

2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
6日(土) 午前9時	平成27年度第20回石巻地区ソフトテニスインドア大会(男子)
11日(木・祝) 午前9時	平成27年度第20回石巻地区ソフトテニスインドア大会(女子)
13日(土) 午前10時	親子キッズフェスティバル
14日(日) 午前9時	石巻地区空手道スポ少交流大会
20日(土) 午前8時30分	第17回石巻地区中学校選抜インドアソフトテニス大会
21日(日) 午前9時	第30回石巻新春オープン卓球大会
27日(土) 午前10時	ファミリーニュースポーツ
28日(日) 午前9時	総合選手権大会(バレーボール)

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
5日(金)・17日(水) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いっこクラブ(子育てサロン)」 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。
15日(月)・22日(月)・29日(月)・3月7日(月) 午前10時～正午	市民教育講座「第4回カラオケ広場」 対 象 初心者の方 定 員 80人(先着) 料 金 300円(教材費) 申込期間 1日(月)～12日(金) 申込方法 電話で申し込みください。
13日(土)～14日(日) 一泊二日	2015まがのまち 人・自然ふれあい交流活動 と ころ 秋田県横手市 内 容 増田町見学、犬っ子祭り体験 対 象 小学4～6年生 50人(先着) 参 加 費 10,000円 ※貸スキー等利用の場合は別途レンタル料がかかります。 申込方法 各小学校から配布されたチラシに記入し、ファックスまたは郵送で申し込みください。
28日(日) 午前9時30分～正午(受付 午前9時)	子ども会大会 内 容 各子ども会の壁新聞の展示会、各子ども会の活動を紹介する発表会、子ども会で使えるゲームの練習 申込方法 参加する子ども会は、2月18日(木)までに壁新聞を中央公民館まで提出してください。見学は、申込不要です。

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
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
24日(水) 午前10時～午後1時	利用協講座「男の台所教室パート10」 講 師 石巻市食生活改善推進員連絡協議会石巻分会蛇田地区会会員 内 容 男性を対象とした料理教室です。 対 象 市内在住の男性 定 員 15人(先着) 受 講 料 600円(材料費) 持ち物 エプロン、三角巾 申込方法 15日(月)まで材料費を添えて申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
7日(日) 午前10時	第44回渡波地区意見発表会 内 容 渡波・鹿妻地区に居住、勤務している方々による意見発表会

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
23日(火) 午前10時～正午	一般教養講座「健康リズム体操教室パート2」 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) 申込期限 15日(月)

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(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
7日(日) 午前9時15分	第39回宮城県高等学校剣道選手権大会 第29回宮城県中学校剣道選手権大会 問 事務局(仙台高校:大嶋) ☎022-271-4471
14日(日) 開場 午前11時 開演 午前11時45分	NHKのご自慢 問 生涯学習課 ☎93-1910
21日(日) 午前9時30分	廣心館道場20周年記念大会 問 廣心館道場 ☎93-7325
28日(日) 午後1時	サークル・カリブ「新春ダンスパーティー」 入場料 1,000円 問 サークル・カリブ ☎23-5674

☆お知らせ☆
 図書館河北分館は12日(金)～14日(日)の3日間、臨時休館となります。
 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。

図書館 ☎93-8635	図書館(分館を除く)開館時間および休館日の変更(試行を3月31日まで継続します) 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・11日(木・祝)
2日(火)・9日(火)・16日(火)・23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。
4日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
5日(金)・19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。
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・手遊び等、お話に親しみましょう。
9日(火) 午前10時～正午	読書会 テキスト「等伯」 安部 龍太郎 著
16日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 テキスト「新井洋行の絵本」
20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)
21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>	
2日(火) 午前10時～11時30分	「親子教室」 なかよし保育園地域子育て支援センター
24日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 子育て支援センター(湊こども園内)
25日(木) 午前11時～11時30分	「親子でほかほか」 市子どもセンター「らいつ」

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
7日(日) 開演 午後1時30分	第1回石巻市創業ビジネスグランプリ 表彰式・講演会 問 産業推進課 ☎95-1111(内線3544)
14日(日) 開演 午前10時(開場 午前9時30分)	「発達障害の育ちを様々な視点から支援する」セミナー 問 (福)石巻祥心会 斎藤 ☎24-8341
17日(水) 午後1時30分～4時40分(午後1時受付)	平成27年度「石巻市子どもの未来づくり事業(第II期)」 子どもの未来づくり講演会・報告会 問 学校教育課 ☎95-1111(内線5025)
23日(火) 開演 午後2時40分	東北支援プロジェクトV「今だから語り合おう」講演会 問 (株)東北共立 石川 ☎090-3360-8366

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
21日(日) 開演 午前10時30分～正午	親子運動教室 対 象 5歳以上のお子さんと保護者 料 金 親子で1,000円 定 員 15組 ☆ミズノオリジナルのキット等を使って親子で運動する教室です! 申込方法 プール受付で申し込みください。

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
2月中旬～(未定) ※日程についてはお問い合わせください	春!!無料!!「運動大相談会」を実施します 内 容 「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」「ダイエットをしているけどなかなかやせない…」「肩こりにくストレッチやエクササイズが知りたい」「運動を始めたいけど、何をしたらいいかわからない」…等、運動に関する素朴な疑問から、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:平成28年3月末) 対象講座の中から2つ、無料体験できます。 日にちによって、相談時間が異なります。お問い合わせください。 (予約の必要なし。ただし順番にご案内しますのでお待ちいただくこともあります)
3月6日(日)	H28年度前期(4月～9月)講座 新規申込受付を開始します!! ※パンフレットは、2/15(月)より、窓口にて配布開始します。

【2月の休講日】
 11日(木・祝)休講日 プールは午後4時30分、トレーニングルームは午後5時まで。
 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	
26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
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	10日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分) 3日(水)・24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	26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	14日(日)・21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

「笑いイチ」

サンドウィッチマン、U字工事、じゅんいちダビッドソン、ロケット団、永野によるお笑い公演

と き 4月17日(日)
1回目 午後0時30分開演
2回目 午後3時30分開演

ところ 河北総合センター「ビッグバン」文化交流ホール

プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」・遊楽館・ヤマト屋書店中里店・ヤマト屋書店あけぼの店

チケット発売日 2月11日(木・祝) 午前9時

料 金 全席指定 2,000円 ※5歳以下は入場不可

・ (公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120



ファミリーニュースポーツ教室

と き 2月27日(土) 午前10時～午後3時
(受付開始 午前9時20分)

ところ 市総合体育館

内 容 タグラグビー・スポーツチャンバラ・
ティーボール・キンボール

対 象 小学生 定 員 50人(先着)

指導者 県サッカー協会キッズインストラクター

JFAキッズフェスティバル

と き 2月13日(土) 午前9時30分～正午

ところ 市総合体育館

内 容 ふれあい体操・ボール遊び・サッカーゲーム

対 象 未就学・小学生1～2年生の親子

定 員 40人(先着)

心の農園参加者募集

東日本大震災で被災した市民の皆さんを対象に、家庭菜園ベランダ・プランターの微生物農法の土づくりを学ぶ「心の農園」の参加者を募集します。

と き 2月28日(日) 午前10時～正午

ところ 石巻スポーツ振興サポートセンター農園ハウス
(南境字水貫山9-1)

料 金 500円

・ 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 ☎22-9111

自衛官採用試験のご案内

○陸・海・空自衛官候補生(男子)
受け付けは年間を通じて行っています。
詳しくはお問い合わせください。

○予備自衛官補

資 格 【一般】18歳以上34歳未満
【技能】18歳以上で、保有する技能に応じて
53歳～55歳未満

受付期間 1月8日(金)～4月8日(金)

試験日 4月15日(金)～19日(火)

・ 自衛隊宮城地方協力本部石巻地域事務所
☎・FAX 83-6789

市総務課(内線4038)

ポリテクセンター宮城 「平成28年4月入所公共職業訓練受講生募集」

募集訓練科名(多賀城実習場)	定員
電気・情報通信工学科	15人
スマートシステム技術科	20人
住宅リフォーム科	15人
住宅建築工学科	15人
ビル設備サービス科	18人
建築CADサービス科	36人

訓練期間 4月1日(金)～9月30日(金)(6カ月)

受講料 無料(テキスト代等は自己負担)

募集期間 1月27日(水)～2月17日(水)

申込方法 居住地を管轄する公共職業安定所
(ハローワーク)へ申し込みください。

ポリテクセンター宮城 多賀城実習場訓練科
☎022-362-2454
市商工課(内線3523)

平成27年度第4回普通救命講習I(一般公募)

と き 2月21日(日) 午前9時～正午

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 中学生以上 定 員 30人(先着)

申込期間 2月1日(月)～12日(金)

申込方法 ・最寄りの消防署、分署、出張所または石巻広域
消防ホームページにある申込用紙で申し込み
ください。
・再講習の方は、受講申請時および講習日に修
了証を持参してください。

女川消防署 ☎54-2119
石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433
URL <http://isyoubou.jp/>

パソコンセミナー

PC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

と き 休館日を除いた毎日開催
午前10時～正午または午後1時～午後3時

ところ メディアシップ2階 ワークキャビン

対 象 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

定 員 1日2人(先着)

料 金 500円

・ 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)

「平成28年度基地モニター」を募集します

内 容 ①基地広報行事(観藤会、基地見学等)への参加
②基地モニター会議への出席およびアンケート
調査への協力
③自衛隊や松島基地の施策に関する意見や要望
等の提言

対 象 20歳代～60歳代の市内在住の方
(議会議員、常勤の国家公務員、地方公務員の方
を除く)

募集人員 10人

期 間 1年(4月～平成29年3月)

応募方法 はがきに氏名(ふりがな)、住所、生年月日、職業、
電話番号を記入し、郵送してください。

募集期限 2月19日(金)必着

・ 航空自衛隊 松島基地司令部監理部 広報班
〒981-0503 東松島市矢本字板取85
☎82-2111(内線211・273)

市環境課(内線3369)

「広岡守穂&立美夫妻 トーク・ライブ」 ～女なら二足のわらじ～

仕事と家庭を両立し、5人の子どもを育てあげた体験等、
夫婦・親子・家族のあり方についての楽しいお話です。

と き 2月6日(土) 午前10時30分～正午

ところ 向陽地区コミュニティセンター

講 師 中央大学法学部教授 広岡 守穂 **要予約**
元石川県議会議員 広岡 立美

対 象 関心のある方

定 員 50人(先着) ※託児あり(要相談)

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4234) FAX22-4995
 iscviact@city.ishinomaki.lg.jp

男女共同参画の視点からの仕事と介護の両立セミナー ～介護離職を防ぐために企業・管理職ができること～

と き 2月16日(火) 午後1時30分～4時30分

ところ 石巻中央公民館 第1講座室

講 師 (独)労働政策研究・研修機構 企業と雇用部門
副主任研究員 池田 心豪

対 象 企業の経営者、管理職、人事担当者等
または関心のある方

定 員 30人(先着) **要予約**

申込方法 電話、FAXまたはEメールで申し込みください。
・ 県共同参画社会推進課
☎022-211-2568 FAX022-211-2392
 danjyo@pref.miyagi.jp

地域協働課(内線4234)

イクメン講習会～備えあれば憂いなし～

新米パパ、これからパパになる方向けの講座です。子育て・
父子の絆について、一緒に学びませんか。

と き 2月19日(金) 午後7時～8時30分

ところ 向陽地区コミュニティセンター和室

講 師 宮城大学看護学部教授、助産師 塩野 悦子

対 象 関心のある方
(夫婦での参加もできます)

定 員 30人(先着) **要予約**

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4234) FAX22-4995
 iscviact@city.ishinomaki.lg.jp

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 2月10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
(南中里三丁目14-3) ☎94-3683

市商工課(内線3523)

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 2月20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)

料 金 500円

申込期限 2月15日(月)

・ NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター
馬場 ☎98-5662

市体育振興課 ☎22-9111

2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…1日、8日、15日、22日、29日
水曜日…3日、10日、17日、24日
金曜日…5日、19日、26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

※24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。
※29日(月)は成長測定ができます。(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 9日(火) ・2歳以上 16日(火)
・0歳～就学前 23日(火)

●向陽地区コミュニティセンター

・0歳～1歳半 25日(木) ・1歳半～2歳半 18日(木)
・2歳半以上 4日(木)

●稲井公民館

・0歳～就学前 12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 9日(火)、23日(火)
・2歳6カ月以上グループ 2日(火)、16日(火)

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 18日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 4日(木)、25日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場

と き 5日(金)、19日(金)

★たまご・ひよこサロン 15日(月)

★子育てふれあいサロン 1日(月)

【親子クッキング】

持ち物 エプロン、三角巾

★育児講座「わらべうたであそぼう」 22日(月) 午前10時

金子さくえさんにきていただきます。

要予約 定員20組程度 ※予約開始は1日(月) 午前9時

★親子クッキング 26日(金) 10時

ひなまつりにちなんだクッキングをします。

持ち物 エプロン、三角巾

要予約 定員8組程度 ※予約開始は1日(月) 午前9時

★マタニティひろば 26日(金) 午後2時～3時半

助産師から出産準備と呼吸法についてお話してもらいます。

持ち物 母子手帳、バスタオル

要予約 定員10組(先着) ※予約開始は8日(月) 午前9時

★開放日 12日(金)、29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、みんなでお楽しみ遊びましょう!～

と き 午前10時～11時30分

・0歳～1歳親子 4日(木)、25日(木)
・2歳以上親子 10日(水)、17日(水)、24日(水)
・ひろば開放日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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》

3日(水) 豆まき会

8日(月) 保健師来所～身体測定もします～

15日(月) 自由開放日

18日(木) 助産師来所日

22日(月) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ

※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 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22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 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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 4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)
・広場開放日 2日(火)、9日(火)、16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、または電話等で確認してください。

★どんぐり子育て広場「おたのしみ会」

と き 23日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生保健センター

参加費 1家族200円(保険代込、当日集金)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり着替え等

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。

申込締切 19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 2日(火)、9日(火)、23日(火)
・2歳以上親子 4日(木)、18日(木)、25日(木)
・保健師、栄養士来訪 25日(木)

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、第2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

★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

『親子わいわいクッキング』

と き 16日(火) 午前10時～正午
午前9時45分までお集まりください

ところ パプラ(和室)

参加費 1家族500円(材料代・写真代)

持ち物 親子のエプロン、三角巾、マスク、飲み物、おしぼり

申込方法 参加費を添えて10日(水)まで申し込みください。

『ありがとうの会』3月10日(木) ※詳細は後日お知らせします。

★心とからだのトータルケア推進事業『マタニティひろば』

と き 5日(金) 午後2時～3時半

ところ パプラ(和室)

持ち物 母子手帳、バスタオル

助産師から産前産後のお話を聞いたり、沐浴体験を行います。問い合わせはパプラまで。

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 18日(木) ひな人形づくり
25日(木) 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(お手持用)、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 4日(木)、18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>

2月の健康コーナー

食育推進コーナー

《学校給食におけるサンファン献立の実施》

1615(慶長20)年10月に支倉常長ら「慶長遣欧使節団」がイタリアに上陸しました。昨年は、イタリア上陸から400年という節目の年となることから、市立幼稚園・小・中学校の給食でイタリア料理を提供しました。常長が乗っていた船名「サン・ファン・パウティスタ」にちなんでサンファン献立!2品取り入れました。

①サンファントマトクリームシチュー(日本とイタリアのコラボメニュー)

②鶏肉のサンファンソース(鶏肉にトマト味のソースをかけたメニュー)

～学校からの感想～

見た目が赤いので、子どもたちはどういう味なのだろうと少しためらっていた様子が見られましたが、『おいしい』と言っておかわりをした子もいました。皆に好評でした。



【問】 学校管理課(内線5037)

愛の献血(2月)

とき・ところ

7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
13日(土)		ヨークベニマル大街道店
20日(土)		イオンモール石巻
25日(木)	午前10時～11時30分	石巻地方広域水道企業団
27日(土)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分	イオンモール石巻

【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10月生まれ	10日(水)・18日(木)・26日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年1月生まれ	1日(月)・12日(金)・22日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年6月生まれ	3日(水)・19日(金)・23日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年7月生まれ	2日(火)・9日(火)・24日(水)		
	3歳児健診	H24年8月生まれ	5日(金)・16日(火)・25日(木)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H27年7月～8月生まれ	26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	H27年1月～2月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H24年7月～8月生まれ	10日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H27年10月生まれ	26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6月生まれ	8日(月)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H27年1月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H26年5月16日～7月15日生まれ	18日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年6月16日～7月31日生まれ	17日(水)		
	3歳児健診	H24年7月16日～8月15日生まれ	4日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年10月生まれ	26日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H26年6月生まれ	23日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年8月生まれ	25日(木)		

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)	2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。	23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

2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			
こころの電話相談			
栄養相談	1日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	8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 (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
18日(木) 10:45	市役所2階相談室	今野 廣子先生	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
19日(金) 13:30	河南母子健康センター	樋口 広思先生	河南保健福祉課 ☎72-2094
16日(火) 13:30	河北総合支所	小山 勝己先生	河北保健福祉課 ☎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)	19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)	24日(水)	13:00～17:00

◆からこころ相談ダイヤル: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 14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 28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

「からこころ」
と き 23日(火)
午前10時30分～午後3時
●ミニ勉強会 午後1時30分
「よい関係づくりのためのコミュニケーションのしかた」
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。
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
5日(金)、19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)
8日(月)、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)

※悪天候等により中止する場合があります。
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(祝日は休み) 10:00～15:00	北上保健センター内

問 北上保健センター ☎67-2301

お酒をやめている人たちの話を聞いてみよう!

お酒をやめたくてもやめられない…

断酒、節酒に関心のある方参加してみませんか?

と き 2月18日(木)、3月10日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ 河北保健センター講習室

問 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

東北3県小学生向け 元気なからだづくり支援活動「すこやかラダ大作戦」in みやぎ

「すこやかラダ大作戦」キックオフイベントとして「ミニ運動会」を行います。アスリートゲストを迎え、スポーツが好きな子も苦手な子も、みんなで思い切りカラダを動かして楽しみましょう!

また、保護者に向けた医師による生活習慣セミナーも開催します。

と き 3月5日(土) 午前10時30分～午後2時30分(受付開始 午前10時)

ところ 市総合体育館 対象 小学生(1～3年生) 定員 100人〔先着〕

持ち物 お弁当、水筒、運動着、筆記用具 申込期限 2月26日(金)

申込方法 市総合体育館にある申込用紙に記入の上、持参またはFAXで申し込みください。

申・問 NPO法人石巻市体育協会 ☎95-8998 Fax95-8999
市体育振興課 ☎22-9111

「障がい児・者のQOL(生活の質)について多職種で考える会」を開催します

障がい児・者が地域で安心して暮らせる町づくりを目指して、歯科医師による基調講演のほか、障がい児の保護者、障がい児・者施設の代表者、さらに医師による講演があります。その後、障がい児・者を取り巻く諸問題等について意見交換を行います。ふるってご参加ください。

と き 2月11日(木・祝) 午前10時～午後1時 ところ 遊楽館

問 県歯科医師会 ☎022-222-5960・市健康推進課(内線2618)

2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
7日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
11日	木・祝	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	石巻診療所 23-0125(穀町)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
14日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
21日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
28日	日	石巻健育会病院 94-9195(大街道西三丁目)	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)	(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1:2月28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
7日	日	佐々木医院 72-3122(和刈)	いしがき・みみはなのクリニック 84-1187(矢本)	佐々木小児歯科医院 94-0110(蛇田字西境谷地)
11日	木・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	ひかりサントクリニック 84-1333(矢本)	門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
14日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)
21日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	鈴木歯科クリニック 93-4182(大街道北三丁目)
28日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

よくわかる!!「健診結果」個別相談会(要予約)

と き 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)



【石巻地区】骨粗しょう症検診

●骨粗しょう症検診

対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※対象年齢は平成28年3月31日現在を基準としています。

と き 2月22日(月)から3月8日(火)まで(土日を除く)

※3月5日(土)は午前中のみ実施します。

ところ 市保健相談センター2階

申し込みした方には、検診票を送付しています。検診日時を確認の上、受診してください。対象者で申し込みをしていない方は、ご連絡ください。

問 健康推進課(内線2414)

生活習慣病予防講演会

健診結果を活用し、生活習慣病を予防しよう!

～脳卒中、心臓病、CKD(慢性腎臓病)の予防は、

血圧のコントロールから～

健診結果から自分の体の状態がわかります。健診を受けて、生活習慣病の悪化、脳卒中・心疾患・腎不全等を予防しましょう!ぜひご参加ください!!

と き 2月23日(火) 午後1時30分～3時(午後1時から受付)
※2月17日(水)まで電話で申し込みください。

ところ 市保健相談センター3階講義室 定員 80人〔先着〕

講師 石巻赤十字病院 血液浄化センター長 長澤 将

申・問 健康推進課(内線2425・2613)

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

問 夜間急患センター ☎94-5111