

12月 スポーツ・文化・催し

開 開館時間、利用時間
表記の見方
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、年末年始28日(木)～1月4日(木)

1日(金)～3月31日(土)	12月1日(金)から改修工事のため、一部の施設が利用できなくなります。改修工事中にご利用可能な場所は、1階第一武道場、2階会議室、2階トレーニングルームです。
6日(水)午前10時～正午 13日(水)午後2時～4時 20日(水)午後6時～8時	InBody測定会

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112 **開** 午前7時～午後9時30分
休 年末29日(金)～31日(日)

2日(土)・9日(土)午前9時	第26回ヤングリーグ北日本支部秋季大会 (兼'2018春季全国大会予選会)	市民球場
3日(日)午前9時	石巻地区選抜少年野球大会【リトルシニア】	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050 **開** 午前9時～午後9時
休 年末年始29日(金)～1月3日(木)

8日(金)午前10時～正午	家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内 容 親子自由遊び、ダンス、手遊び、読み聞かせなど 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。 ※飲み物持参でご参加ください。
9日(土)午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	ジュニア・リーダーサークルげろっば「クリスマス会」 と ころ 午前 中央公民館 和室 午後 向陽地区コミュニティセンター 大広間 ※神奈川県大和市ガールスカウトと合同開催 内 容 紙芝居、ゲーム、歌、クリスマス飾り作り など
24日(日)午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	少年教室「チャレンジ書きぞめ」 と ころ 毛筆 大ホール 硬筆 和室 対 象 小学1～6年生 午前・午後とも毛筆・硬筆 各25人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規程用紙、新聞紙 申 込 方法 FAX・郵送等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
休 年末年始29日(金)～1月3日(木)

16日(土)午前10時～午後1時	「親子X'masケーキ作り教室」 講 師 フードコーディネーター 色川 恭子 内 容 親子でクリスマスケーキを作ります。 対 象 小学生以上の親子(未就学児のご来場はお断りします) 定 員 10組(先着) 受 講 料 無料(ただし、材料費2人1組に付1,300円負担、1人増えるごとに300円追加) 持 ち 物 エプロン、三角きん、ふきん、ゴムべら、泡だて器、マチ付き紙袋、持っている方はハンドミキサー 申 込 方法 8日(金)まで材料費を添えて申し込みください。
26日(火)午後1時30分～4時	「チャレンジ書初め」 内 容 書初め(毛筆・硬筆)作品制作 対 象 蛇田地区(蛇田小、向陽小)の児童 定 員 各20人(先着) 申 込 受付 1日(金)～12日(火) 申 込 方法 直接申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941 **開** 午前9時～午後9時30分
休 年末年始29日(金)～1月3日(木)

3日(日)午前10時～正午	利用協講座「手話を知ろう！」 内 容 手話ソングや指文字などに親しみ、手話への理解を深めます。
8日(金)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 カラオケ教室
17日(日)午前9時	渡波公民館利用団体連絡協議会による館内清掃奉仕作業
19日(火)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 受講生による演芸会
26日(火)午前9時～正午	子ども教室「チャレンジ書きぞめ」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 渡波地区内小学校(渡波小・万石浦小・鹿妻小)の児童

稲井公民館 ☎22-4303 **開** 午前9時～午後9時30分
休 年末年始29日(金)～1月3日(木)

8日(金)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座12月学習会「シャフルボード体験教室」 講 師 石巻シャフルボード普及協会会員
23日(土・祝)午前9時30分～正午	少年教室「チャレンジ・書きぞめ」 内 容 毛筆・硬筆の作品制作 対 象 稲井小学校の児童 定 員 各20人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙 申 込 方法 直接窓口またはFAXで申し込みください。

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)・18日(月)・25日(月)
 年末年始29日(金)～1月3日(水)

2日(土)午前10時～午後4時	住宅再建まると無料相談会 ☎ 東北財務局理財部金融調整官(担当 高橋・加藤) ☎ 022-263-1111(内線3750)
3日(日)開会 午後1時30分	石巻ダンスフェスタ 料金 1,000円 ☎ 宮城県ダンススポーツ連盟石巻支部 松原 ☎ 080-2834-1164
10日(日)第1部 開演 午前10時45分(開場 午前10時30分) 第2部 開演 午後1時45分(開場 午後1時30分)	2017 J O C フロアコンサート ☎ サンリツ石巻店 ☎ 22-6478
10日(日)午後1時	サークル・カリブ クリスマスダンスパーティー 料金 1,000円 ☎ サークル・カリブ ☎ 23-5674
17日(日)開演 午後1時(開場 午後0時30分)	seikoエレクトーン教室 ピアノ・エレクトーン発表会 ☎ seikoエレクトーン教室 ☎ 070-5323-3628
23日(土・祝)開会 午前9時	中学校男子・女子バレーボールチーム選抜招待交流大会 ☎ 広域親睦バレーボール倶楽部 佐藤 ☎ 090-2364-4770
24日(日)開演 午後1時(開場 午後0時30分)	千葉洋子 ピアノ・エレクトーン発表会 ☎ ☎ 090-1068-6115

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・23日(土・祝)、年末年始28日(木)～1月4日(木)

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・手遊びなどを一緒に楽しみましょう。
1日(金)・15日(金)午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 赤ちゃん絵本・わらべうた・手遊びなどで、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下さい。おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。
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・手遊びなどで、お話に親しみましょう。
12日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本 「銀婚式」 篠田 節子 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 絵本の読み聞かせやストーリーテリング(お話の語り)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 わかやまけんの絵本 子どもの本を読む、大人のための読書会です。

<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、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。

5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(パプラ) ※読み聞かせもあります。
12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

年末年始休館のため、14日(木)～27日(水)は20冊まで3週間借りられます。

遊楽館 ☎72-3561 **開** 午前9時～午後9時
休 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
 年末年始28日(木)～1月4日(木)

3日(日)開会式 午前9時	第12回かなんクロスカントリー大会 ☎ かなんクロスカントリー大会実行委員会事務局 ☎86-3663
3日(日)午前9時～午後6時	トレーニング室利用休止

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 休館日 28日(木)～1月4日(木)
 休講日 23日(土・祝)

1日(金)	『新春☆川柳大会』の申込用紙を配布開始します あいプラザに関する川柳を詠んでみませんか!! 大人も子どもも、あいプラザをご利用の方ならどなたでも応募可能!! 特別賞(1名)優秀賞(2名)その他の賞(若干名)を受賞した方には素敵なプレゼントを贈呈します☆ ※発表は1月中旬以降、あいプラザロビーへ掲示します。
10日(日)	新春特別企画「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」 10日(日)から割引販売用申込用紙配布開始!! ※回数券初売りは平成30年1月7日(日)と8日(月・祝)の2日間です。 ①プール・ジムフリー回数券 一般 5,000円⇒4,000円 / 受講生 4,000円⇒3,200円 シニア(65歳以上)・学生・障がい者 3,000円⇒2,400円 ※割引回数券をお求めの場合、各種証明書を必ずご持参ください。 ②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月) 対象講座の中から、好きな講座を1回ずつ利用できる便利な回数券 10枚綴り 12,000円⇒9,600円 / 5枚綴り 6,250円⇒5,000円 【対象講座】 プールウォーキング系講座・エアロビクス系講座・ジャズダンス・ヒップホップ・ズンパ・ダイ エットヨーガ・太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)・スタイルアップリフレッシュ

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すぐに利用できます!!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していただきます)

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
 年末年始28日(木)～1月4日(木)

24日(日)・26日(火)・27日(水)	冬休み短期水泳教室 料 金 3,500円(会員3,000円) 3回1クール 定 員 40人(対象 4歳～小学生)(先着) 午後0時15分～1時15分 申 込 期限 22日(金)
----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933 **開** 午前9時～午後4時
休 休場日は遊楽館と同じ
 年末年始28日(木)～1月4日(木)

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 ◆kanan-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、年末年始29日(金)～1月3日(木)

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(休館日の前日および27日は、午前10時～午後5時まで)
休 月曜日、年末年始28日(木)～1月4日(木)

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)午後6時30分～(受付:午後6時～6時15分)
 12日(火)午後2時～(受付:午後1時30分～1時45分)
 19日(火)午前10時～(受付:午前9時30分～9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 9日(土)・17日(日) 正午/午後5時 ※要電話予約
- 牡鹿交流センター ☎45-3618 利用時間 午後1時～8時
 ※休館日の前日および27日は、午前10時～午後5時まで ※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



「経営革新塾」開催のお知らせ

今後の地域経済界をけん引する経営者を育成することを目的に、必要な知識を平成29年度からの3年間で学んでいきます。

と き 平成30年2月8日(木)～3月22日(木)
全6回

①午後1時～5時
(講義、ワークショップ)

2月8日(木)・15日(木)

3月8日(木)・15日(木)・22日(木)

②午前9時～午後5時(企業視察)
2月22日(木)

と ころ 石巻ルネッサンス館1階
アドバイザールーム(開成1-35)

定 員 10人[先着]

料 金 年間 15,000円(資料代として)

申込方法 (1)「I-Biz」ISSビジネスサポートセンター
のホームページからの申し込み
(2)電話またはFAXからの申し込み

Ⓐ・Ⓞ 「I-Biz」ISSビジネスサポートセンター
(石巻産業創造内)

☎ 98-8782 FAX 93-9397

URL <http://www.iss-net.jp/>

Ⓞ 市産業推進課(内線3547)

市議会「第22回議場コンサート」

出 演 者 KENNY(レッドバレッツ)

と き 12月7日(木) 午後0時20分～40分

と ころ 市役所6階市議会議場

Ⓞ 議会事務局(内線6917)



平成29年度 みやぎ県民大学地域力向上講座

「新生!蛇田コミュニティの地縁・知縁・志縁づくり」

と き 12月14日(木)～2月22日(木)
全5回

午後6時45分～8時30分

と ころ 蛇田公民館

申込期限 12月13日(水)

定 員 30人[先着]

Ⓐ・Ⓞ 蛇田公民館 ☎ 95-0183

みみサポサロンのご案内

1部 (講話)「魅力再発見!石巻のひみつ」

2部 (交流サロン)「聞こえ」に関する個別相談
コーナーもあります。

※いずれも手話通訳と要約筆記(文字通
訳)が付きます。

と き 12月6日(水)午後1時～4時

と ころ 市役所2階 201会議室

対 象 聴覚障害者とその家族・関係者など

Ⓞ 宮城県聴覚障害者情報センター
(みみサポみやぎ)

☎ 022-393-5501

FAX 022-393-5502

✉ info@mimisuppo-miyagi.org

市障害福祉課(内線2484)

FAX 22-6610

サン・ファン・イルミネーションツリー 2017



サン・ファン・バウティスタの船体を1万
球の電飾とライトアップで彩ります。太平
洋に浮かぶ黄金色の船体は必見です。

※点灯時間中、サン・ファン館への入館はで
きません。

と き 12月8日(金)～

平成30年1月8日(月・祝)

午後4時30分～8時

サン・ファン館 夜間特別開館 ファンタジーフェスタ2017

サン・ファン館を特別延長開館します。イル
ミネーションに彩られたサン・ファン・バウティ
スタを館内から鑑賞することができます。そ
の他ミニイベント等を予定しています。

※延長期間中は、サン・ファンシアターおよ
びドック棟への立ち入りできません。

と き 12月23日(土・祝)

午後4時30分～7時30分
(最終入館午後7時)

料 金 一般350円・高校生以下無料

年末年始休館日のお知らせ

と き 12月28日(木)～

平成30年1月4日(木)

Ⓞ サン・ファン館 ☎ 24-2210

「コワーキングスペース」のご案内

異なる職業や仕事を持った方々がワークライフ
に合わせてコミュニケーションを取りながら知恵と
情報を共有できる「働き場」を提供しています。

と き 午前9時～午後8時

(土曜日は午前10時～午後6時)

※日曜・祝日を除く

と ころ 石巻駅前ビル4階(穀町12-18)

※座席数18席

料 金 1 時間 250円

1日利用 1,000円

1カ月間 8,000円(会員)

申込方法 NPO法人石巻復興支援ネットワー
クへ問い合わせください。

Ⓐ・Ⓞ NPO法人石巻復興支援ネットワー
ク

☎ 080-1691-7055

✉ cowork@yappesu.jp

Ⓞ 市産業推進課(内線3547)

自衛官採用試験のご案内

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。

陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

応募資格 15歳以上17歳未満の男子で中卒
(卒業見込み含む)

受付期間 平成30年1月9日(火)

※詳しくは、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



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 12月13日(水) 午前9時

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。

Ⓐ・Ⓞ (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)

12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

☎94-2366・FAX22-4665

★子育て支援室「わくわく広場」

と き 月曜日…4日・11日・18日(成長測定)
水曜日…6日・20日「みんなと遊ぼうの日」
※13日・27日は休みです。
金曜日…1日・8日・15日
午前9時30分～11時30分

★子育て支援室「はいはい広場」

と き 14日(木)…第1子で3カ月～11カ月児のお子さんの広場です。
午前9時30分～11時

★子育て支援室「よちよち広場」

と き 5日(火)…第1子で1歳～1歳11カ月児のお子さんの広場です。
午前9時30分～11時 ※予約・費用不要
★クリスマス会 ※要予約・費用(ケーキ代)有り
と き 13日(水)

渡波子育て支援センター

☎25-0567・FAX24-0668

★あそびの広場

と き 毎週月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
内 容 運動あそび、ゲーム遊び、折り紙あそび等
みそ玉づくり(6日(水)、定員20組、講師 高砂 祐子)
※詳しくはホームページをご覧ください。

持 ち 物 飲み物(お茶や水)、外靴を入れる袋、着替え(おむつ等)

- ★4日(月)制作あそび(クリスマスリース作り) 講師 大森 恵理子
- ★8日(金)親子ヨガ教室で心も身体もリフレッシュしよう! 講師 萬代 美香
- ★13日(水)アート制作「紙粘土スイーツ作り」 講師 SOATさん
- ★22日(金)クリスマス誕生会 定員15組程度(先着) ※要予約
- ★子育て相談(電話・来所) 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く)

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 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)
- ★ツイズデー保育てひろば 1日(金)・15日(金)
- ★たまごひよこサロン 4日(月)

★地域交流「もちつき交流」 ※要予約
と き 22日(金) 午前10時～11時30分
※予約開始 1日(金)午前10時 定員15組程度(先着)

持 ち 物 お椀・箸やスプーン・皿
★育児講座「食育」 ※要予約
と き 11日(月) 午前10時～11時30分
※予約開始 1日(金)午前10時 定員15組程度(先着)

持 ち 物 エプロン・三角巾・お椀・皿・箸やスプーン
★ベビーマッサージ 8日(金)
★開放日 18日(月)・25日(月)・29日(金)

釜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 7日(木)・21日(木)
・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) 13日(水)・20日(水)・27日(水)

★育児講座 午前10時～11時30分
・6日(水) 栄養士による「減塩メニュー」についての講話
・11日(月) 助産師による身体測定(母子手帳をご持参ください)
・25日(月) 子育てふれあいサロン

★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)・18日(月)・22日(金)

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎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 午前10時15分
と き 5日(火) はじめましての会①
12日(火) はじめましての会②
※①②はセットのイベントになります。
※要予約 定員8組程度(先着)

河南子育て支援センターパプラ

☎72-4670

★わいわいサロン 午前9時30分～11時30分
(お弁当を食べる方は午後0時30分まで)
と き ・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)
・保健師、栄養士による相談日 21日(木)

持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替えなど
★自由開放
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)
持 ち 物 わいわいサロンと同じ ※昼食をとる方はお弁当
※28日(木)～1月3日(水)はお休みとなります。

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

★あそびのひろば 午前10時～11時30分
と き ・0歳～1歳親子 7日(木)・14日(木)
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)
・ひろば開放日 11日(月)・18日(月)
持 ち 物 飲み物(お茶や水)・手拭きタオル・着替え
《主な行事》
4日(月) 消防指導
11日(月) 保健師来所～身体測定もします～
18日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
20日(水) クリスマス会 定員15組程度(先着)
※年末年始は21日(木)から1月9日(火)までお休みとなります。

にじいろひろば

☎070-1142-9332

と き 毎週火・水・金曜日 午前10時～午後3時
※お昼持参でランチもできます。

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 午前9時30分～11時30分
・0・1歳親子 7日(木)・14日(木)・21日(木)
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)・20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、着替えなど
★その他イベント
6日(水) 人形劇鑑賞と木のおもちゃ遊び(てんたん人形劇場)
7日(木) リズム遊び(のぶちゃんきよちゃん)
13日(水)・14日(木) 絵本の読み聞かせ
20日(水) クリスマス飾り制作(杜の異業種交流会)
21日(木) クリスマス会(サンタさんからプレゼントほか)
※29日(金)～1月3日(水)はお休みとなります。
★子育て相談 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

北上子育て支援センター

☎66-2177・FAX61-2008

★あそびのひろば 午前9時30分～11時30分
と き 20日(水)＜クリスマス会＞
4日(月)・8日(金)・11日(月)・18日(月)・22日(金)
と ころ 相川保育所内
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 6日(水)・13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
と き 火・水・木曜日 午前9時30分～11時30分
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、着替え、タオルなど
《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) 心のケアセンター講師&保健師来所日～身体測定・保健指導など
★自由解放 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」

☎45-2113

と き 14日(木) クリスマスツリーとオーナメントづくり
21日(木) クリスマス会
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

12月の健康コーナー



【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8月生まれ	8日(金)・14日(木)・26日(火)	12:30～12:45	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H28年11月生まれ	11日(月)・18日(月)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H28年4月生まれ	5日(火)・15日(金)・20日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H27年5月生まれ	7日(木)・13日(水)・22日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年6月生まれ	6日(水)・12日(火)・21日(木)	12:30～12:45	
河 北 雄 勝 北 上	1歳児よちよち相談	H28年11月～12月生まれ	20日(水)	13:00～13:15	河北総合センター「ビッグバン」
	3歳児健診	H26年5月～6月生まれ	13日(水)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	H29年8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	H28年11月生まれ	12日(火)	9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H27年5月生まれ	19日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年6月生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	H29年8月生まれ	26日(火)	12:30～12:45	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H28年4月生まれ	20日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年6月生まれ	21日(木)	12:30～12:45	

愛の献血(12月)

とき・ところ

3日(日)	㈱ワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
10日(日)	イオンモール石巻	
23日(土・祝)		
24日(日)		

※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。
☎ 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、保護者同士の交流など 定 員 15組程度(要予約) ☎ 健康推進課(内線2428)	6日(水) 13:30～15:00	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)		20日(水) 9:45～11:30	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)		12日(火) 13:15～15:00	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)	19日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

12月の健康コーナー

こころの体温計



◆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	4日(月)	10:00～12:00	保健相談センター 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 曜日はスマイルにて実施 内線2422

◆心理カウンセラーなど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・依存症など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
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
6日(水) 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

◆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(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) 10:00～14:00	☎95-1431
アルコール家族教室	アルコール関連問題を抱えた家族を対象にした教室(要予約)	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)	19日(火) 13:00～17:00	

◆からこ相談ダイヤル: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 16日(土) 午後2時～4時30分
ところ 石巻レインボーハウス
(中里二丁目2-3)
☎ 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

◆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 10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 26日(火) 午前10時30分～午後3時 忘年会
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)

◆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)・15日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
11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)
14日(木) 10:00～11:30	市営商場復興住宅集会所
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♡ひまわり	
4日(月)・18日(月) 9:30～12:30	北上保健センター内
☎ 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)
☎ 健康推進課 94-9132	

【石巻地区】 乳がん検診の夕方検診を実施します 要予約

対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性
とき 14日(木)・20日(水)
午後4時30分～6時30分
場所 市医師会附属健康センター(市保健相談センター)
検診票をお持ちの方……乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)で申し込みください。



検診票をお持ちでない方…検診票を準備しますので、問い合わせください。
※対象年齢は平成30年3月31日(土)を基準としています。
☎ 健康推進課(内線2413～2415・2427)

【石巻地区】 大腸がん検診が終了します

検診は8日(金)までです。
まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
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】 子宮頸がん検診が終了します

検診は15日(金)までです。
対象 20歳以上の女性
※対象年齢は平成30年3月31日(土)を基準としています。
検診場所 指定医療機関
まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。
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。
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415・2427)

【全地区対象】 平成30年度各種健(検)診の申し込みについて

平成30年度各種健(検)診申込書を1月上旬に各家庭へ送付します。詳細は市報1月1日号に掲載しますので、ご覧ください。郵便物の転送届を出している方で転送期間の更新が必要な方は、手続きをお願いします。
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415・2427)

12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	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二丁目)	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(蛇田字下中埠)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
10日	日	佐藤内科医院 22-3020 茜平四丁目(イオンモール石巻1階)	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(穀町)	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)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
23日	土・祝	かつま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	あいかわ小児クリニック 92-8805(丸井戸三丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	(注1)
24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(石巻赤十字病院敷地内)	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	(注2)
29日	金		ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)		
30日	土		夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)		
31日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	夜間急患センター 94-5111(石巻赤十字病院敷地内)	(注3)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)

※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)12月23日(土・祝)、(注2)12月24日(日)の産婦人科、(注3)12月31日(日)の外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	歯科
3日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
10日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	沼倉歯科医院 93-8622(鏡鏡場)
17日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)
23日	土・祝	佐々木医院 72-3122(和瀬)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
24日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	いしがき・みみ・はなのクリニック 84-1187(矢本)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)
29日	金			山本歯科医院 96-0118(中央一丁目)
30日	土			三宅歯科医院 22-1448(千石町)
31日	日			泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

乳がん体験者のための情報交換会 要予約

乳がんを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。

日時	内容	場所	参加費
5日(火) 午前10時～正午	○乳房パッド作成③ ～同じ体験をした仲間同士で、自分に合ったパッドを作りませんか～ (材料代:全摘用500円・温存用300円)	石巻赤十字病院 プレストセンター 多目的室 (先着15人程)	300円 または 500円
17日(日) 正午～午後2時	○クリスマス会「歌う・ランチ会」 ピアノ伴奏 川原田 訓子 ～クリスマスソングを歌い、身体に優しいランチを仲間と共に笑顔でいただきます～	パン工房フィセル (貸し切り) (先着15人程)	ランチ 代含む 1500円

☎ マンマの会パセリ(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(休日診日 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	○	○	○	○	○
	外科	○	○	○	○	○
診療開始時間 午前9時	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	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 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