

# 6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。

<b>総合体育館</b> ☎95-8998		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) <b>休</b> 毎月第4木曜日
10日(土)・11日(日) 午前9時	第13回石巻地区中学校総合体育大会(卓球)	
10日(土) 午前9時	第13回石巻地区弓道大会	
10日(土) 午前10時	いしのみき総合スポーツクラブ トランポリン無料体験会	
16日(金) 午前9時	平成29年度 つくも大運動会	
18日(日) 午前9時	第78回協会長杯春季大会(家庭バレーボール)	
24日(土) 午後6時30分	平成29年度 石巻市民スポーツ大会総合開会式	
<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112		<b>開</b> 午前7時～午後6時 <b>休</b> なし
3日(土)・4日(日) 午前9時	東北地区大学準硬式野球 春季リーグ戦	市民球場
8日(木)～12日(月) 午前9時	第64回春季東北地区高等学校野球大会	
16日(金)午後6時30分 19日(月)～23日(金)午後5時30分 25日(日)午前8時	第59回石日旗争奪少年野球大会	
17日(土)・18日(日) 午前9時30分	第41回日本リトルシニア選手権東北大会	
24日(土)午前9時	2020東京オリンピック正式種目決定記念 メダリストによるソフトボール教室	
3日(土)～5日(月) 午前11時	第66回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	
10日(土)・11日(日) 午前9時	第13回石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	フットボール場 ふれあいグラウンド
19日(月)～23日(金)	ベガルト山台レディースキャンプ	フットボール場 ふれあいグラウンド
3日(土)～5日(月) 午前11時	第66回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	ふれあいグラウンド
10日(土)・11日(日) 午前9時	第13回石巻地区中学校総合体育大会(サッカー)	
24日(土)・25日(日) 午前10時	第38回石巻信用金庫サッカー大会(U-12)	
27日(火)午前10時	第20回宮城県ラウンドゴルフ協会 春季交歓石巻大会	

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
2日(金)・23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 2日(金) ちぎり絵でアジサイの花をつくろう 23日(金) [3.11絵本プロジェクトいわて]と合同による「絵本サロン」他 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さんなどどなたでも参加できます。 ※飲み物持参をお願いします。	
18日(日) 午前9時45分～正午 (受付開始 午前9時30分)	石巻市子ども会育成会石巻支部「第1回インリーダー研修会」 内 容 ゲームのしかたをおぼえよう[ジュニア・リーダー「げろっば」] KYT(危険予知トレーニング) 対 象 小学4～6年生 定員 50人(先着) 申込方法 小学校に配布する申込用紙に記入の上、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 13日(火)	
7月2日(日) 午前9時～午後3時 (受付開始 午前8時30分)	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」 内 容 野外炊飯(カレーライス)、ジュニア・リーダーと遊ぼう、テント設置実習 対 象 小学生 対 象 小学4～6年生 定員 50人(先着) 申込方法 小学校に配布する申込用紙に記入の上、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 23日(金) 料 金 500円(当日支払)	
12日(月)・26日(月)・ 7月3日(月)・10日(月) 午前10時00分～正午	市民教養講座「第2回カラオケ広場」 初心者対象のカラオケ教室です。人前ではどうも上手く歌えない。 一曲ぐらゐは歌えるようになりたいという方、ぜひ、参加してみませんか。 定 員 80人(先着) 料 金 500円(教材費) 申込期間 1日(木)～9日(金) 申込方法 電話で申し込みください。	

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
28日(水) 午前10時～午後1時	利用協講座「新・おとこの台所」 内 容 男性を対象とした健康料理教室 講 師 食育改善石巻分会蛇田地区会の皆さん 対 象 市内在住の男性 定員 12人(先着) 料 金 600円(材料費) 持 物 エプロン、三角巾 申込方法 20日(火)まで料金を添えて申し込みください。	
7月7日(金)・14日(金) 午後6時30分～8時30分	市民教養講座「浴衣着付け教室」 講 師 阿部 厚子 対 象 一般市民(中高生可) 定員 15人(先着) 持 物 ゆかた、半幅帯(女性)角帯(男性)補正用(タオル2～3枚)腰紐3本、伊達締め1本、 和装スリッパ(肌襦袢とおこし)前板、襟志(メッシュ) 申込期限 30日(金)	

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
13日(火)午前9時30分～	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 受講生によるミニスポーツ大会	
17日(土) 午前10時30分～正午	図書まつり「ぐるんぼとあそぼう」 出 演 ぐるんぼ文庫友の会会員 内 容 人形劇、ハーモニカアンサンブル、ハンドベル演奏などの鑑賞会 ※鑑賞会終了後、来場したお子さんへお楽しみプレゼントがあります。 対 象 未就学児～小学生(未就学児は保護者同伴) ※大人だけの来場も大歓迎です。	
23日(金)午後1時30分～	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 講話「がん予防について」	

<b>稲井公民館</b> ☎22-4303		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> なし
4日(日) 午前8時～正午	第12回稲井地区パークゴルフ大会 ところ かなんパークゴルフ場	
16日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座6月学習会「陶芸教室」 講 師 笠 政彦 定 員 15人(先着) 料 金 2,100円 申込期限 6日(火) 汚れてもかまわない服装でご参加ください。	
23日(金) 午前10時～正午	一般教養講座「お抹茶を楽しまししょう講座」 講 師 表千家教授 松川 宗彦 定 員 15人(先着) 料 金 500円(お茶、菓子代) 対 象 市内在住の方 申込期限 13日(火)	

<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)
4日(日) 午後1時30分～3時 (開場 午後1時)	Eyes For Future by ランコム ～石巻で、輝くわたしになる!～ 特別公開講座 “仕事と人生が変わる”コミュニケーション講座【伝える力】 講 師 ジャーナリスト 池上 彰 料 金 3,000円(書籍代込) ※要事前申し込み NPO法人石巻復興支援ネットワーク(ランコム事務局)☎23-8588	
4日(日) 午後1時～3時30分	河北ダンススポーツクラブ サマーダンスパーティー 料 金 1,000円	
18日(日)	第17回桃次郎杯争奪少年少女空手道交流大会 場 大義館道場 高橋 ☎090-2996-8738	
25日(日)開演 午前10時 (開場 午前9時30分)	日本演歌界の夫婦おしどりショー・秋葉艶歌謡教室発表会 料 金 前売り2,000円(当日2,500円) 場 秋葉艶歌謡教室 ☎090-5355-7054	
25日(日)	第19回宮城県ダンススポーツ石巻大会 場 大会事務局 村上☎090-2363-1511	

<b>図書館</b> ☎93-8635		<b>開</b> 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) <b>休</b> 月曜日
2日(金)・16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・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。	
3日(土)・17日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊び等で、お話しを親しみましょう。	
毎週火曜日 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 紙芝居・絵本・手遊び等を一緒に楽しみましょう。	
8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。	
13日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「海の見え理髪店」萩原 浩 著 この本の感想をおしゃべりしませんか。	
20日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「トンネルの森1945」角野 栄子 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	
16日(金)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)	
18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)	
7月2日(日) 午後1時30分～3時	七夕かざりをつくろう! 折り紙を使って、きれいな七夕かざりを作ります。 講 師 工藤 幸子 定 員 8組(先着) 対 象 5歳以上中学生以下 受付開始 6月1日(木) 申込方法 電話またはカウンターで申し込みください。 <出張図書館「えほんびより」の開催予定>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。	
7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 ※読み聞かせもありません。	
13日(火) 午前10時～11時30分	「親子教室」(2歳6カ月以上) なかよし保育園地域子育て支援センター	
22日(木) 午前10時30分～11時30分	「親子でほかほか」市子どもセンターらいつ ※読み聞かせもありません。	
27日(火) 午前11時～11時30分	「わいわいサロン」 河南子育て支援センターパブラ ※読み聞かせもありません。	
30日(金) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 湊子育て支援センター(湊こども園内) ※読み聞かせもありません。	

<b>遊楽館</b> ☎72-3561		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)
4日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)	名曲が紡ぐ「愛」の物語 仙台フィルハーモニー管弦楽団石巻公演	
17日(土) 開演 正午(開場 午前11時30分)	石巻でオカリナフェスティバル 團 オカリナで自立支援 岡崎 ☎090-1467-3989	
18日(日) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	琴古流尺八家竹友社宮城竹友会石巻 25周年記念演奏会 團 津澤 ☎22-2043	
23日(金)午前9時～午後5時	トレーニング機器使用中止	

**石巻健康センターあいプラザ・石巻** **開** 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)  
☎95-8640 FAX95-8664 **休** なし

★大好評「サンデープログラム」6～7月期 申込受付中★  
サンデープログラムとは、日曜限定の短期講座(2カ月間)です。(前期は4～5月、6～7月、8～9月で開催)  
≪6～7月のプログラム≫ 対象 中学生以上

- ・ストレスリリースのためのヨガプログラム (全4回) 午前10時30分～正午
- ・初心者向けのバレエ教室 (全4回) 午前10時～10時45分
- ・ハワイアン・フラ♥プチ (全3回) 午後0時30分～1時30分
- ・サンデー♥ピアノ講座 (全3回) 午前10時30分～正午
- ・伊達な男のゆかた着付 (全3回) 午前10時～正午
- ・ゆかたの着こなしと帯結び (全3回) 午後1時30分～3時
- ・アロマとティー「香の時間」 (全3回) 午前10時30分～正午
- ・ピギナーズレッスン小原流・いけ花 (全3回) 午後1時～2時
- ・サンデー♥カラオケ教室 (全4回) 午後1時～3時
- ・初級♥ソーパークヒーリング (全3回) 午前10時～正午
- ・フランス刺しゅう (全3回) 午前10時～正午
- ・暮らしの書道 (全3回) 午前10時～正午

(講座内容、時間は変更となる場合がございます。)  
料 金 全3回コース 3,300円、全4回コース4,400円  
申込方法 申込用紙に料金を添えて、窓口で申し込みください。  
※各講座、途中申し込みはできません。

【6月の休講日】6月の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(現受受講生は400円) / 学生300円(学生証提示)  
シニア300円(65歳以上の方。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)  
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!!お気軽にご利用ください!!  
(プール・ジムともに、初回のみ利用登録をさせていただきます)

<b>河南室内温水プール</b> ☎72-3605		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
------------------------------	--	--

今日は特に行事予定はありません。

<b>かなんパークゴルフ場</b> ☎72-2933		<b>開</b> 午前8時30分～午後5時 <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
-------------------------------	--	--

詳しい営業情報や大会情報はホームページでご確認ください。

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038または67-2712		<b>開</b> 午前9時～午後5時(電話予約があれば、午後9時まで) <b>休</b> 月曜日
--	--	---

野球場・テニスコート(要電話予約、ご利用の3日前までご連絡ください)

<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618		<b>開</b> 午後1時～8時(休館日の前日は、午前10時～午後5時まで) <b>休</b> 月曜日
------------------------------------	--	--

屋内温水プール利用料金 一般高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満:無料

<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	
定員 各20人(先着) ※電話または直接予約してください。 ●総合体育館 ☎95-8998 10日(土)、27日(火) 午前10時(受付時間 午前9時30分～9時45分) 13日(火) 午後2時(受付時間 午後1時30分～1時45分) 16日(金)・28日(水) 午後6時30分(受付時間 午後6時～6時15分)	
●ビッグバン ☎62-1120 9日(金)・23日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 11日(日)・25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時まで随時受付(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

イベントカレンダー



## That's が~まるちょぼSHOW！ + ロッケンロールペンギン

と き 9月17日(日)  
開演 午後3時  
(開場 午後2時30分)  
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TSUTAYA中里店・ヤマト屋書店TSUTAYAあけぼの店・ローソンチケット・チケットぴあ

チケット発売開始 6月24日(土) 午前10時  
料 金 全席指定 一般 3,000円(税込)  
子ども 2,000円(税込)  
※4歳未満入場不可  
☎ (公財)石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120

## みやぎ県民大学 「石巻専修大学開放講座」

石巻専修大学で蓄積された研究・教育の成果を広く市民に開放するため、宮城県教育委員会が主催となり、みやぎ県民大学「石巻専修大学開放講座」を開講します。

と き 6月29日(木)～7月20日(木)  
毎週木曜日4回(計6時間)  
午後7時～8時30分  
と ころ 石巻専修大学4号館1階4101号室  
定 員 200人(先着)  
申込期間 6月1日(木)～28日(水)  
午前9時～午後5時30分(土日・祝日を除く)  
申込方法 郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号、送迎バス希望の有無を記入の上、Eメールで申し込みください。

無料送迎バス  
往：JR石巻駅北口(ナリサワ文房具店前)午後6時30分発  
(大学到着午後6時50分)  
復：大学北門 午後8時40分発(JR石巻駅北口午後9時着)  
☎ 石巻専修大学開放センター  
✉ kaiho@isenshu-u.ac.jp  
☎ 石巻専修大学事務課 ☎22-7716 FAX22-7746

## サン・ファン歴史講座 館長と学ぶ「伊達の文化と慶長使節」

伊達政宗生誕450年を記念して、仙台藩を彩る「伊達の文化」をテーマに、全5回(6月～10月まで各1回)の講座を開催します。

と き 第1回 6月24日(土) 午後1時30分～3時  
と ころ サン・ファン館セミナールーム  
料 金 無料(施設見学は、別途入館料が必要)  
申込方法 電話またはメールで申し込みください。  
☎・☎ サン・ファン館 ☎24-2210 (火曜休館)  
✉ kouza@santjuan.or.jp

## 小学生親子手話教室 「おはなし指さん」受講生募集

と き 7月15日(土)、29日(土)、8月19日(土) 全3回  
各回とも午前10時～11時  
と ころ 遊楽館  
対 象 手話に興味がある初心者で市内在住の親子  
定 員 20組(抽選)  
申込方法 障害福祉課またはホームページにある申込書に記入の上、障害福祉課まで持参、郵送、FAXまたはEメールで申し込みください。  
申込期限 6月30日(金)  
☎・☎ 障害福祉課(内線2484)  
FAX 22-6610  
✉ ishandwelf@city.ishinomaki.lg.jp

## 第1回 上級救命講習(一般公募)

と き 6月25日(日)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 16歳以上  
定 員 30人(先着)  
申込期間 6月5日(月)～15日(木)  
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。  
☎ 石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433  
URL <http://isyoubou.jp/>

## 第2回 普通救命講習(一般公募)

と き 7月16日(日) 午前9時～正午  
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」(成田字小塚裏畑54)  
対 象 中学生以上  
定 員 30人(先着)  
申込期間 6月26日(月)～7月6日(木)  
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。  
☎ 河北消防署 ☎62-3119  
石巻広域消防本部警防課 ☎95-7433  
URL <http://isyoubou.jp/>

## 自衛官採用試験のご案内

### 陸・海・空自衛官候補生(男子)

受付は年間を通じて行っています。詳しくは、問い合わせください。

### 一般曹候補生

応募資格 18歳以上27歳未満の方  
受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)  
試験日 一次試験 9月16日(土)～18日(月・祝)  
※いずれか指定された1日

### 航空学生

応募資格 海：18歳以上23歳未満の方  
【高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)】  
空：18歳以上21歳未満の方  
【高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)】  
受付期間 7月1日(土)～9月8日(金)  
試験日 1次試験 9月18日(月・祝)  
☎ 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)

## 「保健栄養学級」受講者募集

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか?  
と き 7月～9月(5回)  
と ころ 市保健相談センター  
開講式 7月11日(火)午前9時30分  
料 金 1回200円(調理実習のとき)  
対 象 35歳～64歳の市民  
定 員 20人(先着)  
申込期間 6月2日(金)～15日(木)  
※修了者は食生活改善推進員になることもできます。  
☎・☎ 健康推進課(内線2617・2428)

## ウォーキングイベント 牧山あやめウォーク(12キロ)

と き 6月25日(日) 午前9時集合(9時20分スタート)  
と ころ JR石巻駅前集合・解散  
コ ー ス 零羊崎神社・魔鬼山寺跡・冒険の森アスレチック  
料 金 500円(保険料)  
☎・☎ 石巻ウォーキング会 渡邊 ☎090-7326-7338

## 石巻市民大学「まなび舎」開校記念イベント

と き 6月25日(日)  
【ステージ発表】 午前10時～正午  
【展示】 午前9時～午後1時  
と ころ 石巻中央公民館  
オープニング演奏 石巻ジュニアジャズオーケストラ  
講 演 奥村政佳(RAGFAIR 気象予報士・防災士・保育士)  
ステージ発表・展示 市民文化団体による活動内容の発表  
☎ 教育委員会生涯学習課(内線5054)

## パイプオルガン体験教室

講師の実演を交えながら、オルガンの音色がどのように変わるのかや、手鍵盤のほかに足鍵盤も使った弾き方を楽しく学んでいきます。グ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。

と き 7月22日(土)  
1回目 午前10時30分～11時30分  
(小学3年生～6年生)  
2回目 午後1時30分～2時30分(中学生以上)  
と ころ 遊楽館コモレピフォーラム  
対 象 小学3年生以上で鍵盤楽器の経験があり、一曲程度弾ける方  
定 員 各回5人(先着)  
講 師 竹佐古 真希(弘前学院大学オルガニスト)  
申込期間 6月24日(土)～7月15日(土)  
申込方法 電話または窓口で申し込みください。  
☎・☎ 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  
と き 午前10時～正午、午後1時～3時  
(休館日を除く)  
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」  
(月曜休館、祝日の場合は翌日休館)  
☎61-1200

要電話予約

## 「認知症サポーター養成開放講座」 受講生募集

「認知症サポーター」とは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者のことです。今年度も個人で受講希望の方に、開放講座を行います。希望の日時を選んでご参加ください。受講者には、テキストとオレンジリングを配布します

と き 6月29日(木) 午後2時～4時  
9月28日(木) 午後2時～4時  
平成30年1月25日(木) 午後2時～4時  
\*1回のみ参加で受講修了となります。  
と ころ 市役所1階 いしのまきカフェ「かぎかつこ」  
対 象 市内居住の方  
定 員 25人(先着) 要予約  
料 金 350円(飲み物代)  
申込方法 電話または窓口で申し込みください  
☎・☎ 介護保険課(内線2437)

## 「認知症サポーターがいます」 ステッカーを配布します

「認知症サポーター養成講座」を受講した団体の方に、認知症キャラバン・メイト連絡会から、ステッカーを配布します。

お店・会社などに「認知症サポーターがいます」ステッカーを貼り認知症の方やその家族を温かく見守りましょう。  
☎ 介護保険課(内線2437)



6月の子育て支援コーナー

子育てメール相談



子育てタウン



- 子どもと一緒に遊びたい!
- 子育ての悩み・疑問を話したい!
- ママ友達と情報交換をしたい!
- お友達をつくりたい!

湊子育て支援センター

☎94-2366・FAX22-4665

★子育て支援室「わくわく広場」  
と き 月曜日…5日(ふれあいサロン)、12日、19日、26日(成長測定・赤ちゃん測定もできますよ)  
水曜日…7日、14日、21日、28日  
金曜日…2日、9日、16日、23日、30日(えほんびより)  
午前9時30分～11時30分

★子育て支援室「はいはい広場」  
と き 15日(木)・29日(木) 午前9時30分～11時  
第1子で3カ月～11カ月児のお子さんの広場です。

★子育て支援室「よちよち広場」  
と き 6日(火)・20日(火) 午前9時30分～11時  
第1子で1歳～1歳11カ月児のお子さんの広場です。  
と ころ みなと荘2階 子育て支援室 (みなと荘の玄関からお入りください)

渡波子育て支援センター

☎25-0567

★お誕生会 23日(金)  
★助産師による成長測定&ミニ講話 26日(月)  
母子手帳をお持ちください。  
★救命救急講座 28日(水)  
★七夕制作 30日(金)

あそびの広場 毎週月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分  
子育て相談(電話・来所) 午前9時～午後3時(土日・祝日を除く)

釜子子育て支援センター

☎24-6113

★月齢ごとの親子ふれあい日 午前10時～11時30分  
・生後～9カ月 1日(木)・15日(木)  
・10カ月～1歳5カ月 8日(木)・22日(木)  
・1歳6カ月～2歳6カ月 13日(火)・27日(火)  
・2歳6カ月以上 6日(火)・20日(火)  
・みんなであそぼう(0歳～6歳) 7日(水)・14日(水) 28日(水)

★育児講座  
・12日(月) 助産師による身体測定 午前10時～11時(母子手帳をご持参ください)  
・19日(月) 子育てふれあいサロン 午前10時～11時  
・21日(水) 歯科衛生士さんによる子育て講座 午前10時～11時

★あそび場自由開放日(前日までの予約が必要です)  
2日(金)・5日(月)・9日(金)・16日(金)  
23日(金)・26日(月)・30日(金)

★電話相談・来所相談 午前10時～午後3時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

★あそびの広場  
と き 午前9時30分～11時30分  
・0～1歳親子 1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)  
・2歳以上親子 7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水)  
・広場開放日 6日(火) 13日(火) 27日(火)

★どんぐり子育て広場「子育てセミナー・親子ヨガ」  
と き 20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  
料 金 1家族200円(当日集金)  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替えなど  
★申込み方法(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。  
★申込締切 16日(金)

河南子育て支援センターパプラ

☎FAX72-4670

★わいわいサロン  
と き 午前9時30分～11時30分  
(昼食を食べる方は午後0時30分まで)  
・0～1歳親子 6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)  
・2歳以上親子 1日(木) 8日(木) 15日(木) 29日(木)  
・保健師、栄養士来訪 29日(木)  
持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え、昼食を食べる方はお弁当など

★自由開放  
と き 第1、2月曜日(午前9時～午後3時)  
毎週木曜日(正午～午後3時)(22日は除く)

★スクエア子育てひろば  
●「親子バス遠足」  
と き 22日(木)(雨天決行)午前9時30分～午後1時  
と ころ 登米市米山町平筒沼触れ合い公園

★バスに乗って親子遠足を楽しむ。  
持 ち 物 おやつ、お弁当、飲み物、おしぼり、敷物、着替えなど  
料 金 1家族 600円(写真代、施設利用料) + 保険代1人30円  
★申込み方法 参加費を添えて申し込みください。  
★申込期限 15日(木)

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

★あそびのひろば  
と き 午前10時～11時30分  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)・手拭きタオル・着替え  
・0歳～1歳親子 1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)  
・2歳以上親子 7日(水) 21日(水) 28日(水)  
・ひろば開放日 5日(月) 12日(月) 26日(月)

★主な行事  
6日(火) 栄養指導 ※10組程度  
12日(月) 保健師来所日～身体測定など～  
14日(水) 親子研修会  
19日(月) 消防指導 ※先着10組  
26日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ

なかよし保育園子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室  
1歳6カ月～2歳6カ月グループ 6日(火)、20日(火)  
2歳6カ月以上グループ 13日(火)、27日(火)  
★すくすく赤ちゃん  
ネンネ・寝返りグループ 8日(木)、22日(木)  
★ヨチヨチ・ハイハイグループ 1日(木)、15日(木)  
★ツインズ・デー孫育て広場 9日(金)、23日(金)  
★たまご・ひよこサロン 5日(月)  
★育事講座「親子ピクス」 26日(月) 午前10時～11時30分  
運動不足解消!親子で楽しく汗を流しましょう!!  
持 ち 物 タオル、飲み物  
★要予約 ※予約開始 1日(木)午前10時 定 員 15組程度  
★離乳食教室 離乳食(7～8カ月)  
16日(金) 午前10時～11時30分  
持 ち 物 エプロン、三角巾  
★要予約 ※予約開始 1日(木)午前10時 定 員 8組  
★解放日 12日(月)、19日(月)

北上子育て支援センター

☎66-2177・FAX61-2008

★あそびのひろば  
と き 5日(月)<歯みがき教室>  
12日(月) 19日(月) 26日(月) 9日(金) 23日(金)  
午前9時30分～11時30分  
持 ち 物 上靴、飲み物、着替え(おむつなど)  
★ひまわりキッズ  
と き 7日(水)  
14日(水)<萬代先生の親子ヨガ教室>  
21日(水) 28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、着替え(おむつなど)

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

★キッズ広場  
自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせなど  
と き 毎週 火・水・木曜日(変更になる場合があります)  
※上記実施日が祝日の場合は、お休みとなります。  
午前9時30分～11時30分  
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え(おむつなど)  
★自由開放  
と き 毎週 月・金曜日(変更になる場合があります)  
※上記実施日が祝日の場合は、お休みとなります。  
午前9時30分～11時30分  
持 ち 物 キッズ広場と同じ

牡鹿地区子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」

☎45-2113

と き 8日(木) シャボン玉遊び♪  
22日(木) 小麦粉ねんどを作って遊ぼう!  
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、帽子

6月の健康コーナー

食育推進コーナー

《6月は食育推進月間です!》

食は生きる上での基本です。  
子どもにも大人にも大切な「食育」。「食育推進月間」を機会に、石巻市の豊かな「食」を次世代へ伝え、健康な生活習慣を築くための食育を、身近なところからはじめてみましょう。

- 1 栄養バランスを考えた食事をしよう。
- 2 家族や友人とそろって食事をとろう。
- 3 食べ物や人に感謝しよう。
- 4 郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう。
- 5 地場産物を活用しよう。



☎健康推進課(内線2617)

愛の献血(6月)

とき・ところ

4日(日)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
11日(日)	イオンモール石巻	
24日(土)	イオンモール石巻	

☎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

乳幼児の検診・相談

対象地区	健診・教室名	対 象	実施日	受付時間	会 場
石巻	3～4カ月児健診	H29年2月生まれ	9日(金)・20日(火)・29日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H28年5月生まれ	12日(月)・19日(月)・26日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H27年10月生まれ	8日(木)・16日(金)・27日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年11月生まれ	6日(火)・23日(金)・28日(水)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	1歳児よちよち相談	H28年5月～6月生まれ	21日(水)	13:00～13:15	河北総合センター「ビッグバン」
	3歳児健診	H25年11月～12月生まれ	14日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H29年2月生まれ	23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	H28年5月生まれ	13日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H27年10月生まれ	8日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H26年10月16日～11月30日生まれ	20日(火)	12:30～12:45	
牡鹿	3歳児健診	H25年11月16日～12月31日生まれ	15日(木)	12:30～12:45	市保健相談センター
	3～4カ月児健診	H29年2月生まれ	29日(木)	12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H27年10月生まれ	27日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H25年12月生まれ	22日(木)	12:30～12:45	

各種教室・講演会

教室名	内 容	と き	と ころ
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 5～7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)	6日(火) 13:15～13:30	市保健相談センター
もぐもぐ育児教室(河北・雄勝・北上地区)	☎健康推進課(内線2428) 各総合支所保健福祉課	21日(水) 9:30～9:45	河北総合センター「ビッグバン」
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)	河南総合支所保健福祉課(内線275)	13日(火) 13:00～13:15	河南母子健康センター
みんなの楽らくダンベルクラブ	「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を上げる玄米ダンベル体操で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。 ☎河南総合支所保健福祉課(内線271)	27日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

### 6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			内線2423
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談			5日(月) 10:00～12:00 市保健相談センター
産科相談	12日(月) 13:00～15:00	市保健相談センター	内線2422
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・第2火曜日はスマイルにて実施	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。

とき	ところ	担当	申・問
22日(木) 10:45	市役所2階相談室	今野 真子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
22日(木) 13:30	河南母子健康センター	樋口 広思	河南総合支所 保健福祉課(内線272) ☎72-2094
29日(木) 13:30	河北総合支所会議室	今野 真子	河北総合支所 保健福祉課(内線163) ☎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)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	16日(金) 10:00～14:00	☎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)	21日(水) 14:00～18:00	

#### ◆中からこころ相談ダイヤル: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」 ☎0120-783-556 (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(土) 午後2時～4時  
ところ カリタスジャパン(末広町3-14) ☎24-9858  
☎ 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 25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

#### ◆たんぼぼの会

自死で家族を亡くされた方の集いです。  
とき 11日(日) 午後1時30分  
ところ 市保健相談センター  
☎ 「たんぼぼの会」  
田中 ☎090-5835-0017

問 健康推進課 ☎94-9132

#### ◆定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 27日(火) 午前10時30分～午後3時  
ミニ勉強会 「依存症の理解と対応について」  
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。スタッフ:からこころステーション心のケア相談員(医師・看護師・心理士・精神保健福祉士等)  
☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 (内線272)

#### ◆情報ボランティアによるカフェ

サロンでさくら	
とき	ところ
2日(金)、16日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
12日(月)、26日(月) 10:00～12:00	鹿野南コミュニティハウス(鹿野南二丁目6-25)
8日(木) 10:00～11:30	市宮崎復興住宅集会所
2日(金) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
※悪天候等の事情により中止する場合があります。※初めての方もご参加ください。	
☎ 健康推進課 ☎94-9132	
サロンひまわり	
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内
※祝日はお休み致します。	
☎ 北上保健センター ☎67-2301	
桜田お茶っこサロン	
14日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
☎ 健康推進課 ☎94-9132	

#### 総合健診を実施します

<本庁地区>  
特定・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。  
実施期間 6月12日(月)～10月6日(金)

<茨浜地区>  
特定・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診を実施します。  
実施期間 6月24日(土)・25日(日)

実施場所・時間については、配布される検診票でご確認の上受診してください。  
申し込みをされていない方で受診を希望する方は問い合わせください。  
(対象年齢は平成30年3月31日を基準としています)  
☎ 特定・健康診査 保険年金課(内線2333)  
その他検診 健康推進課(内線2415)

#### 禁煙にチャレンジしましょう!

5月31日(水)は、「世界禁煙デー」、5月31日(水)～6月6日(火)は「禁煙週間」です!  
たばこの煙は、がん・心臓病・脳卒中・COPDなどの発症に関連があるほか、歯周病や低体重児出生などの危険因子にもなっています。  
また、受動喫煙による健康への悪影響が指摘され、地域・職場・家庭においても環境整備が必要です。  
禁煙は、いつから始めても遅いということはありません。  
禁煙治療に保険が適用できる医療機関や禁煙支援薬局については、問い合わせください。  
☎・☎ 健康推進課(内線2425)



#### 仮設住宅 呼吸器かびアレルギー集団検診

とき 10日(土) 午前10時～11時30分(あがらひん・ルネッサンス館横) 午後2時～6時(新立野第一復興住宅内・新蛇田第一集会所)  
11日(日) 午前10時～午後2時(石巻赤十字病院災害医療研修センター講堂)

対象 仮設住宅に現在居住または過去に居住の15歳以上の方  
定員 各100人(先着)  
申込方法 各会場で受付(前日まで電話予約も可)  
持ち物 お薬手帳(ある方)  
☎・☎ 国立医薬品食品衛生研究所(予約窓口・渡辺) ☎070-3667-7647 午前10時～午後6時(土日を除く)  
☎ 市生活再建支援課(内線3963)

#### 子宮がん検診(河北地区) 13日(火)～15日(木) (雄勝地区) 16日(金)

対象 20歳以上の女性  
申し込みの方は、受診票を送付しますので、実施通知書の日程表で対象地区、受付時間等を確認の上、受診してください。対象者が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。  
※対象年齢は平成30年3月31日を基準としています。  
☎・☎ 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117  
雄勝総合支所 保健福祉課 ☎57-2113

#### 乳がん体験者のための情報交流会

乳がん体験された方の抱える悩みや不安などについて、一緒にお話ししましょう。6月は、下記内容で開催します。是非、ご参加ください。

とき	内容	ところ	料金
6日(火) 午前10時～正午	○乳房パット作り 講師:高橋美子(りんりんの会代表) ～目をさっさと検診に専念しよう!～ (材料代:全編用500円・留存用300円)	石巻赤十字病院 プレストセンター 多目的室 (約15人・要予約)	材料代 300円、 500円
17日(土) 午後1時30分～2時30分 午後2時30分～3時30分	～茶話会～ ○調理学「乳がんリハビリヨガ」 講師:北山真由美(HIITA認定ヨガインストラクター) ○交流会	矢本東市民センター2階和室 (東松島市地字下浮石115) (約20人・予約不要)	300円

主催 マンマの会バセリ(石巻乳がん体験者の会)  
☎ 担当/菅原 ☎070-5320-5538

#### 市立病院のご案内

診療時間(休診日:土日・祝日・年末年始) 診療日

診療時間	初診	再診	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金
初診	午前8時～11時			診療科	○	○	○	○	○
再診	午前8時～11時30分			内科	○	○	○	○	○
受付時間	午前9時			外科	○	○	○	○	○
診療開始時間	午前9時			整形外科	○	手術日	手術日	○	○

内科、外科は、紹介状および予約の必要はありません。整形外科のみ紹介状と予約が必要です。  
☎ 市立病院 ☎25-5555

#### 6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
4日	日	野藤病院 96-3251(山下一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	(注1)
11日	日	西平クリニック 98-5108(西平二丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	石巻診療所 23-0125(靱町)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
18日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	野藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
25日	日	佐藤内科医院 22-3020(西平四丁目イオンモール石巻1階)	おおほ小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	(注2)

※診療時間は、午前9時～午後5時。野藤内科医院の診療時間は、午前9時30分～午後5時30分。  
※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、注2:6月4日(日)、6月25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
4日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(楡生町中津山)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西)
11日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛瀬)	鈴木歯科 93-7202(新前北通り一丁目)
18日	日	栗原医院 76-4170(楡生町寺崎)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	高城歯科医院 96-7788(恵み野六丁目) (隔日程で診療)
25日	日	鶴野医院 74-2244(鹿又)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)

※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	午後6時～翌朝6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 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)  
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場をご利用ください。  
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、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