

10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
4日(日) 午前9時	2015武道フェスティバル
10日(土) 午前9時	第9回ドッジボール大会
11日(日) 午前9時	石巻市民スポーツ大会 第4回石巻地区少年剣道錬成大会
12日(月・祝) 午前9時	石巻市民弓道大会(一般の部)
16日(金)・17日(土) 午前9時	H27宮城県高等学校新人卓球大会支部予選
17日(土)・18日(日) 午前9時	石巻地区新人大会(弓道)
18日(日) 午前9時	籠球仲間プロジェクト2015 バスケットボール大会
18日(日) 午後1時	第31回石巻合気道会演武会並びに錬成会
21日(水) 午後1時	平成28年3月新規高卒者就職面接会 石巻公共職業安定所
23日(金) 午前9時30分	石巻市石巻支部高齢者スポーツ大会
24日(土) 午前9時	石巻地区段位審査講習会(剣道)
25日(日) 午前9時	平成27年度市民スポーツ大会(家庭バレーボール)
25日(日) 午前9時	一ノ蔵弓道大会
30日(金) 午後1時30分	芸術鑑賞会 石巻高等学校
31日(土) 午前11時	平成27年度宮城県高等学校新人大会空手道競技

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112		
10日(土)・11日(日) 午前9時	東北地区大学準硬式野球 秋季リーグ	市民球場
18日(日) 午前9時	宮城県軟式野球東北選抜大会	
24日(土) 正午	友好都市交流選抜軟式大会	
18日(日) 午前9時	東北障害者サッカー交流大会	フットボール場
25日(日) 午前10時	東北クラブ選手権予選(ラグビー)	
31日(土) 午前10時	宮城県高等学校新人大会(ラグビー)	
2日(金)・3日(土)・6日(月)・10日(木)・11日(金) 午前9時	宮城県高等学校サッカー新人大会石巻地区予選	
18日(日) 午前9時	東北障害者サッカー交流大会	
25日(日) 午前11時	第一試合 午前11時	ふれあいグラウンド
25日(日) 午後1時	第二試合 午後1時	
31日(土) 午前10時	宮城県高等学校新人大会(ラグビー)	

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
2日(金)～11月22日(日)	第52回石巻中央公民館文化祭
9日(金)・23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 9日(金) 盛岡市3.11絵本プロジェクトによる「絵本サロン」 23日(金) 親子自由遊び、ダンス、手遊び、読み聞かせ等 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さん等 ※外国人の方もどうぞ。
25日(日) 午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっば「プレーパークinわんぱーく」 ところ いしのまきわんぱーく(南境金沢前 県道33号石巻斎場入口) ※雨天中止 内 容 ジュニア・リーダーが子どもたちの遊びをサポートします。

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時30分
	休 なし
4日(日) 午前8時30分	第46回蛇田地区市民大運動会 ところ 蛇田中学校校庭
17日(土) 午前10時	くらしの教室「明笑大学」大運動会 ところ 向陽小学校体育館
11月1日(日) 午前10時	第29回蛇田公民館利用協歳末チャリティー芸能大会 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)
11月13日(金) 午前10時	利用協講座「はじめて短歌を作る」心構え ところ 蛇田公民館会議室 講師 佐藤 成晃 申込期限 30日(金)

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分
	休 なし
17日(土)・18日(日) 午前9時～午後4時(18日は午後3時まで)	第50回渡波地区菊花展示会 内 容 愛好会会員および一般出展者が丹精込めて育てた菊花を展示します。 【出展者募集】 出展資格 市内にお住まいの方 出展規定 出展者が育成したもの(仕立て方法問わず) 申込方法 15日(木)まで直接もしくは電話で申し込みください。
31日(土)・11月1日(日) 午前9時～午後4時(1日は午後3時まで)	第42回渡波地区市民文化展 内 容 公民館利用団体や地域の方々の作品を展示します。 展示作品 陶芸、パッチワーク、書道、手芸、写真、絵手紙、俳句等

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分
	休 なし
4日(日) 午前9時30分	第1回稲井地区小・中学生意見発表会 内 容 稲井地区小・中学生による意見発表会
8日(木) 午前8時 出発	長生大学・くらしの講座移動学習会 仙台市作並方面
18日(日) 午前8時～正午	第9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

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 5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月) ※5日(月)は石巻市美術展会場のみ入場可能
4日(日)～12日(月・祝) 午前9時開場(初日午前11時) 午後6時閉場(最終日午後4時)	第31回石巻市美術展 問 石巻市美術展実行委員会(生涯学習課) ☎93-1910
18日(日) 午前10時～午後3時	多文化共生フォーラム 問 石巻復興支援ネットワーク ☎23-8588
31日(土) 午後2時開演	みやぎスーパーバンド第23回演奏会 問 石巻地区吹奏楽連盟 野呂 ☎090-2252-9859

フェスティバル・イン・かほく 2015「かほく文化祭」	
■展示部門	10月31日(土)～11月3日(火・祝) 午前9時～午後5時 (31日は正午から、3日は午後3時まで) ※2日(月)は展示会場のみ開館
■芸能音楽祭	11月1日(日) 午前10時
■レッツダンス大会	11月3日(火・祝) 午後1時
■音楽大会	11月3日(火・祝) 午前9時30分

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 5日(月)・12日(月・祝)・19日(月)・26日(月)
2日(金)・16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、親子で楽しみましょう。
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・手遊び等、お話に親しみましょう。
6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 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、一緒に楽しみましょう。
8日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
13日(火) 午前10時30分～午後0時30分	読書会 テキスト「旅のラゴス」 筒井 康隆 著
20日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 テキスト「虫のお知らせ」 おの りえん 著
18日(日) 午前10時30分～11時	おはなし会 ※河北分館(ビッグバン図書室)
17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)
3日(土)～11月8日(日) ※図書館開館中	企画展「秋読!教科書で紹介された本」
20日(火) 午後1時30分～3時	ボランティア講座「金子きくえさんといっしょ!」 対 象 読み聞かせに興味のある方 定 員 40人[先着] 申込方法 電話またはカウンターで申し込みください。 申込開始 1日(木)
11月3日(火・祝) 午後1時～3時	平成27年度 石巻市図書館郷土史講座 「地名・地形から読み解く(自然災害)～主に旧石巻市内を中心に」 講 師 矢口 清志 定 員 30人[先着] 申込方法 電話またはカウンターで申し込みください。 申込開始 1日(木)

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時
	休 5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)
4日(日) 午前10時開会式	第4回石巻市民食育健康フェスティバル 問 フェスティバル実行委員会事務局(市健康推進課) ☎95-1111(内線2412)
10日(土) 午前10時～午後5時30分	宮城県高等学校演劇コンクール東部地区演劇祭 問 宮城県利府高等学校 鶴田☎022-356-3111
11日(日) 午前9時45分～午後2時15分	
12日(月・祝) 午後1時開演	早島万紀子パイプオルガン演奏会 ところ コモレビフォーラム
17日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)	三遊亭圓歌・ケーシー高峰二人会 (完売)当日券の販売はありません。
18日(日) 午後1時開演	第51回市民合唱祭 問 石巻合唱連盟事務局 金田 ☎090-3759-2845
23日(金) 午前9時	河南西中学校 平成27年度校内合唱コンクール 問 河南西中学校 ☎72-2411
25日(日) 午後2時開演(午後1時開場)	MOMO心の復興支援ギターコンサート(PRAY for 東北) 問 事務局 ☎090-1965-5517
27日(火) 午前9時30分～午後4時	渡波中学校 文化祭 問 渡波中学校 ☎25-8311
31日(土) 午前9時30分～午後3時	第24回かなんまつり 問 河南総合支所地域振興課 ☎72-2114 環境フェア2015 問 環境課(内線3369)

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 休館日は、遊楽館と同じ
20日(火)～30日(金) 午前10時30分～午後8時(日曜は午後4時まで)	体組成測定会 対 象 高校生以上男女 料 金 1回 500円 場 所 遊楽館室内プール受付前 申し込みはプール受付をお願いします。
◆プールイベントの他にも、走り方教室等のアリーナイベントも随時開催しています!教室無料体験も随時受付中! 詳しくはプールホームページまたは電話でお問い合わせください。 http://www.miz-ss.com/kananpool	

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664 www.iplaza-fep.jp	開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
	休 なし 12日(月・祝)は通常営業

【H27年度後期講座(10月～3月) 受講生募集中!!】パンフレットは、あいプラザ・石巻受付にて配布中です。

【講座休講のお知らせ】
11月24日(火)～12月末まで、施設設備修繕のため、講座が休講となります。

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65歳以上の方300円(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分以降のご利用限定。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。

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
16日(金) 午前9時	本間ゴルフ杯男女ペアPG大会 ※当日は大会終了時まで貸切となります。
30日(金) 午前9時	コース会員月例会 ※当日の受付は8時30分までお願いします

にっこりサンパーク ☎67-2038	開 午前9時～午後9時
	休 月曜日 ※12日(月・祝)は翌日
野球場・テニスコート ※要電話予約	

牡鹿交流センター ☎45-3618	開 午後1時～午後8時 ※休館日の前日は午前10時～午後5時
	休 月曜日 ※12日(月・祝)は翌日
温水プールは10月1日～平成28年3月31日まで休業します。 ※6日(火)～8日(木)入浴施設・トレーニングジムは臨時休業します。またこの期間の図書館は午前10時～午後5時の開館です。	

トレーニング機器 使用講習会	
●総合体育館 ☎95-8998	14日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 7日(水)・28日(水) 午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分) ※要予約
●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	12日(月・祝)・25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 随時受付 ※要電話予約

お知らせコーナー

表記の見方

申し込み先

問い合わせ先

Eメール

北上川フェア2015を開催します!

と き 10月10日(土) 午前10時~午後3時
 と ころ 中瀬公園ほか
 内 容 かわまちウォーク(※要予約 定員50人(先着))、かわまちづくりのパネル等展示、バーベキュー、ステージイベント、カヌー体験(住吉公園にて)

※かわまちウォークの申込方法
 北上川下流河川事務所調査第一課(☎94-9847)に電話で申し込みください。(午前9時~午後5時 ※土日を除く)

北上川フェア実行委員会事務局(市河川港湾室内) (内線5628)

第7回サン・ファン絵画コンクール作品展

と き 10月3日(土)~11月30日(月)
 と ころ サン・ファン館ギャラリー
 料 金 無料
 (施設見学の場合は別途入館料が必要です)

サン・ファン歴史講座 濱田館長と学ぶ「慶長使節が目指した世界」

今回は最終回になります。
 と き 10月31日(土) 午後1時30分~3時
 と ころ サン・ファン館セミナールーム
 料 金 無料
 (施設見学の場合は別途入館料が必要です)

平成27年度企画展 ~伊達の黒船をつくった人びと~

と き 11月1日(日)~平成28年1月25日(月)
 と ころ サン・ファン館企画展示室
 料 金 一般700円、高校生以下無料

サン・ファン館 ☎24-2210

第31回石巻市美術展

と き 10月4日(日)~12日(月・祝) 午後9時~午後6時
 と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
 生涯学習課 ☎93-1910 (公財)石巻市芸術文化振興財団(河北総合センター「ビッグバン」内) ☎62-1120

シルバー人材センター入会説明会

と き 10月21日(水)・28日(水) 午前9時
 入会時に必要なもの
 年会費(3,000円)、印かん、健康保険証、七十七銀行の通帳

(公社)石巻市シルバー人材センター(旧石巻消防署南中里出張所) ☎94-3683
 市商工課(内線3523)

航空自衛隊中部航空音楽隊 石巻演奏会

と き 11月21日(土) 午後2時(開場午後1時30分)
 と ころ 遊楽館かなんホール
 料 金 無料(要整理券)
 申込方法 10月14日(水)から整理券配布を開始します。
【整理券配布場所】遊楽館、河北総合センター「ビッグバン」、石巻中央公民館 ※1人2枚まで

遊楽館 ☎72-3561

自衛官採用試験のご案内

○陸・海・空自衛官候補生(男子)
【任期制隊員コース(陸2年・海・空3年)】

資 格 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子
 受付期間 随時受け付けています。
 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所 ☎・FAX83-6789
 市総務課(内線4038)

石巻市6次産業化・地産地消推進セミナー 「魚食文化の復活と地産地消のススメ」

と き 10月15日(木) 午後2時~4時30分
 と ころ 市水産物地方卸売市場石巻売場(石巻魚市場)管理棟2階「見学者研修室」(魚町2丁目14)
 内 容 講演①上田 勝彦(㈱ウエカツ水産代表取締役、東京海洋大学客員教授)「ウエカツの・魚の魅力100倍講座」
 講演②大江 和彦(島根県海士町地産地商課長)「離島からの挑戦!~ないものはない 海士町~」終了後、市場見学(希望者のみ)

定 員 100人(先着)
 申込方法 代表者氏名、住所、連絡先、参加人数を電話、FAXまたはEメールにより申し込みください。
 申込期限 10月14日(水)正午
 石巻市6次産業化・地産地消推進センター ☎98-9356 FAX98-9357
 mail@ishinomaki-6jika.jp
 市商工課(内線3526)

ウォーキングイベント パノラマの馬っこ山(11キロ)

と き 10月18日(日) 午前9時~午後2時
 と ころ JR石巻駅前 集合・解散
 料 金 保険料500円
 石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338
 市体育振興課 ☎22-9112

温泉ウォーキングとノルディックウォーキング

と き 10月8日(木) 午前9時15分~午後2時30分
 と ころ 市総合運動公園 集合
 料 金 1,000円(バス代・温泉入館料) ※ポールは無料で貸し出します。
 定 員 15人(先着)

知的障害者サッカー東北交流大会 ボランティア募集

と き 10月18日(日) 午前8時~午後4時
 と ころ 市総合運動公園
 内 容 大会運営サポート(会場設営・進行・連絡・案内・誘導等) ※弁当支給

親子ふれあいスポーツ教室!

と き 10月25日(日) 午前10時~11時30分(受付開始午前9時20分)
 と ころ totoコート(蛇田北経塚ローソン裏)
 対 象 小学生親子15組
 内 容 親子体操・ボール遊び・ゲーム
 指導者 県サッカー協会キッズインストラクター

親子料理教室 食を通しコミュニティを図る

と き 11月1日(日) 午前10時~午後1時
 と ころ 総合福祉会館みなと荘
 対 象 仮設住宅に居住する親子(子どもは小学4年生以上) 15組(先着)
 ※子どもは小学生のみ見学者、同伴者可
 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター 松村 ☎090-8787-3873
 市体育振興課 ☎22-9112

世界の家庭料理教室

と き 10月18日(日) 午前10時~午後1時
 と ころ 石巻中央公民館
 内 容 料理名 韓国風バーベキュー
 講 師 桑原英子、千葉よし江
 定 員 24人(先着) 料 金 700円
 石巻中央公民館 ☎22-2970

第9回地域交流祭

地域で暮らす障害者の自立と社会参加を目指し地域の皆さんと交流を深めながら各事業所の取り組みを紹介します。
 と き 10月17日(土) 午前10時~午後2時
 と ころ ひたかみ園(門脇字元捨喰5-1)
 内 容 ステージ催し、ちびっこ緑日コーナー等
 石巻祥心会地域交流祭実行委員会 ☎93-0519 市障害福祉課(内線2483)

①パソコンセミナー

②インターネット体験セミナー

①PC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
 ②インターネットの閲覧・検索方法を学べるセミナー

と き ①休館日を除いた毎日開催 午前10時~正午または午後1時~3時
 ②10月31日(土) 午後2時~4時
 と ころ ①メディアシップ2階 ワークキャビン ②メディアシップ1階 コミュニティーコート
 対 象 ①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 ②インターネット未経験者・初心者(文字入力ができる方)

定 員 ①1日2人(先着) ②1日10人(先着)

料 金 500円
 情報プラザ「メディアシップ」 ☎61-1200 (月曜休館、祝日の場合は翌日休館)

要電話予約

シンポジウム

「東日本大震災からの復興とナノ・バイオテクノロジー」

と き 10月31日(土) 午後2時~5時
 と ころ 石巻専修大学2号館2101教室
 定 員 200人(先着)
 申込方法 FAXまたはEメールで申し込みください。
 申込期限 10月20日(火)
 石巻専修大学理工学部教授 芳賀 信幸 FAX22-7746 haga@isenshu-u.ac.jp
 市総務課(内線4038)

子どもの権利に関する講演会

「あした、笑顔になあれ 夜回り先生、いのちの授業」

「夜回り先生」水谷修さんの講演会です。
 と き 11月22日(日) 午後1時開場、午後1分30分開演
 と ころ 石巻専修大学森口記念館
 定 員 400人(先着)
 申込方法 往復はがき「往信用うら面」に住所・氏名・参加人数(はがき1枚につき2人まで)・電話番号を、「返信用おもて面」に自宅の郵便番号・住所・氏名を記載して応募してください。
 子育て支援課 夜回り先生講演会係(内線2514) ☎986-8501(住所不要)

父母セミナー・石巻市男女共創セミナー 参加者募集

内 容 テーマ「子どもたちの夢を叶えるコーチング」
 「大人は子どもの応援団!!」 フレ~フレ~
 講 師 阿部 侑生(ドリームフィールド代表)
 と き 10月14日(水) 午後6時~7時30分
 と ころ 石巻グランドホテル2階
 定 員 一般参加者50人(先着) PTA会員180人(所属の学校へ申し込みください)
 申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。
 地域協働課(内線4233) FAX22-4995 isciact@city.ishinomaki.lg.jp

10月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター

申・問 湊こども園内 ☎94-2366

★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。こども園のお庭でも遊べます～

と き 月曜日…5日、19日、26日
水曜日…7日、14日、21日、28日
金曜日…2日、16日、23日、30日
午前9時30分～正午
(この時間内なら、いつ来ていつ帰っても自由です)

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・費用無料
※イベント開催のためお休みの日があります。日程を確認の上
来園してください。
※26日(月)は身体測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

★あそびの広場
～指導員が各会場に向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊ばす～

●うしお荘
・0歳～2歳未満 6日(火)・2歳以上 13日(火)
・0歳～就学前 20日(火)

●向陽地区コミュニティセンター
・0歳～1歳半 15日(木) ・1歳半～2歳半 8日(木)
・2歳半以上 1日(木)

●稲井公民館
・0歳～就学前 9日(金)

と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～50分)

持ち物 水分補給用の飲み物
※路上駐車や指定の場所以外への駐車は遠慮ください。
※詳しい活動内容は、支援センター便りか、ホームページをご覧ください。



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 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 15日(木)、29日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 8日(木)、22日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場
と き 9日(金)、23日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 19日(月)

★子育てふれあいサロン 26日(月)

★育児講座「消防士体験」
消防士さんに来ていただき、防火服の試着や消防車見学をさせていただけます。
と き 5日(月) 午前10時～11時30分
定員 20組程度(要予約)
予約受付開始 1日(木) 午前9時

★親子クッキング ハロウィンメニュー
と き 30日(金) 午前10時～11時30分
持ち物 エプロン、三角巾
定員 8組程度(要予約)
※予約開始 1日(木) 午前9時 ※費用無料

★開放日 2日(金)、16日(金)

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
・0歳～1歳親子 1日(木)、22日(木)、29日(木)
・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
・ひろば開放日 5日(月)、19日(月)、26日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え、帽子

《主な行事》
5日(月) 保健師来所～身体測定もします～
8日(木) 秋の遠足
15日(木) 親子ヨガ教室
19日(月) 自由開放日
26日(月) ボランティアさんによる読み聞かせ

★こそだて広場(保育所児と交流) ※要予約

・大川地区 と き 6日(火) 午前9時45分～11時
ところ 大川保育所

・二俣地区 と き 13日(火) 午前9時45分～11時
ところ 二俣保育所

持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、上靴、おしぼり、おやつ

※参加希望の方は河北子育て支援センターに申し込みをお願いします。
※都合により変更になることがあります。詳細はお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 5日(月)、19日(月)、26日(月)
午前9時30分～11時30分

持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ
と き 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
午前10時～11時30分

ところ 北上保健センター

持ち物 親子の上靴、飲み物、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。

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 ☎・FAX76-4521

★あそびの広場
と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
・広場開放日 6日(火)、13日(火)、20日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※開放日以外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。

★どんぐり子育て広場「親子運動会」
と き 27日(火)
ところ 永井いきいき交流センター
料 金 1家族150円(保険代込み、当日集金)
持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え、敷物等
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 23日(金)

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歳児親子 6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
・保健師、栄養士来訪 8日(木)

持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等

★自由開放
と き 第1月曜日 午前9時～午後3時
毎週木曜日 正午～午後3時

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
●「いもほり会」(さつまいも畑のオーナーさんのみ)
と き 18日(日)
ところ 旭山農業体験実習館・農園

内 容 午前10時～いもほり 午前11時～いも煮の試食
いも入れ袋、軍手、スコップ、シート、シャベル、箸、お椀、おにぎり等

持 ち 物 ・事前に掘った方は11時に実習館中庭集合
・雨天時は11時集合。実習館で会食のみ

★河南・桃生地区子育てサークルまつり「第12回ニコニコフェスティバル」
と き 16日(金) 午前10時30分～11時30分(一般の方)
ところ 河南農村環境改善センター(多目的ホール)
内 容 遊びのコーナー・バザー等

牡鹿地区子育て支援

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」
親子で楽しく遊びましょう。お気軽に参加ください。

運動会ごっこ
と き 8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」

ピクニック
と き 22日(木) 午前10時～11時30分
ところ 御番所公園(現地集合・解散)
※雨天時は、牡鹿保健福祉センター「清優館」にお集まりください。
※いずれも、参加費無料、飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手持用)、タオルをお持ちください。

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

申・問 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

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

と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合があります)
ところ 雄勝ささえあいセンター

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

その他 毎週月・金曜日電話相談
※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。

石巻市子どもセンター「らいつ」
問 ☎23-1080 FAX23-1081
1日(木)、15日(木)は施設安全点検等のため臨時休館日とします。イベント等の内容は、ホームページまたは電話でお問い合わせください。
URL <https://www.facebook.com/ishinomakicc>

10月の健康コーナー

食育推進コーナー《地場産品で食育推進》

「石巻いっぴんマーケット」と
「bonipin/ぼにぴん」のご紹介
「石巻いっぴんマーケット」(Yahoo!ショッピング内)とは、地域産品を介して石巻の食と技術を伝えるインターネット通販サイトです。市の委託事業として運営され、市内で生産された農林水産物や食料品・一部工芸品を販売しています。
<http://shopping.geocities.jp/ishinomaki-1pin/index.html>

「bonipin/ぼにぴん」とは、プロの料理人や生産者が、石巻の食材を使ったお手軽アレンジレシピを紹介したり、石巻の現在の色々な情報をお届けするWebマガジンです。
<http://bonipin.com/>
問 商工課 (内線3526)

愛の献血(10月)

とき・ところ

4日(日)	午前10時～午後4時30分	カワチ薬品石巻西店
10日(土)		イオンモール石巻
24日(土)		
31日(土)	午前10時～午後3時	遊楽館(かなんまつり)

※午前11時45分～午後1時は休み

問 健康推進課(内線2418)

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	H27年6月生まれ	9日(金)・21日(水)・29日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年9月生まれ	5日(月)・13日(火)・19日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年2月生まれ	7日(水)・16日(金)・22日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年3月生まれ	8日(木)・20日(火)・30日(金)		
	3歳児健診	H24年4月生まれ	6日(火)・23日(金)・28日(水)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H27年3月～4月生まれ	9日(金)	9:30～9:45	河北総合センター「ビッグバン」
	1歳児よちよち相談	H26年9月～10月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H24年3月～4月生まれ		14日(水)	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H27年6月生まれ	23日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	7～8カ月児すくすく相談	H27年2月生まれ	1日(木)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年9月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H26年1月16日～2月28日生まれ	15日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年2月1日～3月15日生まれ	21日(水)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年6月生まれ	29日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H26年2月生まれ	22日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年4月生まれ	28日(水)		

各種教室

教室名	内 容	と き	ところ
離乳食教室(石巻地区)	5～8カ月児の保護者の方を対象に、離乳の進め方のお話があります。定員 15組(要予約)	6日(火) 受付 13:15～13:30 申・問 健康推進課(内線2428)	市保健相談センター
みんなの 楽しくダンベルクラブ	「かなん楽らくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量上げる玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	27日(火) 受付 9:30～11:00 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	河南体育センター

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

10月の健康コーナー

◆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	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	5日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	
歯科相談	19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	市役所2階授乳室 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。プライバシーは守られます。相談は原則2回までです。

と き	ところ	担当	申・問
22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
11月5日(木)10:45			
22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275)☎72-2094
27日(火)13:30	河北総合支所	小山 勝己	河北総合支所 保健福祉課☎62-2117

◆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)	16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(要予約)	21日(水)	13:00～17:00

◆からこ相談ダイヤル:心の無料電話相談

(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」
☎0120-738-556(午前8時～翌朝8時)

◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。
と き 11日(日) 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
☎ NPO法人仙台グリーンケア研究会
☎070-5548-2186

◆つむぎの会

さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。
と き 18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

◆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)
●芋煮 午前10時30分～午後3時
●ミニ勉強会 午後1時30分～3時
「統合失調症の理解と対応」
ところ 河南母子健康センター
※どなたでも参加できます。
☎ 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094

◆傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」

と き	ところ
2日(金)、16日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(※2カ所同時開催)
26日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南2丁目6-25)

※悪天候等により中止する場合があります。
※初めての方もお気軽にご参加ください。
☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆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
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

※祝日はお休みします。
☎ 北上保健センター ☎67-2301

「ヘルシー栄養セミナー」受講者募集

と き 29日(木)、11月12日(木)、11月26日(木)、12月10日(木)(全4回)
※開講式 29日(木) 午前10時
ところ 市保健相談センター
内容 講話・運動・調理実習
対象 40歳から74歳までの旧石巻市在住で、高血圧を改善させたい方
定員 20人[先着] 料金 材料費1回200円(4回中1回の調理実習)
募集期間 1日(木)～15日(木)
☎・☎ 健康推進課(内線2428・2617)

【石巻地区】特定健診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・胃がん検診が終了します

検診は9日(金)までです。(胃がん検診は、10日(土)まで)
まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
申し込みしていない方で、検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。
☎・☎ 健康推進課(内線2413・2414・2415)

【石巻地区】大腸がん検診が始まります

大腸がん検診が1日(木)から始まります。
対象者は、40歳以上の方です。
申し込みしている方には、検診票を送付します。
申し込みしていない方で、検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。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
☎・☎ 健康推進課(内線2415)

成人歯科健康診査が始まります

対象 40・50・60・70歳
期間 1日(木)～平成28年1月30日(土)
申し込みした方には受診票を送付しています。
指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。
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28年3月31日を基準としています。
☎・☎ 健康推進課(内線2417)

成人歯科健康診査(被災者特別健診事業)のお知らせ

今年度、被災者特別健診事業に成人歯科健康診査の項目が追加されました。
対象 18歳以上29歳以下の方
期間 1日(木)～平成28年1月30日(土)
内容 問診、歯の健診および歯ぐきの検査
※指定医療機関での個別健診となります。
自己負担金 無料
申込方法 電話で申し込みください。受診票を送付します。
※受診票が届きましたら、指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
☎・☎ 健康推進課(内線2417)

10月の休日急患担当医

◇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	佐藤内科医院 22-3020(西平四丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	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)
11日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	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)
12日	月・祝	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	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	駅前北さし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
25日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	(注1)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。
※担当医や受付時間は、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。
注1:25日(日)の産婦人科の対応については当日、お問い合わせください(☎95-1111)

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
4日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	かいほく歯科クリニック 21-6487(開北一丁目)
11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)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)
12日	月・祝	佐々木医院 72-3122(和瀨)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	鈴木歯科 93-7202(駅前北通り一丁目)
18日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西)
25日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	高城歯科医院 96-7788(恵み野六丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

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	
土曜日	午後6時～翌朝7時	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 日和が丘一丁目2-11(石巻中央公民館南隣)
※駐車場は、石巻中央公民館脇駐車場ほかをご利用ください。
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT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