

7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

2日(土)午後1時	平成28年度いしのまき市民スポーツフェスタ オリンピックデー・フェスタinいしのまき
3日(日)午前9時	籠球仲間プロジェクト2016(バスケット)
10日(日)午前9時	全国少年柔道協議会「少年柔道教室」
16日(土)・17日(日)午前9時	石巻地区高校剣道合同錬成会
26日(火)第一部 午後1時 第二部 午後2時30分	企業と高校教諭との就職懇談会および 新規高等学校卒業予定者のための合同企業説明会
30日(土)午前9時	平成28年度全日本選手権ジュニアの部 宮城県予選石巻支部大会(卓球)
31日(日)午前9時	平成28年度石巻川開き祭り卓球大会

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

3日(日)午前9時	日本選手権東北大会	市民球場
10日(日)～18日(月・祝)	全国高等学校野球選手権宮城県大会	
20日(水)・21日(木)・23日(土)・24日(日)午前9時		
30日(土)午前9時30分	市町村職員共済野球大会	ふれあいグラウンド
31日(日)午前9時	女子プロ野球チャレンジマッチ	
2日(土)午前9時	しんきん杯3年生大会(サッカー)	フットボール場
10日(日)・24日(日)午前9時	宮城県クラブ選手権およびクラブ社会人リーグ(ラグビー)	
3日(日)午前9時	JFL2ndステージ第3節Sony仙台vsFC大阪(サッカー)	
10日(日)午前9時	宮城県高体連競力対策事業宮城県選抜チーム強化試合(ラグビー)	
13日(水)・27日(水)午後3時	キッズ・バラエティスポーツ教室 ラグビー競技	公園構内
16日(土)・17日(日)午前9時	宮城県不感交流ラグビーフットボール大会	
24日(日)午前10時	Jリーグサテライト石巻復興支援マッチ(サッカー)	
29日(金)正午	1000km縦断リレー	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時

休 なし

8日(金)・21日(木)・29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 8日(金)人形劇等 21日(木)・29日(金)水遊び、絵本deチャイルドセラピー 対象 小学校入学前の親子等 ※飲み物持参をお願いします。
17日(日) 午前10時～午後1時	世界の家庭料理教室「韓国春川名物タッカルビ」&「冷麺」 講師 桑原 英子 定員 24人(先着) 料金 1,500円(材料費) 申込方法 料金を添えて、申し込みください 申込期限 13日(水) 持ち物 エプロン、三角巾、お持ちの方は、調理バサミ
22日(金) 午後7時～9時	利用協講座 手話講習会 対象 一般市民 定員 30人(先着) 申込期限 20日(水) 申込方法 直接または電話で申し込みください。
23日(土) 午前6時～8時	利用協講座 おはよう史跡めぐり歩こう会(日和山、門脇地区) 集合場所 石巻中央公民館第一駐車場 対象 一般市民 定員 20人(先着) 申込期限 21日(木) 申込方法 直接または電話で申し込みください。

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

22日(金) 午前9時30分～11時30分	夏休み企画「ファミリー陶芸教室」 講師 陶芸家 樋田 隆 対象 小学生以上の家族 定員 12組(先着) 料金 1組1,800円(材料費) 申込期限 14日(木)(料金を添えて申し込みください)
27日(水) 午前10時～午後1時	利用協講座「孫と一緒に楽しいクッキング」 対象 小学生以上の孫と祖父母 講師 食改石巻分会蛇田地区会員の皆さん 定員 6組(先着) 料金 1人500円(材料費) 申込期限 19日(火)(料金を添えて申し込みください)
26日(火)・8月2日(火)・9日(火)・23日(火) 午後7時～8時30分	利用協講座「夏休み親子手話体験会」 講師 蛇田手話サークル会員 対象 親子および一般市民 定員 15人(先着) 申込期限 19日(火)

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

7日(木)・14日(木)・21日(木) 午後7時～9時	利用協講座「親子手話体験教室」 講師 村上 ゆり子 申込期限 5日(火) 対象 小学生以上の親子(3日間参加できる方) 定員 10組20人(抽選)
15日(金)午前7時50分	女性教室「くらしの講座」移動学習会 研修先 大崎市方面
19日(火)・20日(水) 午前10時～正午	一般教養講座「カラオケ教室」～歌って笑って健康!!～ 講師 千葉 信行 対象 市内にお住まいの方(2日間参加できる方) 定員 20人(抽選) 申込期限 13日(水)正午
22日(金)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内容 防犯講話

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分

休 なし

15日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座「折り紙教室」 講師 千葉 紀子 定員 15人(先着) 申込期限 5日(火)
22日(金) 午後1時30分～3時30分	一般教養講座「浴衣着付け教室」 講師 阿部 厚子 定員 15人(先着) 申込期限 15日(金)
8月7日(日) 午前10時～正午	利用協講座「夏休み初級和太鼓体験教室」 講師 石巻日高見太鼓会員 対象 小学生以上の方 定員 20人(先着) 申込期限 29日(金)

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)・19日(火)・25日(月)

3日(日)開演 午後0時30分(開場 正午)	大橋兄弟舞踊・歌謡ショー 料金 全席自由 前売券2,000円 子ども1,000円 [問] 大橋兄弟オフィス ☎080-2165-1505
5日(火) 開演 午後6時	がんばろう東北!演歌の祭典 東北ツアー 出演 こまどり姉妹・山川大介 料金 前売券(自由席)2,700円 プレイガイド ビッグバン [問] オカダプランニング ☎22-0934
8日(金) 開演 午後6時(開場 午後5時30分)	第3回かほく寄席 出演 三遊亭遊馬、林家花、三遊亭遊かり 料金 1,000円 プレイガイド ビッグバン、遊楽館、上品の郷 [問] かほく文化協会 ☎62-2201(佐藤)
18日(月・祝) 開会 午後1時	サークルカリブ 夏のダンスパーティー 料金 1,000円 [問] サークルカリブ ☎23-5674
30日(土)開会 午後2時(開場 午後1時)	石巻復興プロレス大会「石巻元氣と絆復興プロジェクト」 [問] いたばしプロレスリング ☎03-5918-6629

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)・15日(金)午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会
2日(土)・16日(土)午前10時30分～11時	たのしいおはなし会
3日(日)午前10時30分～正午	七夕かざりを作ろう!
毎週火曜日 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会
12日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本「青狼記」 榎 周平 著
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(大人のための読書会です) 今月の本「エリック・カールの絵本」
27日(水)午前10時15分～正午 8月4日(木) 午前10時15分～午後4時	手作り絵本教室 講師 今野 薫 定員 25人(先着) 対象 両日参加可能な方(小学校中学年以下の方はなるべく保護者同伴) 申込方法 1階カウンターまたは電話で申し込みください。※1日(金)受付開始 持ち物 材料(画用紙、ハサミ、のり、筆記用具等)、お弁当(2日目のみ)
3日(日)午前10時30分～11時30分	たなばたお話し会 ※河北分館(ビッグバン図書館)
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)

<出張図書館「えほんびより」の活動予定>
子育て支援センター等に出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。

5日(火)午前10時～11時30分	「親子教室」(1歳6カ月～2歳6カ月)なかよし保育園子育て支援センター
6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) ※読み聞かせもあります。
14日(木)午前10時30分～11時30分	「あそびのひろば」河北子育て支援センター ※読み聞かせもあります。

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)・19日(火)・25日(月)

3日(日)開式 午後2時(受付 午後1時30分)	石巻市民大学「まなび舎」開校式 [問] 生涯学習課(内線5054)
10日(日) 受付 午前10時	宮城県年金受給者協会石巻支部河南地区会「ふれあいの集い」 [問] 佐々木 ☎73-3366
18日(月・祝) 午前9時30分～午後3時	河南婦人大会～わいわい婦人まつり2016～ [問] 河南公民館 ☎86-3663
8月20日(土) ①午前10時30分 ②午後1時30分	パイプオルガン体験教室(初心者向け) 内容 オルガニストによる実演や、ブループレッスン形式で1人10分程度演奏を体験できます。 対象 譜読みができる方、または一曲程度弾ける方 定員 各回5人(先着) 申込期間 9日(土)～31日(日) 申込方法 直接または電話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 7月31日(日)・8月1日(月)

1日(金)～21日(木)	大人向け講座「無料体験レッスン」開催 ※要予約(先着) 対象講座等、詳しくはお問い合わせください。 1人2講座まで。初めて受講される講座に限りです。
10日(日) 午前10時～午後1時	毎年恒例!!「プールDE運動会」 ※要予約(先着) 対象 中学生以上 料金 300円
24日(日) 午前10時～11時30分	「あいプラザ★わくわく!!プール学校♪」 ※要予約(先着) ①かえるコーチの「着衣水泳教室」 ②「ミニゲーム!!inプール」 ③「クロールミニレッスン」または「プールで自由に泳ごう」 ※好きな方を選べます。
27日(水)～8月9日(火)	「運動大相談会」 ※相談時間は日によって異なりますので、お問い合わせください。 参加特典①InBodyで体脂肪や筋肉量・体水分量等を詳しく測定できる!! 参加特典②健康クーポンをプレゼント!!

【7月の休講日】 休講日はありません。

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。

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

3日(日)・10日(日)・24日(日) 午前9時～9時45分	朝ヨガ(3回クール) 簡単なポーズから無理なく始められます。 対象 高校生以上の男女 定員 15人(先着) 料金 3回参加 2,500円(税込) 1・2回参加 1回分1,000円(税込)
17日(日) 午前10時～11時30分	ヘキサスロン教室 「投げる・走る・飛ぶ」の練習をゲームを交えて行います! 対象 小学1～6年生 定員 15人(先着) 料金 1,000円(税込)
27日(水)～29日(金) 正午～午後1時	夏休み短期水泳教室(1期) ※2期3期を8月に開催予定です。 水慣れ～クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで指導します。 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)

★遊楽館室内プールでは、アリーナでの教室も開催しておりますのでぜひご参加ください!

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933 kanan-pg.com

開 午前9時～午後9時

休 月曜日

10日(日) 29日(金)	サマーカップPG大会 ※終日貸切となります 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5時(電話予約があれば午後9時)

休 月曜日 ※18日(月・祝)は翌日

野球場・テニスコート(要電話予約)

牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618

開 午後1時～8時

休 休館日の前日は午前10時～午後5時

月曜日 ※18日(月・祝)は翌日

利用料金 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) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	3日(日)・24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

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

夏休み少年自然体験教室

と き 8月4日(木) 午前10時～午後2時30分
 ところ 水沼野営場
 (雨天時は稲井公民館でレクリエーション)
 対 象 3公民館区域内の小学生・保護者 料 金 700円
 定 員 50人 [先着] (中央・稲井・渡波公民館合同開催)
 申込方法 各公民館へ料金を添えて直接申し込みください。
 申込期間 7月4日(月)～22日(金)
・ 石巻中央公民館 ☎22-2970
 稲井公民館 ☎22-4303
 渡波公民館 ☎24-0941

画家 小野寺純一先生の絵画教室

先生のご指導のもと、復元船「サン・ファン・パウティスタ」をテーマに、絵画の楽しさを学びます。
 と き 7月18日(月・祝)午前10時～正午 **要予約**
 ところ サン・ファン館セミナールーム
 対 象 小学生から中学生 定 員 20人 [先着]
 申込方法 電話またはEメールで申し込みください。
 申込期限 7月13日(水)
 ※画板・画用紙以外はご持参ください。
・ サン・ファン館 ☎24-2210
 k-kouhou@santjuan.or.jp

サン・ファン館開館20周年記念 第8回「サン・ファン絵画コンクール」作品募集

作品募集期間 7月1日(金)～10月10日(月・祝)
 対 象 県内小中学生
 申込方法 当館配布の作品応募票に必要事項を記入の上、
 作品裏面に貼付し、郵送または持参してください。
・ 〒986-2135 石巻市渡波字大森30-2
 サン・ファン館 ☎24-2210

「第3回サンファン石恋まつり」

「石巻に恋しちゃった」で活躍中の達人さんや石恋を応援して下さっている方たちによる作品販売、ワークショップやヨガ等を開催します。
 と き 7月18日(月・祝)
 ところ サン・ファン・パウティスタパーク
 特定非営利活動法人石巻復興支援ネットワーク
 担当:戸田、山口、伊藤、柏原
 ishikoi@yappesu.jp ☎23-8588
 URL http://ishikoi.com
 市地域協働課(内線4235)

水生生物による水質調査への参加者募集

と き 8月11日(木・祝) 午前8時15分～午後3時
 ところ 総合運動公園駐車場集合
 内 容 ・水辺に生息する水生生物の調査
 ・「NPO法人ひたかみ水の里」によるカヌー体験
 調査場所 皿貝川
 対 象 市内小・中学生
 ※小学3年生以下の方は保護者同伴
 定 員 40人 [先着] 料 金 600円(保険料)
 申込方法 住所・氏名・学年・電話番号を記入の上、FAXまたは
 はがきで申し込みください。
 申込期限 7月29日(金) (必着)
・ 〒986-8501 [住所不要]
 環境課(内線3369) FAX 22-6120

「宝塚歌劇花組仙台公演」鑑賞バスツアー

と き 9月18日(日) 午前11時開演
 ところ イズミティ21
 内 容 ミュージカル『仮面のロマネスコ』～ラクロ作「危険な関係」より～
 グランド・レビュー『Melodia -熱く美しき旋律-』
 【出演】明日海りお、花乃まりあ ほか
 対 象 市内在住の方(中学生以下は保護者同伴)
 定 員 40人 [抽選]
 料 金 7,800円(S席指定券、往復バス代、保険料込)
 申込期限 7月14日(木) (必着)
 申込方法 往復はがきに、参加を希望される全ての方の氏
 名・住所・年齢・電話番号を記入の上申し込み
 ください。はがき1枚につき2人まで申し込みでき
 ます。
・ 〒986-0102 成田字小塚裏畑54
 石巻市河北総合センター内
 (公財)石巻市芸術文化振興財団
 「宝塚歌劇花組鑑賞バスツアー」係
 ☎62-1120

スポーツを楽しもう!わんぱくスポーツ教室

と き 7月2日(土)から毎週土曜日
 午前9時30分～11時30分
 7月6日(水)から毎週水曜日
 午後4時30分～6時30分
 ところ totoコート(蛇田北経塚11-9)
 対 象 小学1～6年生(男女問わず)20人
 種 目 サッカー、ラグビー、キックベース、キャッチ
 ボール等
 指導者 日本体育協会公認コーチ
 料 金 1・2年3,000円/月 3年～6年4,000円/月
・ NPO法人石巻スポーツ振興サポートセンター
 担当:松村 ☎090-8787-3873
 市体育振興課 ☎22-9111

自衛官採用試験

一般曹候補生
 資 格 18歳以上27歳未満の方
 受付期間 7月1日(金)～9月8日(木) (必着)
 試験日 1次 9月16日(金)・17日(土)のうち指定する1日
 2次 10月6日(木)～12日(水)のうち指定する1日

陸・海・空自衛官候補生(男子)
 資 格 18歳以上27歳未満の方
 詳しくは、お問い合わせください。

陸・海・空自衛官候補生(女子)
 資 格 男子と同じ
 受付期間 7月1日(金)～9月8日(木) (必着)
 試験日 1次 9月16日(金)・17日(土)のうち指定する1日

航空学生
 資 格 21歳未満の方 高卒(見込含む)
 受付期間 7月1日(金)～9月8日(木) (必着)
 試験日 1次 9月22日(木・祝)
 2次 10月15日(土)～20日(木)
 3次 11月12日(土)～12月15日(木)

事務所説明会のご案内
 と き 7月23日(土)・24日(日)
 1回目午前10時30分 2回目午後2時
 ところ 自衛隊石巻地域事務所
・ 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4037)

YUGAKUKAN Summer Concert 2016

と き 7月16日(土)・23(土) 午後2時開演
 ところ 遊楽館コモレビフォーラム
 内 容 7月16日 大森潤子(ヴァイオリン)&中川賢一(ピアノ)
 特別出演 かなん合唱団JOY
 7月23日 Orchla木管五重奏団&竹佐古真希
 (パイプオルガン)
 遊楽館 ☎72-3561

石巻市子ども会育成会石巻支部 「第2回インリーダー研修会」

と き 7月10日(日)
 午前9時～午後3時(受付開始 午前8時30分)
 ところ 牧山市民の森
 内 容 テント設営、野外炊飯(カレーライス)
 対 象 小学4～6年生 定 員 50人 [先着]
 料 金 500円(材料代) 当日受付でお支払いください。
 申込期限 7月4日(月)

石巻市子ども会育成会石巻支部 「第3回インリーダー研修会(サマーキャンプ)」

と き 8月6日(土) 午前6時45分 市総合運動公園集合
 8月7日(日) 午後5時30分 石巻着
 ところ 花山青少年旅行村
 内 容 テント設営、沢遊び、野外炊飯、キャンプフ
 ァイヤ、登山
 対 象 小学4～6年生 定 員 50人 [先着]
 料 金 5,000円(事前説明会の受付でお支払いください)
 事前説明会 7月30日(土) 午前9時45分
 石巻中央公民館大ホール
 ※どちらも詳しくは小学校へ配布するチラシでご確認ください。
 石巻中央公民館 ☎22-2970

石ノ森萬画館開館15周年記念 「マンガタンフェスティバル2016」

石ノ森萬画館開館15周年を記念し、楽しいステージイベ
 ントやワークショップ、屋台の出店等イベントが満載です。
 と き 7月23日(土)・24日(日)
 ところ 石ノ森萬画館、中瀬公園
 石ノ森萬画館 ☎96-5055
 市観光課(内線3536)

①パソコンセミナー ②プログラミン体験セミナー

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プログラミンを使って作品づくりを楽しむセミナー
 と き ①毎日開催(休館日を除く)
 午前10時～正午または午後1時～3時
 ②7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小学生(高学年)～中学生
 定 員 ①1日2人 [先着] ②1日10人 [先着]
 料 金 ①500円 ②無料 **要電話予約**
・ 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

7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・FAX22-4665

★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、他の親子ともじっくり遊び、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!

と き 月曜日…4日(歯磨き指導・申込必要)、11日、25日(成長測定)
水曜日…6日(絵本びより)、13日、20日、27日
金曜日…1日、15日、22日、29日
午前9時30分～11時30分(時間内の出入り自由)

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。

※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。

★あそびの広場

と き 午前9時30分～11時30分

8日(金) 稲井公民館
14日(木) 向陽コミュニティーセンター
26日(火) うしお荘



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)

※5日は移動図書館が来ます

・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)、28日(木)

・ヨチヨチ・ハイハイグループ 14日(木)

★ツイズ・デー孫育て広場 8日(金)、22日(金)

★たまご・ひよこサロン 4日(月)

★子育てふれあいサロン 25日(月)

★育児講座「すいか割り」 11日(月) 午前10時

みなさんですいかを割って食べましょう!

要予約 定員15組程度 ※予約開始 1日(金) 午前10時

★プール交流 15日(金)、21日(木)、29日(金) 午前10時

大きいプールにも入ることができます。

要予約 定員15組程度 ※予約開始 1日(金) 午前10時

★開放日 1日(金)

雄勝子育て支援 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(おむつ等)

※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。

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

・0～1歳親子 14日(木)、28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)、25日(月)

持ち物 飲み物(お茶や水)、手拭きタオル、着替え等

《主な行事》

4日(月) 自由解放日 7日(木) 七夕会

11日(月) 保健指導 14日(木) 出張図書館えほんびより

21日(木) 赤ちゃん講座 ※10組程度

25日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ

※水遊びが始まります。タオル、水着、帽子を持ってきてください。

※都合により変更になることがあります。詳細について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 4日(月)、11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(おむつ等)

★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(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」(パイオ研修センター内)

★あそびの広場

【申・問】 ☎76-4521

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「たなばた会」

と き 26日(火) 午前10時～11時30分

ところ キッズホーム

内容 遊びのコーナーやスイカ会食等

参加費 1家族300円(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)にご記入の上、キッズホームまで申し込みください。

申込期限 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歳親子 5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)

・2歳以上親子 7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 河南農村環境改善センター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 ※14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

『阿部衛生先生の子育て講座』(託児付)

テーマ 「こどもの生きる力を引き出すカッコいい大人 PART2」

講師 コーチング研修会社ドリームフィールド代表 阿部 衛生

と き 14日(木) 午前9時30分～正午

ところ 河南農村環境改善センター

持ち物 わいわいサロンと同じ 参加費 1家族300円

申込方法 参加費を添えて7日(木)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

親子の遊びの広場です。お気軽にご参加ください。

と き 7日(木) 七夕まつり 28日(木) 水遊び、泥んこ遊び

午前10時～11時30分

※雨天時は、遊びの内容を変更します。

※28日(木)は、水着や水遊び用オムツがある方はお持ちください。

ところ 牡鹿保健福祉センター清優館(研修室)

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手持用)、タオル、帽子

石巻市子どもセンター「らいつ」

全て要予約 【申・問】 ☎23-1080

★移動子どもセンター(桃生エリア)

外で遊びたい乳幼児親子から高校生、遊びごころのある大人も大歓迎

と き 10日(日) 午前10時～午後5時

ところ 桃生総合支所前芝生広場

★親子ピクス(しっかり歩ける1歳から2歳の親子対象)

と き 8日(金) 午前10時30分～11時30分

★音楽で遊ぼう!(しっかり歩ける1歳から2歳の親子対象)

と き 12日(火) 午前10時30分～11時30分

★ベビーマッサージ(はいはいまでの乳幼児親子が対象)

と き 15日(金) 午前10時30分～11時30分

★Earth Teens「夏だ! カヌーやろうぜ!」

と き 23日(土) 午前10時～午後0時30分

ところ 水押三丁目6(石井蘭門付近) 保険代 300円

★めざせ!料理王「キャラクターパンづくり」

と き 9日(土) 午前10時～午後1時

ところ 萬葉堂 材料費 200円

★青春力「DJって何?をやってみる会」

と き 3日(日) 午後2時～4時

7月の健康コーナー

食育推進コーナー

《地産地消で食育推進》

石巻産オリーブ栽培実験

平成26年から平成28年にかけて、雄勝・牡鹿・北上・河北の各地区でオリーブを植樹しました。現在、石巻市で結実するか栽培実験を行っています。結実すれば、石巻市はオリーブ栽培の北限地となります。今年5月には、新芽や花芽が確認でき、順調に生育していることから、石巻産オリーブが実るのも間もなくのようです。



【問】 農林課(内線3555)

愛の献血(7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)		

【問】 健康推進課(内線2418)

【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	H28年3月生まれ	12日(火)・20日(水)・28日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H27年6月生まれ	4日(月)・19日(火)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H26年11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12月生まれ	8日(金)・13日(水)・21日(木)		
	3歳児健診	H25年1月生まれ	6日(水)・14日(木)・22日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H28年2月26日～4月20日生まれ	20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11月～12月生まれ	13日(水)		
	2歳児歯科健診	H25年12月～H26年1月生まれ	6日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H28年3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6月生まれ	5日(火)	9:30～9:45	
	3歳児健診	H25年1月生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H28年3月生まれ	28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11月生まれ	26日(火)		
	3歳児健診	H25年1月生まれ	22日(金)		

◆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)	5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273)	5日(火) 受付 13:00～13:15	河南母子健康センター
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(内線275)	26日(火) 受付 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

7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	内線2425
育児相談			内線2423
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
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。

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
22日(金)13:30	河北総合支所	奥地 康子	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)	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)	27日(水) 11:00～15:00	

◆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	問
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

◆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
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 24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
●ミニ勉強会テーマ 発達障害の対応について
とき 午後1時30分～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。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(内線272)

◆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。 問 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
問 北上保健センター ☎67-2301	
蛇田お茶っこサロン	
13日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
問 健康推進課 ☎94-9132	

「認知症カフェ」始まっています

認知症の方の家族、または支援している方が気兼ねなく参加し、自分たちの思いを話したり情報交換ができます。ミニ講話や音楽を聞いたり、会場によって内容がさまざまです。ぜひおいでください。

名称	ところ	とき	じかん	対象
金曜やすらぎホットカフェ	みやぎ生協大橋店	第3金曜日	午後1時30分～3時	家族・支援者
コープdeめぐみのカフェ	みやぎ生協蛇田店	第4火曜日		家族・支援者
認知症カフェin渡波店	みやぎ生協渡波店	第2月曜日	午後2時～3時30分	家族・支援者
だるまさんの会	包括ケアセンター	第2火曜日	午後1時30分～3時	本人・家族・支援者
おれんじカフェ	河北保健センター他	年3～6回(不定)	午前	家族・支援者
にんじんの会	雄勝または北上地域包括支援センター	年3回(不定)	午前	本人・家族

料 金 お茶代100円程度 問 介護保険課(内線2437)

仮設住宅 呼吸器かびアレルギー集団検診

とき 2日(土) 午前10時～11時30分(あがらいん・ルネッサンス館横) 午後2時～6時(黄金浜会館)
3日(日) 午前10時～午後2時(石巻赤十字病院看護専門学校・会議室)
対象 仮設住宅に現在または過去に居住の15歳以上の方
定員 両日各100人[先着] 料 金 無料
持ち物 お薬手帳(ある方) 申込方法 各会場で受付(前日まで電話予約可)
申・問 国立医薬品食品衛生研究所(予約窓口・渡辺) ☎070-3667-7647(平日:午前10時～午後6時)
問 市生活再建支援課(内線3968)



7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
3日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	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)
10日	日	佐藤内科医院 22-3020(橋平四丁目(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)	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)
17日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
18日	月・祝	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
24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)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	(注1)
31日	日	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)

※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1:7月24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
3日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)
10日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	いしがき・みみ・はなのクリニック 84-1187(矢本)	桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
17日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	デンタルクリニックことうの 21-8280(開北二丁目)
18日	月・祝	佐々木医院 72-3122(和洲)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
24日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	デンタルクリニック齋藤 23-5566(穀町)
31日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)
とき 16日(土) 午後2時～4時
ところ 労働会館
※仙台市内にお住まいの方、仙台市に通学・通勤をしている方は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

申・問 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
県健康推進課 ☎022-211-2623

「おやこ料理教室」受講者募集

～みんなで料理の楽しさを体験してみませんか～

石巻地区

とき 7月22日(金) 午前10時～午後1時
ところ 市保健相談センター
内容 ・栄養講話(あさごはんをたべよう!)
・調理実習(フライパンでかんたん!夏野菜ピザ&照り焼きチキンピザ、キラキラ寒天)
対象 旧市内在住の小学生(1～6年生)、幼稚園年長児およびその保護者
定員 12組程度(先着)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
料 金 1人200円(調理実習材料費)
申込期限 13日(水)
申・問 健康推進課(内線2427・2428)



河北・雄勝・北上地区

とき 8月10日(水) 午前10時～午後1時(受付 午前9時30分)
ところ 河北総合センター「ビッグバン」
内容 ・栄養のおはなし「バランスのとれた食事をしよう!」
・調理実習「夏野菜たっぷりメニュー」
対象 旧河北・雄勝・北上町の小学生(1～6年生)およびその保護者 ※5・6年生は子どものみの参加可
定員 8組(先着)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
料 金 1人200円(調理実習材料費)
申込期限 29日(金)
申・問 北上保健センター ☎67-2301

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	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