

3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
5日(土) 午前10時30分 23日(水)、30日(水) 午後1時30分	「すこやかカラダ大作戦」
6日(日) 午前9時	石巻クラブミックスダブルス大会(ソフトテニス)
12日(土) 午前9時	MAMIKO CUP(バレーボール)
13日(日) 午前9時	日本空手協会石巻地区空手道選手権大会
26日(土) 午前9時	石巻小学生バドミントン大会
27日(日) 午前9時	春季市民バドミントン大会

平成28年度各教室開催のお知らせ

平成28年4月～平成29年3月	キッズバラエティスポーツ教室 と き 毎月水曜日 午後4時～5時30分 内 容 13種目のスポーツ競技種目を2回ずつ、計26回のスポーツ体験教室 対 象 小学1～3年生 料 金 年間3,000円(保険料込)
	バドミントン教室 と き 毎週金曜日 午前10時～11時30分 対 象 一般市民 料 金 年間1,800円、入館料:毎100円、保険加入料(希望者)
	卓球教室 と き 毎週金曜日 午前10時～11時30分 対 象 一般市民 料 金 年間1,500円、入館料:毎100円、保険加入料(希望者)
	いしのまき総合スポーツクラブの教室 対 象 園児から一般市民 内 容 12教室、23回・30回・36回のコース予定、ほか各種イベント予定

募集開始日時 3月14日(月) 午前10時
 申込 申込書・NPO法人石巻市体育協会(市総合体育館内) ☎95-8998

石巻中央公民館 ☎22-2970

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

1日(火)、15日(火) 午前10時～正午	石巻市家庭教室支援チーム「いっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 親子遊び、ダンス、読み聞かせ、手遊び等 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。
5日(土) 午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろろっば「第2回げろろっば祭り」 対 象 未就学児～小学生 内 容 空気砲、的あて、輪投げ、紙飛行機とばし等

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

11日(金) 午前10時	くらしの教室「明笑大学」開講式
--------------	-----------------

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

13日(日) 午前9時～正午	普通救命講習会 対 象 渡波公民館利用協会員ほか
-------------------	-----------------------------

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

9日(水) 午後1時30分～3時30分	長生大学・くらしの講座「合同開講式」
------------------------	--------------------

河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120 bb.igbs.or.jp

開 午前9時～午後9時
休 7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

5日(土) 開会 午前9時30分 6日(日) 開会 午前9時30分	第41回宮城県中学校春季選抜バレーボール大会 開 事務局 班目 ☎090-1930-2623
11日(金) 開式 午後2時40分 (開場 午後1時)	東日本大震災石巻市追悼式 開 総務課(内線4035)

☆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。

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 16日(水) 午後3時30分(受付時間 午後3時～3時25分)
9日(水)・23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 25日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 6日(日)・21日(月・休) 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 ※要電話予約

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、20日(日・祝)

1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29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(金)・18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。
5日(土)・19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。
8日(火) 午前10時～正午	読書会 テキスト「わたしたちが孤児だったころ」カズオ・イシグロ 著
10日(木) 午前10時～正午	絵本とおはなしの会勉強会
15日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 テキスト「さいとうしのぶの絵本」
19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)
20日(日・祝) 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>

3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
--------------------	---

遊楽館 ☎72-3561 ygk.igbs.or.jp

開 午前9時～午後9時
休 7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

5日(土) 午前10時～午後3時	科学で東北を盛り上げ隊!@石巻 開 山形大学SCITAセンター内 やまがた「科学の花咲く」プロジェクト 事務局 ☎023-628-4506
13日(日) 午前公演 10時30分 午後公演 2時30分	石巻地区広域消防音楽隊・陸上自衛隊東北方面音楽隊合同演奏会 料 金 無料(要整理券)※整理券の申し込みは終了しました 開 石巻地区広域行政事務組合消防本部総務係 ☎95-7111(内線313・317)
20日(日・祝)第1部 午前10時15分 第2部 午後2時	2016ヤマハ音楽教室発表会 開 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478
21日(月・休) 開演 午後1時30分	佐藤菜生子・大槻ひとみ門下生ピアノ発表会 開 大槻 ☎090-1062-1938
26日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	河南西中学校吹奏楽部 第9回スプリングコンサート 開 河南西中学校 ☎72-2411

河南室内温水プール ☎72-3605 kananpool.miz-ss.com

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

25日(金)～27日(日) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室I 内 容 水慣れ～泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)等 対 象 4歳～小学6年生 定 員 30人(先着) 料 金 会員 3,000円(税込) 会員外 3,500円(税込) 申込方法 電話または、プール受付にて申し込みください。 ★遊楽館室内プールでは、アリーナでの教室も開催していますのでぜひご参加ください
--------------------------------	---

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21日(日)～3月5日(土)	春!!無料!!「運動大相談会」 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」 「運動を始めたいけど、何をしたらいいかわからない」…等、運動や栄養に関する素朴な疑問について、相談を受け付けします。 参加特典その① InBodyで体脂肪や筋肉量・体水分量等、詳しく測定。 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。 (予約不要。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)
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、窓口にて配布しています。

【3月の休講日】
 20日(日・祝) 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。 ※21日(月・休)は通常営業。

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分以降の現金利用限定。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 kanan-pg.com

開 午前9時～午後4時
休 休場日は遊楽館と同じ

13日(日)	第1回防災メモリアルPG大会 ※当日は終日貸切となります。
25日(金)	コース会員グランドチャンピオン大会

にっこりサンパーク ☎67-2038

開 午前9時～午後9時
休 月曜日 ※21日(月・休)は翌日

野球場・テニスコート(要電話予約)

牡鹿交流センター屋内温水プール ☎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時まで
休 月曜日 ※21日(月・休)は翌日

温水プールは3月31日まで休業します。

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

マンガタン感謝祭2016

と き 3月20日(日・祝)・21日(月・休)
午前9時～午後5時

と ころ 石ノ森萬画館および中瀬公園、橋通りCOMMON

内 容 石ノ森萬画館リニューアルオープンを記念し開催するイベントです。ワークショップやステージエター海斗ショーのほか、20日(日・祝)午後1時から石巻出身のアニソン歌手遠藤正明さんと佐咲紗花さんのスペシャルライブも開催します。その他、たい焼きやマドレーヌ等のおいしい屋台もあります。皆さんのご来場をお待ちしています。

石ノ森萬画館 ☎96-5055
市観光課(内線3537)

石巻市防災シンポジウム

市では、3月11日を含む7日間を「防災週間」として設け、防災意識の高揚とともに震災経験を伝承するための活動を行っています。今年度は、下記の日程で「石巻市防災シンポジウム」を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

と き 3月6日(日) 午前10時～午後2時30分

と ころ 石巻専修大学森口記念館

内 容

- 小・中学生による防災発表会
発表 住吉中、青葉中、牡鹿中、鹿妻小・広瀬小
- 地域による防災事例発表会
発表 上釜町内会、鹿妻第三町内会
- 基調講演 「実被害を教訓とした地域防災～自助・共助をあらためて考えてみる～」
講師 専修大学教授 大矢根 淳
- 市の減災に向けた取り組みについて
- その他、防災関連団体によるパネル展示会や消防車両の展示会、防災備蓄品等の試食会および炊き出しを行います。

危機対策課(内線4167)

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 3月9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)

IK地域研究員研究発表会

(公財)石巻地域高等教育事業団が助成した石巻専修大学の平成26年度研究成果について発表会を開催します。

と き 3月29日(火) 午後6時30分 **要電話予約**

と ころ 石巻市役所4階庁議室

内 容

- ①『東日本大震災に起因して設立された非営利団体(ボランティア団体)の持続可能性に関する調査・研究』
- ②『石巻地域におけるICT産業活性化に関する研究および若年層への情報教育の実践』
- ③『教員の職能成長を目指すいじめ判決書学習による人権教育の事例研究—石巻地域の教職員研修を通して—』

定 員 40人(先着) **申込期限** 3月25日(金)

(公財)石巻地域高等教育事業団
(石巻市役所総務課内)(内線4038)

綾戸智恵コンサート2016 ～DO JAZZ～

と き 5月22日(日) 午後3時開演(開場午後2時30分)

と ころ 遊楽館 かなんホール

料 金 全席指定4,000円
《震災復興支援事業特別料金》
※未就学児の入場不可

発売開始 3月26日(土) 午前9時

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

(公財)石巻市芸術文化振興財団(遊楽館)
☎72-3561



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 **要電話予約**

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～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)

ウォーキングイベント 3・11東日本大震災を忘れない

と き 3月11日(金) 午前8時45分～午後0時30分

集 合 市観光物産情報センター「ロマン海遊21」前

コース 石巻駅前→交流センター→日和山→門脇小→日和大橋→魚市場→湊→スポーツショップマツムラ(約8キロメートル)

料 金 500円(保険料)

スポーツを楽しもう！ ボール遊びを中心としたスポーツ 平成28年度・参加者募集！

と き 4月2日(土)から 毎週土曜日
午前9時30分～11時30分

と ころ totoコート(蛇田北経塚11-9)

対 象 年長児、小学1・2年生(男女問わず)20人

種 目 キャッチボール、タグラグビー、ポートボール、バスケットボール、キックベース、サッカー等

指導者 日本体育協会公認コーチ

料 金 3,000円/月

心の農園・収穫祭

～野菜作り・微生物農法の土づくりを学びコミュニティを築く～

と き 3月13日(日) 午前10時～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ハウス(南境字水貫山9-1)

料 金 2,000円(年会費・材料費)
※今後月1回、開催する予定です。

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

石巻消防署防火ポスターコンクール作品展示会

と き 3月1日(火)～7日(月)

と ころ イオンモール石巻(茜平四丁目104)

【特選】
升野 晃瑛(渡波小5年) 武山 彩那(渡波小6年)

【防火管理協議会長賞】
太田 茉那(向陽小5年) 高橋 楓人(貞山小6年)

【渡波同仁会長賞】
高橋 郁哉(向陽小5年) 高橋 千尋(渡波小6年)

【入選】
後藤 駿佑(向陽小5年) 門間 慎雄(向陽小5年)
佐々木望愛(渡波小6年) 遠藤 愛歩(渡波小6年)

そのほか、石巻消防署管内の小学校児童から応募のあった全作品を展示します。



渡波小5年 升野 晃瑛さん 渡波小6年 武山 彩那さん

石巻消防署予防係 ☎95-7112

「石巻に恋しちゃった♡」

さまざまな趣味や特技を持つ「達人」たちによる体験プログラム、第8回「石巻に恋しちゃった♡」を開催します。

と き 3月12日(土)～4月3日(日)

と ころ 石巻市、東松島市、女川町内の各地
※詳細はガイドブックまたはホームページをご覧ください。

NPO法人いしのみき復興支援ネットワーク
☎23-8588 URL <http://ishikoi.com>

市地域協働課(内線4235)

自衛官採用試験のご案内

自衛官幹部候補生(一般)
資 格 【大卒程度試験】22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)
【院卒者試験】修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満の方

受付期間 3月1日(火)～5月6日(金)

試 験 日 1次 5月14日(土)・15日(日)
(15日は飛行要員のみ)

自衛官幹部候補生(歯科・薬剤科)
資 格 専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の方(薬剤は20歳以上28歳未満の方)

受付期間 一般と同じ **試 験 日** 一般と同じ

予備自衛官補(一般)
資 格 18歳以上34歳未満の方

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)

予備自衛官補(技能)
資 格 18歳以上で、保有する技能に応じて53歳～55歳未満の方

受付期間 一般と同じ **試 験 日** 一般と同じ

陸・海・空自衛官候補生(男子)
年間を通じて行っています。
詳しくは、石巻地域事務所にお問い合わせください。

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)

3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…7日、14日
水曜日…2日、9日、16日
金曜日…18日、25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

※14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びます～

●うしお荘

- ・0歳～2歳未満 8日(火) ・2歳以上 15日(火)
- ・0歳～就学前 今月はお休みです。

●向陽地区コミュニティセンター

- ・0歳～1歳半 10日(木) ・1歳半～2歳半 10日(木)
- ・2歳半以上 3日(木)

●稲井公民館

- ・0歳～就学前 4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。迷った場合は、午前8時40分以降に電話でお問い合わせください。

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 8日(火)、22日(火)
- ・2歳6カ月以上グループ 1日(火)、15日(火)、29日(火)

★すくすく赤ちゃん

- ・ノンネ・寝返りグループ 3日(木)、17日(木)
- ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 10日(木)、24日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場

と き 4日(金)、18日(金)

★たまご・ひよこサロン 7日(月)

★子育てふれあいサロン 14日(月)

★育児講座「リズムあそび」 11日(金) 午前10時

ピアノの音に合わせて親子で体を動かしましょう。

要予約 定員15組程度 ※予約開始は1日(火) 午前9時

★開放日 25日(金)、31日(木)

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、みんな楽しく遊びましょう!～

と き 午前10時～11時30分

- ・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)
- ・0～1歳親子の木曜日クラスは行事のためお休みします。

《主な行事》

3日(木) ひなまつり会

7日(月) 保健指導(保健師来所～身体測定もします～)

10日(木) お別れ会～子どもたちの成長をみんなでお祝いしませんか?～

※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 7日(月)、14日(月)、16日(水)お別れ会
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 2日(水)、9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 3日(木)、10日(木)、17日(木)
- ・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)
- ・広場開放日 1日(火)、8日(火)、15日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替え等

※16日(水)17日(木)は今年度最後の活動日「お別れ会」です。初来所記念親子写真をお渡ししますので、撮影した方は受け取りに来てください。

※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。



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 1日(火)、8日(火)、15日(火)
- ・2歳以上親子 3日(木)、17日(木)
- ・保健師、栄養士来訪 15日(火)

持ち物 飲み物(お茶や水)、外靴入れ、着替え等

★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階

と き 7日(月) 午前9時～午後3時

毎週木曜日 正午～午後3時 ※10日はお休みです。

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

「ありがとうの会」

と き 10日(木) 午前10時～正午まで

ところ パプラ(多目的ホール)

参加費 1家族300円+保険料(1人30円:写真代、おやつ代、郵送料)

持ち物 上靴(運動靴)、敷物、飲み物(お茶や水)、着替え、おしぼり

申込方法 参加費を添えて3月8日(火)まで申し込みください。

牡鹿地区子育て支援

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

3月はお休みです。4月からスタートします。

※子育てに関する相談は随時受け付けていますのでご利用ください。

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

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 3日(木)、17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>

3月の健康コーナー

食育推進コーナー

《地場産品を大切に》

大手外食チェーンが廃棄した業務用冷凍食品が、処理を委託された業者によって小売りに横流しされていた事件が大きく報道されました。驚くべき悪質なケースです。日本の食品業界には、食の安全を第一に考え、その事業規模を問わず、良心に基づいて事業に取り組んできた伝統があります。日本人にとって食は作る人の真心と、その心に対する食べる人の感謝の気持ちで支えられており、世界にもその文化が広く受け入れられている今日にあって、本当に残念な話です。こういう時代こそ、作り手の顔の見える地場産品を大切にしたいものだ、つくづく思います。

石巻市食育推進会議副会長

石巻専修大学理工学部教授 阿部 知顕

問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(3月)

とき・ところ

1日(火)	午後1時～4時30分	石巻合同庁舎
6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(日)		イオンモール石巻
26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11月生まれ	9日(水)・17日(木)・29日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年2月生まれ	7日(月)・14日(月)・22日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年7月生まれ	2日(水)・11日(金)・24日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年8月生まれ	3日(木)・10日(木)・18日(金)		
	3歳児健診	H24年9月生まれ	4日(金)・15日(火)・23日(水)		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H27年10月28日～12月23日生まれ	30日(水)	12:30～12:45	河北保健センター(河北総合支所内)
	1歳6カ月児健診	H26年7月～8月生まれ	9日(水)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグバン」
	2歳児歯科健診	H25年8月～9月生まれ	25日(金)		
河南桃生	3～4カ月児健診	H27年11月生まれ	25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7月生まれ	8日(火)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H27年2月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H25年8月1日～8月31日生まれ	16日(水)	12:30～12:45	
3歳児健診	H24年8月16日～9月30日生まれ	17日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年11月生まれ	29日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H26年7月生まれ	24日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年9月生まれ	23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)	8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。	29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

3月の健康コーナー

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」 ～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、健康の問題、生活上の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合っていると言われていて、

最近、こころや体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

また、「2週間以上眠れない」「食欲が無く体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」等の症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 URL <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェック
ができるシステムです。心の健康維持・増進に役立ててください。
利用は無料ですが、通信料金は自己負担になります。



●携帯・スマホはこちらから↑

❖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)仙台的のちの電話
☎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 13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 27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

【全地区対象】平成28年度各種健(検)診の申し込み調査

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付しました。まだ提出していない方は「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に忘れずに○を記載し、同封している封筒により早めに返送してください。検診は地区外の方でも希望する地区で受診できます。希望する方は、お問い合わせください。
※対象年齢は平成29年3月31日を基準としています。

問 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

【河南地区】平成27年度レディース(子宮がん・乳がん)検診

●子宮がん検診 対象 20歳以上の女性
●乳がん検診 対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢の方)
と き 3月3日(木)～7日(月)(日曜を除く) と ころ 河南母子健康センター
個別に通知しますので、対象地区、時間等を確認の上、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。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094



3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。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
6日	日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
13日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
20日	日・祝	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
21日	月・休	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
27日	日	佐藤内科医院 22-3020 (歯平四丁目イオンモール石巻1階)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	石巻診療所 23-0125(穀町)	(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1:3月27日(日)の産婦人科の対応については当日、石巻市役所(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
6日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	鈴木歯科 93-7202(駅前北通り一丁目)
13日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西)
20日	日・祝	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	高城歯科医院 96-7788(恵み野六丁目)
21日	月・休	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
27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)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新坪寺)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

❖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			内線2425
育児相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課 内線2423
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談 センター 内線2428
歯科相談	14日(月)	13:00～15:00	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	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) ※相談は原則2回まで。
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。

と き	と ころ	担 当	申・問
17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

❖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)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	18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)	15日(火) 11:00～15:00	

❖定点型からだところのケアサロン「からこころ」

と き 22日(火) 午前10時30分～午後3時 と ころ 河南母子健康センター
●ミニ勉強会:午後1時30分～3時「不眠について」
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(内線272)

❖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	問
4日(金)・18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)	健康推進課 ☎94-9132
14日(月)・28日(月)	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

❖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	問
毎週月曜日(祝日を除く)10:00～15:00	北上保健センター内	北上保健センター ☎67-2301

❖お酒をやめている人達の話聞いてみよう!

と き	と ころ	問
10日(木)13:30～15:00	河北保健センター内	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

肺炎球菌予防接種

●肺炎球菌予防接種の実施について

平成27年度公費負担の肺炎球菌予防接種は、3月31日(木)で終了となります。対象の方には4月に個別通知していますが、紛失された場合は病院の予診票をお使いください。

対 象 ①平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
*過去に1度も接種していない方が対象です。

と ころ 指定医療機関(要予約) 自己負担金 4,000円

自己負担金が免除される方 生活保護世帯の方

※事前に健康推進課または各総合支所保健福祉課に、「生活保護受給証明書」と「マイナンバー通知カード(または個人番号カード)」と「印かん」をお持ちいただき、免除証明書の交付を受けてから接種してください。

問 健康推進課(内線2413)

麻しん風しん予防接種(第2期)

麻しん風しん予防接種(第2期)の接種期限は3月31日(木)までです。期限後は自費での接種となります。下記の対象者の方で、まだ予防接種を受けていない方は忘れずに受けてください。

対 象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方(就学前)

予診票を紛失した方や転入の方は病院の予診票を使用するか、再発行希望の場合はお問い合わせください。

問 健康推進課(内線2413)



歯のコンクール応募者募集

●歯つらつファミリーコンクール

対象 平成27年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」が配付されたお子さんで応募を希望する方
「親と子の部」または「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。

●8020よい歯のコンクール

対象 満80歳以上(平成28年6月4日現在)で、現在口の中に20本以上歯がある(治療完了を含む)健康状態の良好な方
詳細についてはお問い合わせください。

申込期限 4月1日(金)

申・問 健康推進課(内線2417)



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