

1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 1日(金・祝)～4日(月)

5日(火) 午前9時30分	宮城県公立武道館協議会10,000人寒げい古
16日(土)・17日(日) 午前9時	第34回コカ・コーラ杯フットサル大会
23日(土)・24日(日) 午前9時	第44回新春石巻オープンバスケットボール大会
31日(日) 午前8時30分	第35回市民インドアソフトテニス大会

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050
開 午前9時～午後9時30分
休 1日(金・祝)～3日(日)

22日(金)、29日(金)、 2月12日(金)、19日(金)、 26日(金)、3月11日(金) 午前9時45分～11時45分 (6回連続)	ノーパディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第11シリーズ 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らす親8人〔先着〕 託児 0歳から就学前のお子さんを別室にて保育します。 参加費・託児 無料 主催 石巻中央公民館、NPO石巻復興支援ネットワーク
15日(金) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 手遊び、読み聞かせ、親子ダンス、ビンゴゲーム 他 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。外国人の方もどうぞ。
24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「げろっば祭り」 対象 未就学児～小学生 内容 空気砲、的あて、輪投げ、紙飛行機とばし 他
30日(土) 午後2時～4時	市民教養講座 調理パン講習会 内容 サンドイッチを作りましょう。 講師 宮城県製パン協同組合石巻支部 定員 20人〔先着〕 持ち物 エプロン、三角巾 申込期間 6日(水)～22日(金)

蛇田公民館 ☎95-0183
開 午前9時～午後9時30分
休 1日(金・祝)～3日(日)

2月13日(土)・14日(日) 午前9時～午後4時 (14日は午後3時まで)	第58回蛇田公民館「作品展示会」 内容 絵画、パッチワーク、陶芸、工芸、写真、書道、編み物、短歌 等の作品を展示 【出展作品募集】 出展資格 一般市民 作品数 自己の創作した未発表のものを一人3作品以内 申込方法 公民館で配布している出展申込書に必要事項を記入の上、 29日(金)まで申し込みください。
--	--

渡波公民館 ☎24-0941
開 午前9時～午後9時30分
休 1日(金・祝)～3日(日)

13日(水) 午後1時30分～3時	一般教養講座「気軽に楽しもう!!3B体操体験教室」 内容 頭文字にBの付く3つの用具(ホ・ル・ハ・ル・ハ)を使用して、誰でも無理なく楽しめる健康体操を体験します。 定員 20人〔抽選〕 申込方法 8日(金)正午まで直接または電話で申し込みください。
19日(火) 午前10時30分～午後1時	一般教養講座「新鮮な魚介類のフランス料理教室」 内容 家庭でも手軽に作れる「鰯とポテトのロースト焦がしバター」と「魚介類とアボガドのサラダ」をメニューとしたフランス料理講習会 定員 20人〔抽選〕 受講料 無料(ただし、材料費2,000円負担) 申込方法 14日(木)まで材料費を添えて公民館へ申し込みください。

稲井公民館 ☎22-4303
開 午前9時～午後9時30分
休 1日(金・祝)～3日(日)

22日(金) 午後1時30分～3時30分	長生大学・くらしの講座合同学習会 「新春映画鑑賞会」
24日(日) 午前9時～正午	「普通救命講習」 対象 稲井公民館利用協会員

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 1日(金・祝)～4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

10日(日) 受付 午後1時 開式 午後2時	平成28年 石巻市河北地区成人式 問 河北公民館 ☎62-2121
------------------------------	--------------------------------------

☆お知らせ☆
 文化交流ホールは1月13日(水)～3月31日(木)の期間、照明設備修繕のため利用できません。

遊楽館 ☎72-3561
開 午前9時～午後9時
休 1日(金・祝)～4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

10日(日) 受付 午前10時 開式 午前11時	平成28年 石巻市河南地区成人式 問 河南公民館 ☎86-3663
23日(土) 午後1時30分 開演(午後1時 開場)	石巻ホルンクラブ特別演奏会 ※特別ゲスト 陸上自衛隊東北方面音楽隊ホルンセクション 問 星 ☎090-8259-6125

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 月曜日、1日(金・祝)～4日(月)

5日(火)・12日(火)・19日(火)・ 26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。
12日(火) 午前10時～正午	読書会 朗読CD『氷河鼠の毛皮』(宮沢賢治 作)を鑑賞します。
14日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
15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。
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・手遊び等、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 テキスト「おさる」シリーズ いとう ひろし 著
16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)
17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「えほんびより」の活動予定>

14日(木) 午前10時～11時30分	「すくすく赤ちゃん教室」ネンネ・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
27日(水) 午前10時30分～11時30分	「親子ではび☆はび」 市子どもセンター「らいつ」
27日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 市子育て支援センター(湊こども園内)

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 1日(金・祝)～4日(月)

5日(火)～11日(月・祝)	新春特別企画①「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」☆ 内容 あいプラザの初売り!!! フリー回数券とレッスン回数券を2割引で販売します。 ①プール・ジムフリー回数券 一般¥5,000⇒¥4,000/受講生¥4,000⇒¥3,200 シニア(65歳以上)・学生・障がい者¥3,000⇒¥2,400 ※割引回数券をお求めの場合、各種証明書を必ずご持参ください。 下記フリー利用欄参照。 ②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月) 10枚綴り¥12,000⇒¥9,600/5枚綴り¥6,250⇒¥5,000 【対象講座】 プールウォーキング系講座、エアロビクス系講座、ジャズダンス、 ヒップホップ、ズンバ、太極舞、中国気功、大人のクラシックバレエ(初級)
10日(日)	新春特別企画②「新春☆書き初め大会」 内容 新年の抱負を、筆で書いてみよう!!(大人も子どもも!!) 書き初めに参加していただいた方は、当日プール・ジムフリー どちらかを無料でご利用いただけます。 (プール:中学生以上/ジム:高校生以上の特典となります)

【1月の休館日】
 休館日はありません。11日(月・祝)は通常営業です。

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4時
休 休場日は遊楽館と同じ
 www.kanan-pg.com

29日(金) 午前9時	コース会員月例会 ※積雪の場合中止となります
-------------	------------------------

にっこりサンパーク ☎67-2038
開 午前9時～午後9時
休 月曜日 冬季休館 12月28日(月)～2月29日(月)

3月以降の予約は3月1日(火)から受け付けます。

牡鹿交流センター ☎45-3618
開 午後1時～午後8時
休 休館日の前日は午前10時～午後5時まで
 月曜日 1日(金・祝)～4(月)、11日(月・祝)は翌日

温水プールは平成28年3月31日まで休業します。

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998	20日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 13日(水)・27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	8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	17日(日)・31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

平成27年度企画展 ～伊達の黒船をつくった人びと～

サン・ファン号の建造に関わった人びとの姿にスポットを当ててご紹介します。

と き 開催中～1月25日(月)

ところ サン・ファン館 企画展示室

申・問 サン・ファン館 ☎24-2210

年末年始休館日 12月28日(月)～1月5日(火)

マンガタンお正月2016

餅つき大会や凧揚げ、ワークショップ等楽しいイベントが盛りだくさんです。

と き 1月1日(金・祝)・2日(土)

午前9時～午後5時

問 石ノ森萬画館 ☎96-5055

市観光課(内線3537)

石巻地域若者サポートステーションからのお知らせ

就労・自立を支援します!

受付時間 午前10時～午後6時(土日・祝日を除く)

対象 15歳～39歳の求職者およびその家族
※相談無料(支援プログラムは一部有料)

申・問 石巻地域若者サポートステーション

(西山町6-39カム口第2ビル2階)

☎90-3671

要電話予約

問 市商工課(内線3523)

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 1月13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

申・問 (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

問 市商工課(内線3523)

平成27年度応急手当普及員講習開催

と き 2月16日(火)～18日(木)

午前8時30分～午後5時30分

ところ 石巻広域消防本部2階大会議室

(大橋一丁目1-1)

対象 満18歳以上

定員 30人(先着)

受講時に必要なもの

応急手当指導者標準テキスト

(ガイドライン2010対応)

申込期間 1月25日(月)～2月5日(金)

午前9時～午後5時(土日を除く)

申込方法 石巻広域消防本部警防課または石巻広域消防

ホームページから申込用紙を取得し、申込期間

内に申し込みください。

申・問 石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433

URL <http://isyoubou.jp/>

ウォーキングイベント 開運・三社初詣ウォーク(10キロ)

と き 1月17日(日) 午前9時～正午

ところ JR石巻線 石巻駅前 集合・解散

料金 500円(保険料)

申・問 石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

問 市体育振興課 ☎22-9111

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

②1月24日(日) 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)

要電話予約

参加費 500円

申・問 情報プラザ「メディアシップ」(成田字小塚58)

☎61-1200(月曜休館、祝日の場合は翌日休館)

放送大学4月生募集

対象 15歳以上の方

申込方法 ホームページから申し込みください。

申込期限 (第1回)2月29日(月)

(第2回)3月20日(日・祝)

申・問 放送大学宮城学習センター ☎022-224-0651

URL <http://www.ouj.ac.jp>

市生涯学習課(内線5053)

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

試験日 受け付け時にお知らせします。

○陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

資格 男子で中卒(見込含)17歳未満の方

受付期限 1月8日(金)

試験日 1月23日(土)

○貸費学生

資格 大学の理工学部、工学部の3・4年次(正規の修業を終える年の4月1日現在で26歳未満)または大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学中の方(28歳未満)

受付期限 1月8日(金)

試験日 1月30日(土)

申・問 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所

☎・FAX 83-6789

問 市総務課(内線4038)

こどもからだあそび塾

～旬の食材を使って親子で一緒に手作り料理に挑戦しよう～

と き 1月16日(土) 午前10時～午後0時30分

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘

対象 4歳児～小学3年生

定員 親子10組(子どもは1人まで)

申込期限 1月11日(月・祝)

料金 500円

申・問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

馬場 ☎98-5662

問 市体育振興課 ☎22-9111

ウォーキング&ノルディック

と き 1月14日(木)

午前9時30分～午後0時30分

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘集合

定員 20人(先着)

料金 500円(保険料)

要電話予約

※ポールは無料で貸し出します。

親子ふれあいスポーツ教室

と き 1月31日(日) 午前9時30分～11時30分

ところ totoコート(蛇田北経塚ローソン裏)

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

対象 年長児・小学生(4年生以下)親子

定員 10組(先着)

申・問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

松村 ☎090-8787-3873

問 市体育振興課 ☎22-9111

1.17 阪神・淡路大震災追悼 大震災を忘れない!

と き 1月17日(日) 午前5時～7時

ところ 中瀬公園

内容 阪神淡路大震災発生時刻5時46分に合わせ、黙とうを捧げます。

1.17を忘れない想いと東北の復興を共に祈ります。

温かい軽食をご用意します。ぜひ、ご参加ください。

安全野菜試食会

と き 1月24日(日) 午前10時30分～午後1時

ところ 石巻スポーツ振興サポートセンター農園ビニールハウス(南境字水貫山9-1)

内容 微生物農法で収穫した野菜の試食

定員 20人(先着)

申・問 NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター

武山・日野 ☎96-4334

問 市体育振興課 ☎22-9111

2015みやぎふるさとCM大賞で「おもしろ賞」受賞!

昨年11月26日(木)に審査会が行われ、市から応募した作品が「おもしろ賞」を受賞しました。

作品名 田代島キター(=^..^=)――

制作 石巻専修大学with NPO法人DoTankみやぎ

審査会の様子は1月3日(日)午後3時55分からKHB東日本放送で放映されますので、ご覧ください。いしぴょんも出演しています!

問 秘書広報課(内線4025)



1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…18日、25日
水曜日…13日、20日、27日
金曜日…8日、22日、29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。

※25日(月)は成長測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)
※27日(水)は市図書館による読み聞かせ「えほんびより」があります。
絵本を借りることもできます。

★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びます～

●うしお荘
・0歳～2歳未満 12日(火) ・2歳以上 19日(火)
・0歳～就学前 26日(火)

●向陽地区コミュニティセンター
・0歳～1歳半 28日(木) ・1歳半～2歳半 21日(木)
・2歳半以上 14日(木)

●稲井公民館
・0歳～就学前 15日(金)
と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～50分)

持ち物 飲み物(お茶や水)
※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。
※悪天候や道路状態により、やむを得ずあそびの広場をお休みする
場合があります。ご了承ください。

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 12日(火)、26日(火)
・2歳6カ月以上グループ 5日(火)、19日(火)

★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 14日(木)、28日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 7日(木)、21日(木)

★ツイズ・デー子育て広場
と き 8日(金)、22日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 25日(月)
★子育てふれあいサロン 18日(月)
※2月1日(月)の子育てふれあいサロンは「親子クッキング」のため
予約制となります。

受 付 1月4日(月) 9時
持ち物 エプロン、三角巾

★離乳食教室 離乳食(7～8カ月) 15日(金)

持ち物 エプロン、三角巾
要予約 定員8組程度 ※予約開始は4日(月) 9時

★育児講座「歯磨き教室」 29日(金) 10時
歯科衛生士さんに来てもらい、歯磨きの仕方を教えてもらいます。
要予約 定員20組程度 ※予約開始は4日(月) 9時

★マタニティ広場 20日(水) 午後2時～3時半
助産師さんに来ていただき産前産後のお話を聞いたり、沐浴体験
を行います。

持ち物 母子手帳、バスタオル
要予約 定員10組程度 ※予約開始は6日(水) 9時

★開放日 4日(月)

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 7日(木)、14日(木)
・2歳以上親子 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
・ひろば開放日 4日(月)、18日(月)、25日(月)

持ち物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》
18日(月) 保健師来所～身体測定もします～
21日(木) 赤十字研修会
25日(月) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ
28日(木) 栄養指導

※赤十字研修会、栄養指導ともに申し込みが必要になります。
※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 18日(月)、25日(月)
午前9時30分～11時30分

ところ 相川保育所内

持ち物 親子の上靴、飲み物(お茶や水)、着替え

★ひまわりキッズ

と き 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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(お茶や水)、着替え

※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」(パイオ研修センター内)

★あそびの広場 【申・問】 ☎・FAX76-4521

と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
・2歳以上親子 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
・広場開放日 5日(火)、12日(火)、19日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等
※開放日以外に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・ホームページ・電話等で確認してください。

※年初め活動は5日(火)ピーチキッズからです。

★どんぐり子育て広場「豆まき会」

と き 26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

参 加 費 1家族150円(菓子・保険、当日集金)

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 締 切 22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 5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)

・2歳以上親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

・保健師、栄養士来訪 19日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、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



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。

と き 14日(木) お正月遊びを楽しもう!

28日(木) 鬼退治(豆まき)しよう!

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

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 飲み物(お茶や水)、着替え

※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

臨時休館日 7日(木)、21日(木)

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>

1月の健康コーナー

食育推進コーナー

《魚市場を見学、魚を調理し楽しく食べよう!》

昨年9月1日に新魚市場が完成しました。全長880mの世界最大
規模で最高の衛生管理が行き届いた施設です。本年は立体駐車場
北側に水産総合振興センターが完成します。魚市場を見学し、お魚



について勉強し
た後、友達と一緒
に調理室で実習
ができます。おい
しい料理で楽し
い食事に挑戦し
ましょう。

石巻魚市場(株)
社長 須能邦雄

【問】 健康推進課(内線2617)

愛の献血(1月)

とき・ところ

3日(日)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	カワチ薬品石巻西店
9日(土)		イオンモール石巻
17日(日)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	DCMホームマック石巻蛇田店
21日(木)		石巻市役所
23日(土)		イオンモール石巻
30日(土)		

【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9月生まれ	13日(水)・21日(木)・29日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター	
	1歳児よちよち相談	H26年12月生まれ	8日(金)・18日(月)・25日(月)	9:15～9:30		
	1歳6カ月児健診	H26年5月生まれ	7日(木)・15日(金)・26日(火)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H25年6月生まれ	6日(水)・22日(金)・28日(木)			
	3歳児健診	H24年7月生まれ	8日(金)・19日(火)・27日(水)			
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H27年8月19日～10月27日生まれ	27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	H26年5月～6月生まれ	13日(水)			
	2歳児歯科健診	H25年6月～7月生まれ	20日(水)			
河南 桃生	3～4カ月児健診	H27年9月生まれ	22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5月生まれ	12日(火)	13:00～13:15		
	1歳児よちよち相談	H26年12月生まれ		9:30～9:45		
	1歳6カ月児健診	H26年4月16日～5月15日生まれ	21日(木)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H25年5月1日～6月15日生まれ	29日(金)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年9月生まれ	29日(金)	12:30～12:45	市保健相談センター	
	1歳6カ月児健診	H26年5月生まれ	26日(火)			
	3歳児健診	H24年7月生まれ	27日(水)			
	1歳児よちよち相談	H26年11月～H27年2月生まれ	5日(火)			12:45～13:00
	2歳児歯科健診	H25年5月～8月生まれ				12:30～12:45

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)	12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。	26日(火) 受付 9:30～11:00 【申・問】 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094	遊楽館アリーナ

【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

1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 内線2425
育児相談			健康推進課 内線2423
こころの電話相談			健康推進課 内線2421 ☎94-9132
栄養相談	18日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター 内線2428
歯科相談	18日(月)	13:00～15:00	市保健相談センター 内線2417
助産師による妊産婦相談	12日(火)、19日(火)、26日(火)	10:00～15:00 (要予約)	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
14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
28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)	15日(金)	☎95-1431
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)		
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)	19日(火)	11:00～15:00

◆からころ相談ダイヤル: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 10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
問 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 31日(日) 午後1時
ところ 市保健相談センター
問 つむぎの会
☎090-8614-5466

問 健康推進課 ☎94-9132

◆定定型からだとこころのケアサロン

「からころん」
とき 26日(火)
午前10時30分～午後3時
●ミニ勉強会 午後1時30分
「発達障害の対応について」
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。
問 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
15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)
25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)

※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。
問 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。
問 北上保健センター ☎67-2301

【全地区対象】平成28年度各種健(検)診の申込調査が始まります!

平成28年度の各種健(検)診申込調査書(申込用紙)を1月上旬に各家庭に送付します。調査書の「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に○を記載し、同封してある封筒により必ず返送してください。なお、詳しくは送付される調査書をご覧ください。

◎提出期限 2月1日(月)
※郵便物の転送届を出している方は、転送期限が1年間になっていますので、郵便局に更新の手続きをお願いします。
※対象年齢は、平成29年3月31日を基準としています。

健(検)診は、かくれている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう。

問 健康推進課(内線2413・2414・2415)・各総合支所保健福祉課

よくわかる!!「健診結果」個別相談会(要予約)

とき 18日(月)、2月1日(月)、25日(木)
午前9時30分～午後4時まで(1人40分程度)
※相談日の前週の金曜日までに電話で申し込みください。

ところ 市保健相談センター
内容 保健師・栄養士による健診結果や生活習慣へのアドバイス
対象 被災者特別健診、特定健診、健康診査を受けた市民の方
持ち物 健診結果表、筆記用具
申・問 健康推進課(内線2613、2425)



まもなく成人歯科健康診査が終了します!

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れて余裕をもって受診してください。
問 健康推進課(内線2417)



【石巻地区】乳がん検診が終了します

対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性
検診は1月22日(金)までです。
検査日が指定されていますので、検診票で日時を確認の上、受診してください。
指定日以外に検査場所(市保健相談センター)に行っても受け付けはできません。対象者で受診を希望する方および指定された検診日時に受診できない方は、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。
問 健康推進課(内線2413・2414・2415)



1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	
1日	金・祝	大街道じんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
2日	土	眞田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	かわら内科クリニック 21-5335(錦銭場)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
3日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
10日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)	
11日	月・祝	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)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)	
17日	日	佐藤内科医院 22-3020 (茜平四丁目イオンモール石巻1階)	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)	
24日	日	よしろ内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	(注1)	
31日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)	

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。
※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1:1月24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
1日	金・祝			小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経塚)
2日	土			デンタルクリニック齋藤 23-5566(穀町)
3日	日			坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)
10日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	加藤医院 82-2030(矢本)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
11日	月・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	小野歯科医院 94-2897(錦銭場)
17日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
24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)	桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
31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)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)

※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	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 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

問 夜間急患センター ☎94-5111