

9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)・3日(日)午前9時 第41回高体連石巻支部秋季新人大会
10日(日)午前9時 平成29年度市民スポーツ大会(バレーボール)
24日(日)午前9時 第31回市民家庭バレーボール大会

6日(水)午前10時～正午
15日(金)午後6時～8時
20日(水)午後2時～4時

In Body測定会
体重、筋肉量、栄養評価、体組成チェックなどができる測定器です。予約不要。
会 員 300円 一 般 500円

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

開 午前7時～午後9時
休 なし

23日(土)・24日(日)午前9時 平成29年度 東北地区大学準硬式野球 秋季リーグ戦
30日(土)午前9時 第14回石巻地区中学校新人総合体育大会(野球)
3日(日)午前9時 宮城県ラグビークラブ社会人リーグ戦
17日(日)午後1時 2017フナズミマシリンピック 第15回 マケビレバレーボール大会V35&A5EJ7&I7&E2
30日(土)午前9時 第14回石巻地区中学校新人総合体育大会(サッカー)

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

9月1日(金)・14日(水) 午前10時～正午
石巻市家庭教育支援チームいしっこクラブ(子育てサロン)
内 容 親子遊び、ダンス、手遊び、読み聞かせ等
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。

9月16日(土) 午前9時30分～午後2時
(午前9時30分中央公民館集合)
子ども自然体験教室「カヌーに挑戦!」 ※各小学校へ配布するチラシで内容をご確認ください。
こ ころ 蓮田池先(北上山) 対 象 石巻地区小学生(1～3年生は親子での参加)
持 ち 物 泳帽、泳鏡、泳帽、着替え、飲み物、帽子、タオルなど 料 金 500円

24日(日) 午前10時～午後1時
親子料理教室「石巻の魚を使った料理」 講 師 栗原滝川店主 阿部 司
対 象 小学校4年生以上 定 員 親子6組12人(先着) 持 ち 物 エプロン、三角巾
料 金 1組1,000円(材料費として) 申 込 方 法 電話で申し込みください。 申 込 期 限 19日(火)

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後7時～9時
利用協議会 市民尺八基礎講座
定 員 10人(先着) 申 込 期 限 10月2日(月)
持 ち 物 尺八(貸し出し可)、筆記用具、糸の鉛筆 申 込 方 法 電話で申し込みください。

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後7時～8時30分
利用協議会 ダンス初級講座
定 員 30人(先着) 申 込 期 限 10月2日(月)
申 込 方 法 電話で申し込みください。
持 ち 物 動きやすい服装、運動靴またはダンスシューズ

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

12日(火)・19日(火)・10月3日(火) 午後1時30分～3時30分 (3回コース)
市民教養講座「パッチワーク教習」
内 容 初めての方にもおすすすめ、「簡単パッチ」作り
講 師 阿部和枝 定 員 20人(先着) 料 金 2,800円(材料費として)
申 込 方 法 材料費を添えて直接申し込みください。 申 込 期 限 7日(水)

15日(金)・29日(金) 午前10時～11時30分
市民教養講座「こころスナッパ健康教室」
内 容 ストレッチで身体をほぐし、呼吸法や瞑想法を学びます。
講 師 藤原乙彦(合気道指導員) 定 員 15人(先着) 申 込 期 限 11日(月)
持 ち 物 動きやすい服装、上靴(運動靴)、飲み物、汗拭きタオル、バスタオル(床に敷くもの)

16日(土)午前10時
くらしの教室「明栄大学大運動会」こ ころ 蛇田小学校体育館

27日(水)・10月4日(水) 午前10時～正午
利用協議会「エアロビクス教室」 講 師 阿部美津子
対 象 女性のみ 定 員 30人(先着) 申 込 期 限 19日(火)
持 ち 物 運動のできる服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物、バスタオル(床に敷くもの)

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

20日(水)午後1時30分 女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 心と身体のリフレッシュ体操
22日(金)午前7時45分～午後5時 高齢者教室「寿大学」移動学習会 視察先 山形県方面

29日(金)午後7時～9時 一般教養講座「陶芸教室」 講 師 東和光 瑞樹 廣元 登 政彦
対 象 市内在住の方 定 員 20人(抽選) 料 金 2,100円(材料費として)
申 込 方 法 材料費を添えて申し込みください。 申 込 期 限 22日(金)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

14日(木)午後1時30分～3時30分 稲井くらしの講座9月学習会「折り紙教室」 講 師 千葉 紀子
一般教養講座「お抹茶を楽しみましょう講座(パートII)」 講 師 表千家教授 松川 京清
料 金 500円(お茶、菓子代) 対 象 市内在住の方
定 員 15人(先着) 申 込 期 限 15日(金)

10月8日(日)午前9時30分 第3回稲井地区小・中学生意見発表会

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 4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)

10日(日)午後1時～午後4時 サークル・カリブ 秋のダンスパーティー 料 金 1,000円
前 サークル・カリブ ☎23-5674

16日(土) 開 演 午後6時30分 (開演午後6時)
曹洞宗十二教区 仏教講演会「ブツの恵業に親しむ」
「ぶっけりや」の千堂公徳和尚さんの話 講演会事務局 坂本 ☎090-7061-8250

17日(日) 開 演 午後3時 (開演午後2時30分)
That's がるまーちょぼ SHOW+ロックンロールペンギン
入場料【全席指定】 一 般 3,000円(当日3,500円)
子ども(4歳～高校生) 2,000円(当日2,300円)
※3歳以下入場不可

プレイガイド 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・ローンチケット(Lコード:21455)
チケットぴあ(Pコード:458-829)

18日(月)祝 午前9時30分 宮城県スポーツ少年団和道連成交流大会 開 事務局 高橋 ☎090-3362-9031

24日(日)午後1時 杜の子まつり(あそびのひろばin石巻)
開 NPO法人せんだいの子ども劇団 ☎022-375-3548

図書館 ☎93-8635

開 午前10時～午後6時(日曜日は午後5時まで)
休 4日(月)～10月2日(月)(図書館システム入れ替えのため)

～3日(日) 1人20冊まで6週間貸し出します。
1日(金) あかちゃんおはなし会
赤ちゃんとママ・わらべうた・手遊び等で、親子一緒に楽しみましょう。
これからパパママになる方もご参加ください。
午前10時30分～11時
2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、お話を親しみましょう。

＜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などに出張し、貸出の発行や本の貸し出しを行っています。
21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。

9月4日(月)～10月2日(月)の臨時休館

図書館	河北分館	河南分館	桃生分館	牡鹿分館
これに伴い、8月22日(火)～9月3日(日)は一人20冊まで6週間貸し出します。	休館 (貸し出し・閲覧ともにできません)	休館 (閲覧のみできます)	休館 (貸出停止 (閲覧のみできます))	休館 (貸出停止 (閲覧のみできます))

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)
25日(月)はコモレビオフォーラムのみ臨時閉館します。

10日(日) プルミュージアムコンサート2017東北大会石巻地区予選
開 ビデオサンファン石巻ステージ ☎090-7338-5991

16日(土)開演 午前11時(開場 午前10時45分)
17日(日)開演 午前10時(開場 午前9時45分)
18日(月)祝 開演 午前10時15分(開場 午前10時)

23日(土)祝 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SCIT&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

25日(月) 開演 午後6時30分(開場 午後6時)
27日(水) 開演 午前10時30分(開場 午前10時)
30日(土) 開演 午後2時

2017年サンリツ音楽教室発表会
開 サンリツ音楽石巻店 ☎22-6478

科学で東北を盛り上げ隊@石巻
開 山形大学SCIT&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

月明かりコンサート2017
松原啓也(ヴァイオリン)&廣江理枝(バイオリン)
平成29年度レインボークラブ石巻 わくわくフェスティバル
開 市社会福祉協議会 ☎96-5290

30日(土) 開演 午後2時
第3回音楽教室がれんピアノ・発表会 開 遊楽 ☎22-5357

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640 FAX95-8664

開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
休 なし

☆あいプラザ・石巻「秋の文化祭」
17日(日) 音楽発表会
受講生による、ダンス・音楽などの発表を行います。
18日(月)祝 「あいプラザ 文化祭」
①フリー回教券の2割引き販売
②音楽やダンスなどのミニステージ ③手作り作品や近隣店舗による販売コーナー

17日(日)・18日(月)祝
※内容は変更になる場合があります。詳細は問い合わせください。
あいプラザの駐車場をご利用いただけます。
ご来館の際は近隣の駐車場や公共交通機関をご利用ください。
平成29年度後期講座(10月～3月)
3日(日)午前10時 新規申込受付を開始します※パンフレットは、受付にて配布中です。

9月の休館日 17日(日)・18日(月)祝・23日(土)祝

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(親受講生は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)

※割引料金でのご利用の場合、各種証明書を必ず持参してください。
※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ご利用できます※お気兼ねにご利用ください。
(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)

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 休場日は遊楽館と同じ

10日(日) ベビースイミング
料 金 3,000円(4回分) 定 員 20人(先着)(子ども)
対 象 生後6カ月～3歳までのお子さんと保護者申込方法 電話または直接申し込みください。
午前10時～10時45分 申 込 期 限 8日(金)

16日(土) スターバディング体験教室 定 員 5人(先着)
午後4時～5時30分 料 金 1,500円
申 込 方 法 電話または直接申し込みください。 申 込 期 限 16日(土)

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933

開 午前8時30分～午後5時
休 休場日は遊楽館と同じ

2日(土) 第3回石巻市民パークゴルフ大会 ※当日は大会終了時まで貸し切りとなります。

22日(金) 第6回本間ゴルフ杯男女ペアパークゴルフ大会
※当日は大会終了時まで貸し切りとなります。

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。 kanaan-pg.com

にっこりサンパーク ☎67-2038または67-2712

開 午前9時～午後5時(電話予約があれば、午後9時まで)
休 月曜日 ※18日(月)祝日は翌日

野球場・テニスコート：要電話予約

社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時まで)
休 月曜日 ※18日(月)祝日は翌日

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

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998 ※定員 各20人(先着) ※電話または直接予約してください。
5日(火)・27日(水) 午前10時(受付時間 午前9時30分～9時45分)
8日(金)・21日(木) 午後6時30分(受付時間 午後6時～6時15分)
13日(水) 午後2時(受付時間 午後1時30分～1時45分)

●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)・24日(日) 正午/午後5時 ※要電話予約

●社鹿交流センター ☎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 申し込み先 問 問い合わせ先 Eメール

イベントカレンダー



海援隊 トーク&ライブ 2017



と き 11月19日(日) 午後3時30分開演(午後3時開場)
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」アリーナ
料 金 全席自由2,000円(税込)
(震災復興支援事業特別料金)
※未就学児入場不可

チケット発売開始 9月16日(土) 午前9時
チケット販売所 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・ローンチケット(Lコード 22445)・チケットぴあ(Pコード 336-735)
問 河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120

ふるさと探訪ツアー参加者募集

①奥松島・石巻コース
旧野蒜駅(震災伝承館)、蛸崎浜遊覧、奥松島縄文村歴史資料館、いしのまき元気いっぽほか

②女川・金華山コース
石巻魚市場、金華山、女川駅、ハマテラスほか
※各コースとも天候により見学場所が変更となる場合があります。

と き 10月7日(土) 午前8時集合
と ころ JR石巻駅前
対 象 石巻圏域(石巻市・東松島市・女川町)に居住する小学生以上の方(小学生は必ず保護者同伴での参加)
定 員 各コース40人(抽選)
参加費用 2,000円(保険、昼食、見学代として)※当日支払い
申込方法 往復がき①住所②氏名③年齢④電話番号⑤参加希望コース名(第2希望がある場合は記入)を記入の上、申し込みください。1枚につき3人までとし、全員の必要事項①~⑤と代表者名を明記してください。
※重複応募は無効となります。

申込期限 9月1日(金)~12日(火)必着
問・問 〒986-0844 重古町8-20
石巻地区広域行政事務組合
総務企画課 ☎96-3577

自衛官採用試験

- 陸・海・空自衛官候補生**
応募資格 18歳以上27歳未満の方
受付期間 男子、女子ともに年間を通じて行っています。
防衛大学校学生(推薦・総合選抜)
応募資格 高卒(見込含) 21歳未満の方
受付期間 9月5日(火)~7日(木)
 - 防衛大学校学生(一般(前期))**
応募資格 高卒(見込含) 21歳未満の方
受付期間 9月5日(火)~29日(金)
 - 防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)**
応募資格 高卒(見込含) 21歳未満の方
受付期間 9月5日(火)~29日(金)
- 問 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)

伊達政宗生誕450年記念サン・ファン歴史講座 館長と学ぶ「伊達の文化と慶長使節」

(第4回) 政宗と伊達衆の「伊達な振舞い」
~桃山の「かぶき」とみちのくの「だて」~
と き 9月30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(施設見学の場合は、別途入館料が必要)
申込方法 電話またはEメールで申し込みください。

体験学習 秋季企画「帆船モビールづくり体験」

風によってさまざまな動きを見せる船の様子を楽しみます。
と き 9月17日(日) 午後1時~3時
と ころ サン・ファン館ワークショップ
対 象 小学生以上
定 員 20人(先着)
料 金 1,000円(材料費として)
(施設見学は別途入館料、高校生以下無料)
申込方法 電話で申し込みください。

伊達政宗生誕450年記念 第9回「サン・ファン絵画コンクール」作品募集

「伊達政宗」「支倉常長」「夢」「希望」などをテーマに、サン・ファン・パウティスタを描いた力作を募集します。
作品募集締切 10月22日(日)
対 象 県内の小中学生
申込方法 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。応募票は当館、またはホームページからダウンロードできます。
問・問 〒986-2135 渡波字大森30-2
サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210
(火曜休館) URL <http://www.santjuan.or.jp/>
☎kouza@santjuan.or.jp

5年に1度の和牛の祭典

全国の優秀な和牛を一堂に集め、改良の成果や優秀性を競う全国大会です。
と き 9月7日(木)~11日(月)
と ころ 夢メッセみやぎ/仙台市中央卸売市場
イベント 全国銘柄牛PR・宮城県物産PR・道庁県PRなど
問・問 第11回全国和牛能力共進会宮城県実行委員会
☎022-714-2982
市農林課(内線3553)

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
問・問 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

ウォーキングイベント 稲穂たなびく和刈ウォーク(12キロ)

と き 9月10日(日) 午前9時20分(午前9時集合)
と ころ 集合:JR石巻線前谷地駅前 解散:河南総合支所前
コース 和刈駅・和刈神社・前谷寺・前谷地小学校脇
料 金 500円(保険料)
問・問 石巻ウォーキング会 渡邊 ☎090-7326-7338
市体育振興課 ☎22-9111

婚活イベント「本気のキメ婚」参加者募集

市主催の婚活イベントを実施します。生涯のパートナーに出会える絶好のチャンスです!
と き 10月28日(土) 午後1時30分~7時
※事前セミナー含む。
と ころ COMICHI石巻(樹林、シエルエトワレ、SANGI)
対 象 ・25歳以上45歳以下で独身の方
※平成29年12月31日時点
・男性は、市内に在住で10月21日(土)開催予定の事前セミナーに参加できる方
※事前セミナーおよびイベントの詳細は、参加者に直接お知らせします。
※事前セミナーのみの参加も可能です。
定 員 男女各30人(抽選)
料 金 男性5,000円 女性3,000円
申込方法 電話またはFAXで申し込みください。
※申込用紙は窓口(本庁地域振興課または各総合支所地域振興課窓口)か、ホームページから印刷してご利用ください。
申込期限 10月5日(木) 午後5時
問・問 マリッジパートナーズ㈱
☎022-266-1788 FAX 022-266-9588
市地域振興課(内線4245)

SOMPOボールゲームフェスタ2017 in いしのまき

と き 9月9日(土)
第1部 午前9時~11時30分(受付開始 午前8時30分)
第2部 午後1時~4時40分(受付開始 午後0時30分)
と ころ 総合運動公園(雨天時は総合体育館)
対 象 第1部 年長~小学3年生とその保護者 (定員70組140人)
第2部 小学3年生~6年生(定員160人)
内 容 第1部 ボールで遊ぼう!
ボールを使って体を動かす楽しさを体験
第2部 キッズチャレンジ
各種目の講師による指導の下、さまざまなボールゲームの楽しさを体験(サッカー、ラグビー、ホッケー、ソフトボール)
申込方法 体育振興課・各公民館に備え付けの用紙で申し込みください。
問・問 体育振興課 ☎22-9111・FAX 22-9112
各公民館

陸上自衛隊東北方面創隊 57周年記念行事

内 容 視閲式、視閲行進、訓練展示、戦車体験搭乗、ヘリ体験搭乗抽選(後日搭乗)、装備品展示、売店・特産品コーナー、ふれあいコーナー、音楽隊ミニコンサート、ブルーインパルスJr.
と き 9月24日(日) 午前9時~午後3時
と ころ 陸上自衛隊仙台駐屯地(仙台市宮城野区南目録1-1)
※シャトルバスがJR仙台駅から運行予定です。
※駐車場はありません。
問 東北方面総監部広報室 ☎022-231-1111
市総務課(内線4037)

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 9月20日(水)・27日(水) 午前9時
と ころ シルバー人材センター(南中里三丁目14-3)
入会時に必要なもの
年会費(3,000円)、印鑑、健康保険証、七十七銀行の通帳
詳しくは問い合わせください。
問・問 (公社)石巻市シルバー人材センター ☎94-3683
市商工課(内線3523)

9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



湊子育て支援センター

面・團 湊こども園 ☎94-2366・FAX22-4665
★子育て支援室「わくわく広場」 午前9時30分～11時30分
 と き 月曜日～4日・11日(成長測定・赤ちゃんも測定もできます!)・25日
 水曜日～6日・13日・20日
 金曜日～11日・8日・15日(みんなと遊ぼうの日)・22日
★子育て支援室「はいはい広場」 午前9時30分～11時
 と き 7日(水)・28日(木)
 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」 午前9時30分～11時
 と き 5日(火)・19日(火)
 第1子で1歳～1歳11カ月児のお子さんの広場です。
★浜こども園の運動会
 と き 30日(土)
 未就園児の競技に参加希望の方は、湊子育て支援センターまで申し込みください。
 ※満2歳以上のお子さんが対象になります。

渡波子育て支援センター

面・團 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668
★あそびの広場
 と き 毎週月・水・金 午前9時30分～11時30分
 内 容 運動遊び、制作遊び、お誕生会等
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、帽子、外靴を入れる袋、着替え(おむつ等)
★15日(金)心の復興事業「アート制作で【箱庭づくり】」
★20日(水)午前10時～11時30分
 母子こころの健康づくり講演会【悩んでいいんだよ お母さん】
★22日(金)親子ヨガ教室 ～日ごろの運動不足を解消しよう！～
★25日(月)助産師による成長測定&ミニ講話
 (母子手帳をお持ちください)
★子育て相談(電話・来所) 毎週月～金 午前9時～午後4時

釜子子育て支援センター

面・團 釜保育所内 ☎24-6113
★月齢ごとの親子ふれあい日 午前10時～11時30分
 ・午後～9カ月
 ・10カ月～1歳5カ月 14日(木)・28日(木)
 ・1歳6カ月～2歳6カ月 12日(火)・26日(火)
 ・2歳6カ月以上 5日(火)・19日(火)
 ・みんなで遊ぼう(0歳～6歳) 6日(水)・13日(水)・20日(水)
★育児講座
 ・11日(月) 講話「助産師による身体測定」
 午前10時30分～11時30分
 ・27日(水) 町田清志(まっちゃん)によるつながりあそび
 午前10時30分～11時30分予定
 ・29日(金) 親子足ツボマッサージ
 午前10時30分～11時30分
★自由開放日 午前10時～午後3時 ※前日までに要予約
 1日(金)・4日(月)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・25日(月)

にじいろひろば

面・團 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332
 と き 毎週火曜日・水曜日・金曜日 午前10時～午後3時
 お昼持参でランチもできます。

なかよし保育園子育て支援センター

面・團 なかよし保育園内 ☎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・変遷りグループ 7日(木)・21日(木)
★ヨチヨチ・ハイハイグループ 14日(木)・28日(木)
★ツインズで一保育てひろば 1日(金)・15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)【親子クッキング】
★育児講座 「子供の応急手当」 講師 薬剤師
 11日(月) 午前10時～11時30分
 要予約 ※予約開始 1日(金)午前10時
 定 員 20組程度
★トータルケア 妊婦さん対象「産後の生活」
 29日(水) 午前10時～11時30分
 要予約 ※予約開始 1日(金)午前10時
 定 員 20組程度
★開放日 8日(月)

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

面・團 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322
★自由開放 ※イベント時間外
 と き 月～金曜日、第1・3土曜日 午前10時～午後3時
★イベント マタニティイベント「妊娠体験「ハッピーサロン」」
 と き 16日(土)
受 付 午前9時45分～開始 午前10時
 ※予約開始 8月25日(金)午前10時
 定 員 8組程度

河北子育て支援センター

面・團 飯野川保育所内 ☎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 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)
 ・ひろば開放日 4日(月)・11日(月)・25日(月)
【主な行事】
 5日(火) 栄養指導②
 11日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～
 16日(土) 運動会
 21日(木) えほんびより
 25日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
 27日(水) 歯科指導

北上子育て支援センター

面・團 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008
★あそびのひろば 午前9時30分～11時30分
 と き 4日(月)・8日(金)・11日(月)・22日(金)・25日(月)
 と ころ 相川保育所内
持 ち 物 上靴、飲み物、着替え(おむつ等)
★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分
 と き 6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
 と ころ 北上保健センター
持 ち 物 上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

河南子育て支援センターパプラ

面・團 河南農村環境改善センター2階 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 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)・28日(木)
 ・保健師、栄養士による相談日 19日(火)
持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替え等
★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)
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
★トータルケア事業～赤ちゃん講座
 と き 19日(火) 午前10時
★スクエア子育て広場 「親子運動会」
 と き 24日(日) 午前10時～正午(9時45分集合)
 と ころ 河南農村環境改善センター 多目的ホール
持 ち 物 上靴、飲み物、敷物、外靴入れなど
 料 金 1家族400円+保険代1人30円(申込時にお支払い)
 申込期限 21日(木)

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

面・團 バイオ研修センター内 ☎76-4521
★あそびの広場 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(お茶か水)、おしぼり、着替え等
★どんぐり子育て広場 「親子遠足」
 と き 26日(火) 午前9時15分～正午
 と ころ 登米市 道の駅「津山」もくもくランド
 料 金 1家族550円(バス代・保険代込、当日集金)
 定 員 20組(先着)
持 ち 物 おやつ、飲み物、おしぼり、着替え、敷物、帽子等
申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、申し込みください。
申込期限 20日(木)

雄勝子育て支援センター

面・團 雄勝保育所内 ☎25-6331
★キッズ広場
 と き 火・水・木曜日
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え、タオル等
【主な行事】
 毎週木曜日は保育所の子ども達と一緒にダンベル体操を行います。
 21日(木) 保健師来所日～身体測定・育児相談等
★自由開放 午前9時30分～11時30分
 と き 毎週月・金曜日(変更になる場合があります)
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」

面・團 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113
 と き ①14日(木) ピクニック
 ②28日(木) 東北電力こどもには人形劇「アリとキリギリス」
 いずれも午前10時～11時30分
 と ころ ①御番所公園(現地集合・解散)
 ②鮎川小学校体育館(9時30分済履館集合)
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル、帽子

9月の健康コーナー

【健康推進課】☎95-1111 【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5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	H28年8月生まれ	11日(月)・19日(火)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H28年1月生まれ	8日(金)・21日(木)・26日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H27年2月生まれ	7日(木)・15日(金)・27日(水)	12:30～12:45	
河 北	3歳児健診	H26年3月生まれ	5日(火)・14日(木)・22日(金)	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	H28年1月～2月生まれ	20日(水)	12:30～12:45	
河 南	3～4カ月児健診	H29年5月生まれ	29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8月生まれ	12日(火)	9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H27年1月～2月生まれ	13日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年2月～3月生まれ	21日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	H29年5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	H28年1月生まれ	26日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年3月生まれ	22日(金)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H28年7月～10月生まれ	13日(水)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H27年1月～4月生まれ	13日(水)	12:30～12:45	牡鹿保健福祉センター (清徳館)

愛の献血(9月)

とき・ところ

3日(日)	廣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
6日(水)	石巻市役所	
10日(日)	イオンモール石巻	
23日(土・祝)		

※協力企業・会場を募集しています。健康推進課までご連絡ください。
 團 健康推進課(内線2418)

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) 面・團 健康推進課(内線2428)	6日(水) 13:15～13:30	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。 面・團 河南総合支所保健福祉課(内線271)	26日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

9月の健康コーナー

★からころ相談ダイヤル：心の無料電話相談

☎0120-322-016 (午前10時～午後4時)
担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ
※留守番電話対応になる場合もあります。

★仙台のいのちの電話

☎022-718-4343 (24時間年中無休)
・毎月10日「自殺予防のいのちの電話」
☎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 9日(土) 午後2時～4時
ところ カリタスジャパン(本広町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 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

★相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	申請 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	内線2428
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 (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
7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
28日(木) 10:45			

★東部保健福祉事務所(石巻保健所)

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(キャンセル依 存)で困っている本人や家族の専 門相談(要予約)	15日(金)	10:00～ 14:00
アルコール家族教室	アルコール関連問題を抱えている 家族を対象にした教室(要予約)	15日(金)	14:30～ 15:30
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)	5日(火)	13:00～ 17:00

★定点型からだところのケアサロン「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 午後1時30分～3時子ども心の発達について、
ところ 河南母子健康センター
専門のスタッフに休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・看護士・心理士・精神保健福祉士等)
☒ 河南総合支所保健福祉課2-2094 (内線272)

★傾聴ボランティアによるカフェ

とき	ところ
1日(金)・15日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
25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)
14日(木) 10:00～11:30	市営瑞穂復興住宅集会所
1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

サロンのまわり	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内
※祝日はお休みします。	☒ 北上保健センター 67-2301

絵画の茶っこサロン	ところ
13日(水) 10:00～12:00	新元町第1集会所 (新元町復興住宅)
☒ 健康推進課 94-9132	

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。
生活習慣病は毎日の生活習慣の改善で予防できます！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命を伸ばしましょう～

- ・毎日運動をプラス10分！
- ・毎日野菜をプラス1皿！
- ・たばこの煙をマイナス(禁煙)！

まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみませんか？
☒ 健康寿命とは…介護を受けた日病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間のことです。
☒ 健康推進課(内線2425)

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です

最近こころや身体の疲れを感じている、またはイライラ、不眠、対人関係の不安など心配なことがある、そんな時はひとりで悩まずに誰かに話してみませんか。
また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、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】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！心の健康維持・増進に役立ててください。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。利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります。
☒ 健康推進課(内線2613)



携帯・スマホはこちらから

9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	かづ本内科クリニック 96-7700(鹿野南一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻市十字街敷地内)	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)
10日 日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻市十字街敷地内)	石巻診療所 23-0125(線町)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
17日 日	瑞穂病院 96-3251(山下町一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻市十字街敷地内)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
18日 月・祝	西平クリニック 98-5108(西平二丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻市十字街敷地内)	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)
23日 土・祝	鹿田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道西五丁目)	あいかわ小児クリニック 92-8805(丸井三丁目)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
24日 日	佐藤内科医院 22-3020(西平三丁目イオンモール七巻1番)	ものうファミリークリニック 76-4024(瑞生町中津山)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	(注1)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。ただし、佐藤内科医院の診療時間は、午前9時30分～午後5時30分までとなります。
※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1:24日(日)の産婦人科の対応については当日、市役所(95-1111)まで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	産科
3日 日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
10日 日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	瑞穂中央医院 87-3853(牛橋)	小野歯科医院 94-2897(駒球場)
17日 日	石巻市イザル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
18日 月・祝	佐々木医院 72-3122(和瀬)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新島前)
23日 土・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	木村歯科医院 82-6680(赤井)	95-8000(中央二丁目)
24日 日	ものうファミリークリニック 76-4024(瑞生町中津山)	加藤歯科クリニック 82-2030(矢本)	23-2688(向陽町二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

各種健(検)診が終了します、早めの受診を！

指定医療機関で実施する特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は10月6日(金)で終了します。(稲井地区で総合健診を希望された方は、稲井公民館で10月25日(水)～27日(金)に実施します)
胃がん検診は10月27日(金)で終了します。
申し込みしていない方で受診を希望される方は、追加申し込みが必要です、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。
☒ 健康推進課(内線2413～2415)

聴き上手養成講座 ～いのちとこころを支える～

講師 みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛
保健師 桑島 由美

とき・ところ	内容
28日(木)	午後1時30分～3時30分 河北総合センター「ビッグバン」
10月4日(水)	桃生公民館

定員 各50人(先着)
申込方法 電話で申し込みください。
申込期限 ①22日(金) ②29日(金)
☒ ①河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117
②桃生総合支所 保健福祉課 ☎76-2111(内線236・237)

乳がん体験者のための情報交換会

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。

とき	内容	ところ	料金
5日(火) 午前10時～11時30分	再発サロン 再発・転移乳がん体験者さん限定の おしゃべり会	石巻赤十字病院 プレストセンター 多目的室 (約15人・予約不要)	100円
16日(土) 午前11時～午後2時	移動茶話会 講話と調理実習 「バランスの良い食生活」 講師:健康推進課栄養士	石巻保健相談センター (約15人・要予約 受付期限8日)	600円

☒ マンマの会バセリ(石巻乳がん体験者の会) 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					
	診療科	月	火	水	木	金
受付時間 初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分	内 科	○	○	○	○	○
診 察 開始時間 午前9時	外 科	○	○	○	○	○
	整形外科	○	手術日	手術日	○	○

整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。
☒ 市立病院 ☎25-5555

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 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。
☒ 夜間急患センター ☎94-5111