに、保障し、子どもの幸せと健やかな成長を地域社会全体で支えていくために作られました。

子どもの権利を守ることは、社会全体の責務です。家庭や地域、学校や施設、会社などが協力しあいながら子

どもの権利についての共通認識を持ち、お互いの責任を果たすことで、子どもの「しあわせに生きる権利」が守られていきます。

#### 子どもが生まれながらに持っている大切な権利

- ・安全に安心して生きる権利
- ・自分らしく育つ権利
- ・自分を守り、守られる権利
- ・社会へ参加する権利
- ・適切な支援を受ける権利

### 石巻市子どもの権利に関する条例10周年記念フォーラムを開催します

- と き 11月23日(土・祝) 午後1時～4時30分(開場午後0時30分)  
と ころ 石巻専修大学 5号館5301教室(記念講演)・学生ホール(ワークショップ)
- 第一部 午後1時
- ・子どもの権利に関する標語優秀作品表彰式
  - ・子どもの権利に関する講演会
- テーマ 「この時代の家庭と子育てに必要なこと」～子どもの権利の視点から～  
講師 金子 耕式(ファミリーアドバイザー、アナウンサー)
- 第二部 午後2時40分
- ・ワークショップ 子どもたちの「いま」と「これから」を話そう!
- 内 容 ・子どもの権利ってなに?  
・子どもたちの「いま」と「これから」を話そう!
- 団・園 子育て支援課(内線2553)

要電話予約



金子 耕式 氏

## 子育て支援センター

イベント・行事予定



- 湊 ☎ 94-2366 渡波 ☎ 25-0567  
釜 ☎ 24-6113 スマイル ☎ 98-5322  
にじいろひろば ☎ 070-1142-9332  
なかよし保育園 ☎ 96-4551  
河南 ☎ 72-4670 河北 ☎ 61-1601  
桃生 ☎ 76-4521 北上 ☎ 66-2177  
雄勝 ☎ 25-6331 牡鹿 ☎ 45-2197

### 子どもセンターらいつ

☎ 23-1080



ハイ!チーズ!

### 北上子育て支援センター



お月見会!  
お団子を作って食べました!

## 助産師によるマタニティ講座

### 河北子育て支援センター

19日(火) 午前10時～正午

団・園 河北子育て支援センター ☎ 61-1601

#### ○沐浴体験

人形を使って沐浴体験ができます。初めてでも大丈夫です!パパもぜひご参加ください。

#### ○抱っこについてのお話

抱っこの仕方やコツを助産師がいていねいにレクチャーします!

