

# 4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

9日(土)・16日(土)・23日(土) 午後1時	すこやかラダ大作戦
16日(土) 午前9時	ライオンズクラブ杯第35回石巻地区柔道大会兼ライオンズクラブ杯第56回地区中学校柔道大会
20日(水) 午後4時	キッズパラエティ開講式
24日(日) 午前9時	石巻地区中学校バレーボール春季大会
29日(金・祝) 午前9時	第28回協会長杯親睦混合大会(家庭バレーボール)

**総合運動公園** ☎22-9111 FAX22-9112

2日(土)・3日(日)・9日(土) 10日(日)・16日(土) 午前9時	宮城県支部リトルシニア春季大会	市民球場
23日(土)・26日(火) 29日(金・祝)・30日(土) 午前9時	春季宮城県高等学校野球東部地区大会	
23日(土)・24日(日) 午前9時	全国高等学校7人制ラグビーフットボール大会宮城県予選大会	
29日(金・祝) 午前9時	東北北海道7人制ラグビー大会	ふれあいグラウンド
30日(土) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
17日(日) 【第一試合】午前10時 【第二試合】午前11時10分 【第三試合】午後1時	2019ラグビーワールドカップ石巻市チームキャンプ誘致キックオフイベント [2019RWC釜石市開催支援・石巻市総合運動公園フットボール場スコアボード改修工事竣工記念ラグビー大会] 【第一試合】宮城Jr選抜 vs 岩手Jr選抜 【第二試合】石巻体協ライノス vs 宮城県社会人クラブ選抜 【第三試合】釜石シーウェイブスRFC vs 船岡自衛隊ワイルドボアーズ	フットボール場
23日(土)・24日(日) 午前9時	全国高等学校7人制ラグビーフットボール大会宮城県予選大会	
27日(水)・28日(木) 午前10時	宮城県高等学校総合体育大会サッカー競技石巻地区予選大会	
29日(金・祝) 午前9時	東北北海道7人制ラグビー大会	
30日(土) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	

**石巻中央公民館** ☎22-2970

**開** 午前9時～午後9時30分  
**休** なし

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 親子遊び、手遊び、紙芝居、ダンス等 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。 ※飲み物持参をお願いします。
16日(土) 午後2時～3時	石巻市ジュニア・リーダーサークル「げろっば」活動見学会 内容 定例会見学、ゲーム・ダンス・バルーンアート作成 対象 中学1年生～高校1年生 ※どなたでも参加できます。ぜひ遊びに来てください。
28日(木) 午後7時～8時30分 (受付開始 午後6時30分)	石巻市子ども会育成会石巻支部「平成28年度総会」 内容 平成27年度事業・決算報告 平成28年度事業・予算案 子ども安全共済会手続きについて ジュニア・リーダー入会・派遣要請について ※できるだけ単位子ども会から1人以上の参加をお願いします。

**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** 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

3日(日) 開演 午後1時30分 開場 午後1時	千葉 洋子 ピアノ・エレクトーン発表会 ☎090-1068-6115
23日(土) 午前10時～午後5時 24日(日) 午前10時～午後4時	パナソニックリビングフェア 石巻 ☎022-261-2317
29日(金・祝) 午後1時	サークルカリブ 春のダンスパーティー 料金 1,000円 ☎サークルカリブ ☎23-5674

**かなんパークゴルフ場** ☎72-2933 kanan-pg.com

**開** 午前9時～午後5時  
**休** 休場日は遊楽館と同じ

29日(金・祝) コース会員月例会

**にっこりサンパーク** ☎67-2038

**開** 午前9時～午後9時  
**休** 月曜日

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～8時  
 休館日の前日は午前10時～午後5時  
**休** 月曜日

料金 一般高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満無料

**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 10日(日)・17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 ※要電話予約

**図書館** ☎93-8635

※4月1日から開館時間および休館日を変更しました(分館を除く)  
**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、29日(金・祝)

1日(金)・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。
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・手遊び等、お話に親しみましょう。
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 今月の本「夜行観覧車」 湊かなえ 著 この本の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 読み聞かせやストーリーテリングと一緒に練習しませんか。
19日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「遠い日の呼び声」 ロバート・ウェストール 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
～17日(日) 図書館開館中	手作り絵本展 内容 市民の方から募集した手作りの絵本作品を展示します。
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>

26日(火) 午前10時～11時30分	「親子教室」 なかよし保育園子育て支援センター
26日(火) 午前10時30分～11時	「わいわいサロン」 河南子育て支援センターパプラ

**遊楽館** ☎72-3561 ygk.igbs.or.jp

**開** 午前9時～午後9時  
**休** 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

3日(日) 開演 午後1時	高野音楽教室発表会 ☎高野 ☎090-9422-7650
17日(日) 開演 午後2時 開場 午後1時30分	チャリティーコンサート ギター合奏による音楽の旅 料金 無料(要整理券) ☎SGE-41 2016石巻コンサート実行委員会 千葉 ☎090-8787-0088
24日(日) 開演 午後1時30分 開場 午後1時	2016石巻シンフォニックウィンドアンサンブル定期演奏会 料金 400円 ※小学生以下無料 ☎事務局 岩佐 ☎090-1499-9482
29日(金・祝) 開演 午後2時	音楽教室かれんピアノ・声楽発表会 ☎渡邊 ☎22-5357

**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

5日(火)～7日(木) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室Ⅱ 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)
24日(日) 午前10時～10時45分	ベビースイミング無料体験会 内容 水慣れ～水遊びを中心に行います。 対象 生後6カ月～3歳 定員 15人(先着)
29日(金・祝) 午前10時30分～正午	マット・跳び箱教室 ところ 遊楽館アリーナ 内容 マット運動(前転・後転)、跳び箱(跳躍～着地)のポイント等 対象 小学1年～6年生 定員 15人(先着) 料金 1,000円(税込)
29日(金・祝) 午後1時30分～3時	走り方教室 ところ 遊楽館アリーナ 内容 走り方の姿勢・フォーム指導・スタートダッシュ等の練習を行います。 対象 小学1年～6年生 定員 30人(先着) 料金 1,000円(税込)
12日(火)～16日(土) 午前10時～午後8時	体組成測定会 ところ プール受付前 料金 1回 500円(税込) 内容 「BoCAx2」(ボカエックスツー)で全身の体組成測定(体成分分析)を行います!10分ほどで終了しますのでお気軽にお試しください。

**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

平成28年度前期(4～9月)講座受講生募集中!!パンフレット配布中!

★新規講座★  
 ママヨガ&親子ヨガ(第1・3・5土曜日)午後2時～3時 ※ママは産後2カ月、子どもは生後2カ月からはじめてのドッグアロマセラピー(第1水曜日)午前10時30分～正午  
 エンジョイフラ(毎週土曜日)午後5時30分～6時30分  
 茶道裏千家(第2・4火曜日)午前10時～正午/第1・3水曜日)午前10時～正午

★オススメ講座★  
 きらきら☆親子ピクス(第1・3金曜日)午前9時45分～10時45分 ※1歳～未就学児  
 アロマパワーヨガ(毎週火曜日)午後7時～8時30分  
 油絵・絵画教室(第1・3土曜日)午後3時15分～5時15分  
 気になる講座、「見学」できます!!(※一部の講座を除く)

【4月の休館日】  
 29日(金・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

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。  
 トレーニングルームは利用講習なしですぐに利用できます!!お気軽にご利用ください。

# 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

## 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

申込期限 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

2次 6月14日(火)~17日(金)

### 自衛官幹部候補生(歯科・薬剤科)

資格 【歯科】専門の大卒(見込含)で20歳以上30歳未満の方

【薬剤科】専門の大卒(見込含)で20歳以上28歳未満の方

申込期限 一般と同じ 試験日 1次・2次一般と同じ

### 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。

### 技術海上・航空幹部

資格 (海)大卒で38歳未満の方

(空)大卒で45歳未満の方

申込期間 4月22日(金)~5月13日(金)

試験日 6月27日(月)

### 技術海曹・空曹

資格 20歳以上の方で国家免許資格取得者等

申込期間 4月22日(金)~5月13日(金)

試験日 6月24日(金)

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)

## 石ノ森萬画館第60回特別企画展 「東村アキコ原画展」

とき 4月23日(土)~7月3日(日) 午前9時~午後6時

ところ 石ノ森萬画館

内容 東村アキコは、代表作「海月姫」が平成26年に実写映画化され、また平成27年には「かくかくしかじか」で第8回マンガ大賞および第19回文化庁メディア芸術祭マンガ部門大賞を受賞した、今最も注目を集める漫画家の1人です。

本展覧会では、原画を中心に制作にまつわる資料や今回特別に東村氏が描き下ろしたサイボーグ009のイラストも展示されます。



©東村アキコ/講談社/集英社/小学館

石ノ森萬画館 ☎96-5055  
市観光課(内線3537)

## 宮川彬良&アンサンブル・ベガ コンサート

とき 5月29日(日) 午後2時開演(開場午後1時30分)

ところ 遊楽館 かなんホール

料金 全席自由 一般1,000円

高校生以下500円

※未就学児は入場不可。

発売開始 4月2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

(公財)石巻市芸術文化振興財団(遊楽館)

☎72-3561



## 労働基準監督官採用試験のお知らせ

対象 ・昭和61年4月2日から平成7年4月1日生まれの方

・平成7年4月2日以降生まれで次に掲げる方

①大学を卒業した方および平成29年3月までに大学を卒業する見込みの方

②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

採用予定者数 ・労働基準監督官A(法文系)約160人

・労働基準監督官B(理工系)約40人

申込期間 インターネット申し込み

4月1日(金)~13日(水)(受信有効)

郵送または持参

4月1日(金)~4日(月)(消印有効)

試験日程 1次試験 5月29日(日)

2次試験 7月13日(水)

宮城労働局総務課 ☎022-299-8833

URL <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

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 4月9日(土) 午前10時~正午

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 4月4日(月) 料金 500円

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

## 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

## ウォーキング&ノルディックウォーキング

とき 4月17日(日)

午前9時30分~正午(お花見コース)

ところ 鹿妻コミュニティハウス HANA荘集合

料金 500円(保険料)

※ポールは無料で貸し出します。

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

## ウォーキングイベント 総会ウォーク(10キロ)

とき 4月24日(日) 午前9時~正午

ところ 向陽町中央パーキング集合・解散

料金 500円(保険料)

石巻ウォーキング会 渡辺 ☎090-7326-7338

市体育振興課 ☎22-9111

## 平成28年度 国家公務員 「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)

第1次試験日 5月29日(日)

申込方法 インターネットから申し込みください。

申込期間 4月1日(金)~13日(水)

※受験資格・受験申し込みに関してはお問い合わせください。

試験に関すること

仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111

インターネット申し込みに関すること

人事院試験課 ☎03-3581-5311

## 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 4月20日(水)・27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)

## 石巻観光ボランティア協会 20周年記念講演

内容 「大河ドラマと時代考証『真田丸』をより楽しく」

講師 大森 洋平(NHKドラマ番組部シニアディレクター  
大河ドラマ「真田丸」考証担当)

とき 4月27日(水) 午後3時開演(開場午後2時30分)

ところ 石巻グランドホテル 定員 100人[先着]

申込期限 4月18日(月)

(一社)石巻観光協会 ☎93-6448 FAX22-2710

市観光課(内線3533)

## 高齢者教室「石巻つくも大学」受講生募集

対象 昭和26年4月1日以前に生まれた方

年会費 3,000円

申込方法 備え付けの申込書に記入の上、年会費を添えて  
申し込みください。

申込期間 4月11日(月)~19日(火)

午前9時~午後4時(土日を除く)

石巻中央公民館 ☎22-2970

## 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

②4月9日(土)・23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)

**要電話予約**

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」

(月曜休館、祝日の場合は翌日休館) ☎61-1200

# 4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。お子さんとゆったり過ごし、他の親子とまじり遊び、悩み事も話せますよ。湊こども園の園庭で園児との遊びの交流もできます。これからママになる方もお気軽にお越しください。子育ての情報が得られますよ!

と き 月曜日…18日、25日  
水曜日…20日、27日  
金曜日…22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)

※25日(月)は成長測定ができます。(赤ちゃん測定もできます)

※指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。

### ★あそびの広場

指導員が各会場に出向き、年齢にあった親子の遊びを紹介したり、子育てについての話をします。

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。

と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～9時50分)

持ち物 飲み物(お茶や水)、タオル

## 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)

### ★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 14日(木)、21日(木)、28日(木)
- ・2歳以上親子 13日(水)、20日(水)、27日(水)
- ・広場開放日 5日(火)、6日(水)、7日(木)、12日(火)、19日(火)、26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。

## 父子手帳を配付します

### 対象

- ①4月1日(金)より母子健康手帳交付時に配付します。
- ②平成27年度に母子健康手帳を交付された方および、3歳未満のお子さんがいる方で希望する市民の方は、交付済みの母子健康手帳をご持参の上、市役所2階健康推進課19番窓口または各総合支所保健福祉課においてください。

※市のホームページからもダウンロードできます。

申・問 健康推進課(内線2422)  
各総合支所保健福祉課



## 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、みんなでお楽しみましょう!～

と き 午前10時～11時30分

- ・0～1歳親子 14日(木)、21日(木)、28日(木)
- ・2歳以上親子 13日(水)、20日(水)、27日(水)
- ・ひろば開放日 11日(月)、18日(月)、25日(月)

持ち物 飲み物(お茶や水)、タオル、着替え等

### 《主な行事》

18日(月) 保健師来所～身体測定もします～

25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!詳しくは河北子育て支援センターに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 13日(水)(開所の集い)、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 上靴、飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

### ★ひまわりキッズ

と き 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 上靴、飲み物(お茶や水)、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。



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

### ★すくすく赤ちゃん

- ・ネンネ・寝返りグループ 7日(木)、21日(木)
- ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 14日(木)、28日(木)

### ★ツイズ・デー孫育て広場

と き 8日(金)、22日(金)

### ★たまご・ひよこサロン 11日(月)

### ★子育てふれあいサロン 25日(月)

### ★育児講座「歯磨き教室」 15日(金) 午前10時

歯科衛生士さんに来ていただきます。

要予約 定員20組程度 ※予約開始 4日(月) 午前10時

### ★開放日 1日(金)、18日(月)

## 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)
- ・保健師、栄養士来訪 7日(木)

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 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 ※28日(木)を除く

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

#### 『はじまりの会』

と き 28日(木) 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 河南農村環境改善センター 営農談話室

参加費 1家族300円(写真代、謝礼代)

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え、おしぼり、外靴入れ

内容 『ぐるんぱ友の会による人形劇』

申込方法 参加費を添えて4月26日(火)まで申し込みください。

## 雄勝子育て支援 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

※毎週月・金曜日電話相談

※詳しい内容はホームページをご覧ください。

## 牡鹿地区子育て支援

申・問 牡鹿総合支所保健福祉課☎45-2113

ようこそ!!ぐんぐんすくすくへ。

親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。

と き 21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

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手持用)

## 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)

詳しくは、ホームページまたはお問い合わせください。

URL <https://www.facebook.com/ishinomakicc>

### ★「子どもまちづくりクラブ」メンバー募集!

市の復興に向けて、防災や地域のつながりづくり等を、子どもたちの視点で考え活動するメンバーを募集しています。

小学5年生～高校生までのまちのために何かしたい人または、興味のある人はぜひご連絡ください。10日(日)には、活動見学会もあります。

# 4月の健康コーナー

## 食育推進コーナー

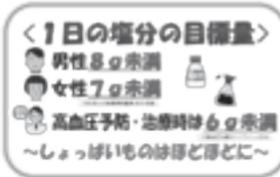
### 《健康づくりのための適塩のすすめ》

第2期石巻市食育推進計画の重点項目の中に、「食習慣と健康」の取り組みがあります。

市では、要介護認定者の疾病別割合の第1位が脳卒中となっています。脳卒中の最大の危険因子は「高血圧」です。食塩の摂りすぎ、偏った食生活や運動不足、喫煙等の生活習慣が血圧が高くなる主な原因です。

高血圧予防のため、「適塩」をめざし、普段の食生活から塩分を気にして、薄味を心がけましょう。

問 健康推進課(内線2617)



## 愛の献血(4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
10日(日)		イオンモール石巻
23日(土)		
29日(金・祝)		
30日(土)		

問 健康推進課(内線2418)

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

## 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12月生まれ	8日(金)・19日(火)・27日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年3月生まれ	13日(水)・18日(月)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年8月生まれ	7日(木)・20日(水)・26日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H25年9月生まれ	15日(金)・21日(木)・28日(木)		
	3歳児健診	H24年10月生まれ	6日(水)・14日(木)・22日(金)		
河北 雄勝 北上	1歳児よちよち相談	H27年3月～4月生まれ	27日(水)	13:00～13:15	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診	H24年9月～10月生まれ	20日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H27年12月生まれ	22日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H27年3月生まれ	12日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H26年7月16日～8月31日生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
3歳児健診	H24年10月生まれ	21日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年12月生まれ	27日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H26年8月生まれ	26日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H24年10月生まれ	22日(金)		

※4月より、牡鹿地区の3～4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診は石巻地区と合同で市保健相談センターで実施します。

## 各種教室

教室名	内 容	と き	と ころ
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 6～7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、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) 申・問 健康推進課(内線2428)	12日(火) 受付 13:15～13:30	市保健相談センター
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)	対象 6～7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、保護者同士の交流等 定員 15組(要予約) 申・問 河南総合支所保健福祉課(内線272)	12日(火) 受付 13:00～13:15	河南母子健康センター
もぐもぐ育児教室(河北・雄勝・北上地区)	対象 6～7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、保護者同士の交流等 定員 15組程度(要予約) 申・問 各総合支所保健福祉課	27日(水) 受付 9:30～9:45	河北総合センター 「ビッグバン」
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。 申・問 河南総合支所保健福祉課 72-2094(内線271)	26日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館

## 4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
栄養相談	4日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	
歯科相談	11日(月)	13:00～15:00	内線2421 ☎94-9132	
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2428 内線2417 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。※相談は原則2回まで。

と き	と ころ	担 当	申・問
21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
19日(火) 13:30	河南母子健康センター	樋口 広思	河南保健福祉課☎72-2094

### ◆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)	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)	13日(水)	14:00～18:00

### ◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

((一社)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

大切な方を亡くした方が話せる場所です。  
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

☎ 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 24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

### ◆お酒をやめている人たちの話を聞いてみよう!

※どなたでも参加できます

と き	と ころ
14日(木) 13:30～15:00	河北保健センター
☎	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

### ◆定点型からだ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  
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。  
☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

### ◆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
1日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
1日(金)、15日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
11日(月)、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)
※天候等により中止する場合があります。	
☎	健康推進課 ☎94-9132
サロン♡ひまわり	
毎週月曜日(祝日は休み) 10:00～15:00	北上保健センター内
☎	北上保健センター ☎67-2301

## 各地区レディース(子宮がん・乳がん)検診

申し込みをした方には、検診票を送付します。各検診の対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。

	【石巻地区】子宮がん検診	【河北地区】乳がん検診
日 程	11日(月)から	12日(火)～16日(土)
対 象 者	20歳以上の女性 ※各総合支所地区の【石巻地区】受診申込者も含まれます。	超音波 30歳代の女性 マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)
受診方法	検診票で検診期間・指定医療機関を確認の上受診してください。	実施通知書の日程表で、対象地区を確認の上受診してください。

※対象年齢は、平成29年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2413～2415)・河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

## 特定不妊治療費を助成しています

対 象 下記の①～③全てに該当している方

- ①「宮城県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の決定を受けた夫婦
- ②夫婦または夫婦のいずれかが治療期間および申請日において石巻市民である夫婦
- ③他の自治体から特定不妊治療費助成を受けていない夫婦

助成額 体外受精・顕微授精の特定不妊治療に要した費用に対し、2回を限度に1回10万円まで助成します。なお、県の助成額を控除した後の金額が10万円に満たない場合は、その金額まで助成します。

※助成を受けた回数上限に満たない場合でも、妻の年齢が43歳以上で開始した治療は全て助成対象外になります。

☎・☎ 健康推進課(内線2422)・各総合支所保健福祉課

## 4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
3日 日	久門医院 97-4141(垂水町)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	森消化器内外科 23-2151(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
10日 日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
17日 日	いしのまき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
24日 日	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	(注1)
29日 金・祝	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	

※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1:4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
3日 日	佐々木医院 72-3122(和刈)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
10日 日	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	ひかりサントクリニック 84-1333(矢本)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南1丁目)
17日 日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)
24日 日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)
29日 金・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	いしがきみみはなのクリニック 84-1187(矢本)	藤江歯科医院 95-2313(南中里一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 平成28年度予防接種のお知らせ

### 子どもの予防接種

下記の対象者に予防接種予診票を送付しますので、指定医療機関で接種してください。

- ・麻しん風しん(第2期) H22.4.2～H23.4.1生まれの方(就学前)  
次の予防接種については、対象者に対して随時予診票を送付します。
- ・BCG、四種混合、麻しん風しん(1期)、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘、おたふくかぜ  
→生後2カ月になる月の下旬
- ・日本脳炎(1期 3歳児対象)→3歳の誕生日の月末
- ・二種混合(小学6年生対象)→6月下旬発送予定

### 肺炎球菌予防接種

#### 1.対象者

(1)今年度は下記の方が対象です。対象の方には個別に通知を発送します。(1度も接種していない方が対象)

65歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳となる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
90歳となる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
95歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳となる方	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

(2)60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(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

#### 2.実施医療機関 指定の医療機関

3.自己負担金 4,000円(生活保護世帯に属する方は無料。免除証明書の交付が必要)

### 子宮頸がん予防接種

子宮頸がん予防ワクチン接種後に副反応が報告された症例があるため、積極的な接種勧奨を差し控えています。接種を希望する方は、お問い合わせください。

### ◆他市で予防接種を受ける場合の費用助成

- 1.県内の医療機関でも石巻市発行の予診票で予防接種を受けることができます。対象の広域医療機関をホームページで確認いただくお問い合わせください。(BCG、おたふくかぜを除く)
- 2.震災による一時避難や里帰り等により、市外で自己負担により予防接種を受ける場合は、その接種費用(上限あり。自己負担金がある場合はそれを引いた金額)を助成します。希望する方は、書類を送りますので接種希望日の10日以上前に申請してください。

### <対象となる予防接種>

定期予防接種	BCG、四種混合、二種混合、麻しん風しん、日本脳炎、不活化ポリオ、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘、子宮頸がん、高齢者インフルエンザ・肺炎球菌(ともに65歳以上・自己負担金あり)
任意予防接種	おたふくかぜ

☎・☎ 健康推進課(内線2413)・各総合支所保健福祉課

## 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