

1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、年末年始12月28日(木)～1月4日(木)

12月1日(金)～3月31日(土)
 12月1日より、改修工事のため、一部の施設が利用できなくなっています。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。ご利用時には工事の音やにおいが伴う場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

10日(水)午前10時～正午
 16日(火)午後2時～4時
 23日(火)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12月29日(金)～31日(日)

今月は特に行事予定はございません。

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX22-6050
開 午前9時～午後9時
休 年末年始12月29日(金)～1月3日(水)

13日(土)・20日(土)
 午後1時30分～3時30分
利用協講座 小倉百人一首競技かるた教室
 講師 石巻かるた協会会員
 対象 小学生以上 定員 20人(先着)
 申込期限 12日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。

18日(木)
 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 手遊び、読み聞かせ、親子ダンスほか
 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。飲み物をご持参ください。

20日(土)
 午前10時～正午
ジュニア・リーダーサークルげろっば「第4回げろっば祭り」
 内容 射的、空気砲、もの作り、ジュニアとゲーム、輪投げなど

25日(木)・2月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・3月8日(木)
 午前9時50分～11時50分(6回連続)
ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第20シリーズ
 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らし親 定員 8人(先着)
 ※お支払いは別室で託児できます。
 ※電話またはFAXで申し込みください。

27日(土)
 午後2時～4時
市民教養講座 調理パン講習会
 内容 サンドイッチを作ります。
 講師 宮城県製パン共同組合石巻支部
 定員 20人(先着) 持ち物 エプロン、三角巾
 申込期間 5日(金)～19日(金)
 申込方法 電話または直接申し込みください。

蛇田公民館 ☎95-0183
開 午前9時～午後9時
休 年末年始12月29日(金)～1月3日(水)

2月10日(土)・11日(日)
 午前9時30分～午後4時(11日は午後3時まで)
第60回蛇田公民館「作品展示会」
 内容 絵画、パッチワーク、陶芸、工芸、写真、書道、編み物、短歌などの作品を展示
【出展作品募集】
 出展資格 一般市民
 作品数 自身が創作した未発表のものを3作品以内
 申込方法 公民館で配布している出展申込書に必要事項を記入の上、30日(火)まで申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941
開 午前9時～午後9時
休 年末年始12月29日(金)～1月3日(水)

19日(金)
 午前10時30分～午後1時30分
一般教養講座「牛肉と魚介類のフランス料理教室」
 内容 家庭でも手軽に作れる「ビーフストロガノフ パターライス添え」と「トマトで纏った魚介類のファルス」
 対象 市内在住の方 定員 20人(抽選)
 料金 2,000円(材料費として)
 申込期限 15日(月)正午まで材料費を添えて直接申し込みください。

23日(火)午後1時30分
高齢者教室「寿大学」学習会 内容 新舞踊鑑賞会

25日(木)午後1時30分
女性教室「くらしの講座」学習会 内容 家庭でできる簡単トレーニング

2月4日(日)午前10時
第46回渡波地区意見発表会
 内容 渡波・鹿妻地区に居住、勤務しているの方々による意見発表会

2月9日(金)
 午後1時30分～午後3時
一般教養講座「気軽に楽しもう!! 3B体操体験教室」
 内容 頭文字にBの付く3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を使用して、誰でも無理なく楽しめる健康体操を体験します。
 対象 市内在住の方 定員 20人(抽選) 申込期限 2月2日(金)正午

稲井公民館 ☎22-4303
開 午前9時～午後9時30分
休 年末年始12月29日(金)～1月3日(水)

12日(金)
 午後1時30分～3時30分
稲井くらしの講座1月学習会「新春映画鑑賞会」

18日(木)
 午前10時～正午
一般教養講座「七宝焼き教室」
 講師 東北電力ホームパルの皆さん

28日(日)
 午前9時～正午
「普通救命講習会」
 対象 稲井公民館利用協会員

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 9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月) 年末年始12月29日(金)～1月3日(水)

6日(土)
 開会 午後1時
平成30年宮城県公立武道館協議会10,000人寒げい古
 会場 総合体育館 ☎95-8998

20日(土)
 開演 午後1時30分(開場 午後1時)
石巻教育研究会音楽研究会 第21回教職員研究演奏会
 二俣小 小野寺 ☎62-2218

21日(日)
 開演 午後2時(開場 午後1時30分)
林家木久扇・風間杜夫 二人会
 料金 全席指定 前売券2,000円(当日券2,500円)
 ※未就学児は入場できません

28日(日)
 開会 午前9時30分
第2回 石巻剣道祭
 会場 石巻剣道祭実行委員会(菅井) ☎090-3360-9634

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、年末年始12月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。

5日(金)・19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ください。おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。

6日(土)・20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、お話を親しみましょう。

9日(火)
 午前10時～正午
読書会 内容 朗読CD『一会の雪』(『一会の雪/水明り』より)佐江 衆一 作
 この作品を聞いて、感想をおしゃべりしませんか。

11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。

16日(火)
 午前10時～正午
子どもの本を読む会 今月の本「フランダースの犬」ウィーダ 著
 子どもの本を読む、大人のための読書会です。

19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)

21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。

12日(金)午前10時～11時30分
ツインズデーと孫育てひろば なかよし保育園地域子育て支援センター

18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

24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

26日(金)午前10時30分～11時30分
「あそびの広場」 渡波子育て支援センター ※読み聞かせもあります

遊楽館 ☎72-3561
開 午前9時～午後9時
休 9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月) 年末年始12月28日(木)～1月4日(木)

今月は特に行事予定はございません。

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 年末年始12月28日(木)～1月4日(木)

7日(日)・8日(月・祝)
新春特別企画「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」
 12月10日(日)から割引販売用申込用紙配布中!!
 ※回数券初売りは1月7日(日)・1月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

1月中旬
「新春☆川柳大会」の受賞者発表を行います(ロビーに展示いたします)
 内容 応募いただいた、あいプラザや体・心の健康に関する川柳の、受賞者を発表します!
 ロビーに展示します。
 ※特別賞(1名)・優秀賞(2名)・その他の賞(若干名)など

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12月28日(木)～1月4日(木)

今月は特に行事予定はございません。

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12月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12月29日(金)～1月3日(水)、8日(月・祝)分は翌日

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(休館日の前日は、午前10時～午後5時まで)
休 月曜日、年末年始12月28日(木)～1月4日(木)※8日(月)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 ※定員 各20人(先着) ※電話または直接予約してください。
 9日(火)午後6時30分(受付時間 午後6時～6時25分)
 16日(火)午後2時(受付時間 午後1時30分～1時55分)
 23日(火)午前10時(受付時間午前9時30分～9時55分)

●ビッグバン ☎62-1120 12日(金)・26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 6日(土)・21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 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



石巻高等技術専門学校 「介護職員初任者研修科」学生募集

対象 ハローワークの受講指示、受講推薦
または支援指示を受けられる方

定員 15人(先着)

訓練場所 ニチイ学館 石巻駅前教室
(立町一丁目4-15 石巻ビルディング3階)

訓練期間 2月7日(水)～5月2日(水)

募集期限 1月24日(水)

料金 1万5,000円(テキスト代として)

☎ 石巻高等技術専門学校
☎ 22-1719

☎ 市商工課(内線3523)

石巻高等技術専門学校 平成30年度普通課程一般入学二次選考試験 学生募集

対象 高等学校を卒業(見込み)もしくは同
等以上の学力のある方

対象科 自動車整備科、金属加工科、木工科

必要書類 入学願書、成績(卒業)を証明する書
類、返信用封筒2通(それぞれ82円切
手を貼付)

※第1希望と第2希望が異なる方は返信用封
筒3通

※入学願書は第2希望の有無によって2種類
あります。

料金 2,200円

※入学願書提出時に宮城県収入証紙で納入
してください。

※東日本大震災で被災された方は、手数料の減
免申請が可能です。事前にご相談ください。

提出方法 平成30年3月に高等学校などを卒業
見込みの方は、郵送または直接窓口
に提出。それ以外の方は、本人の現住
所を管轄する公共職業安定所へ提
出してください。

受付期間 1月10日(水)～31日(水)

※定員については問い合わせください。

☎ 石巻高等技術専門学校
〒986-0853 門脇字青葉西27-1
☎ 22-1719

☎ ハローワーク石巻 ☎ 95-0158

☎ 市商工課(内線3523)

放送大学平成30年度 第1学期生募集

心理学・福祉など約300の幅広い授業科目が
あり、1科目から学べます。

※詳しくはホームページをご覧ください。

申込期限 第1回 2月28日(水)
第2回 3月20日(火)

☎ 放送大学宮城学習センター
☎ 022-224-0651

URL <http://www.ouj.ac.jp>

☎ 市生涯学習課(内線5053)

MIA日本語ボランティア養成講座 ～技能実習生のサポートのために～ 参加者募集

外国人技能実習生と交流を深めながら、日本
語学習のお手伝いをしませんか?市内では「外
国人技能実習生」として、アジア各国500人以上
の人々が、製造業や建設業など各種産業の技術
習得に励んでいます。

この講座は、技能実習生の日本語学習や、地
域とのつながりづくりをサポートしていただ
ける方を対象に開催します。

とき 午後1時～3時30分
1月15日(月)・22日(月)

ところ 石巻中央公民館 第1講座室
(日和が丘一丁目2-7)

対象 技能実習生を対象としたサポート活
動に関心のある方(2回連続での受
講をお願いします)

定員 30人(先着)

申込方法 電話、FAXまたはEメール(氏名・住
所・電話番号・Eメールアドレスを記
入してください)

申込期限 1月10日(水)

☎ 国際サークル友好21 ☎ 23-2863
(事務局長清水)

☎ 市地域振興課(内線4247)

石ノ森萬画館第68回特別企画展 石ノ森章太郎生誕80周年記念 「石ノ森章太郎とジュン展」

とき 1月25日(木)～4月8日(日)

ところ 石ノ森萬画館2階企画展示室

料金 大人 800円、中高生 500円、
小学生 200円、未就学児童無料

☎ 96-5055

第9回サン・ファン絵画コンクール作品展

とき 平成29年11月23日～1月28日(日)
※火曜休館日

料金 一般350円 ※高校生以下無料

サン・ファンイルミネーションツリー 2017

とき 平成29年12月8日(金)～1月8日(月)

年末年始休館日のお知らせ

とき 12月28日(木)～1月4日(木)

☎ サン・ファン館 ☎ 24-2210

石巻広域消防音楽隊「火の用心の音楽会」

とき 2月17日(土) 午後1時30分開演

ところ 遊楽館かなんホール

定員 416人(先着)

※入場整理券は1月15日(月)～31日(水)河南総
合支所、消防本部、および各消防署で配布します。

☎ 石巻広域消防本部総務課
☎ 95-7111

子どもセンター開館4周年記念イベント 「らいつの日004」を開催します

日頃の感謝を込めて、子どもたちが企画・運営
するイベントを開催します。センターを拠点に
活動する子どもたちの活動発表のほか、さまざ
まなお楽しみ企画を行います。

とき 1月21日(日)午前10時～午後4時

ところ 子どもセンター

☎ 子どもセンター ☎ 23-1080
市子育て支援課(内線2553)



昨年度の様子



ウォーキングイベント 開運・初詣ウォーク(10キロ)

とき 1月14日(日) 午前9時集合
(午前9時20分スタート)

ところ 集合・解散 石巻駅前

コース 鹿島御子神社・羽黒山鳥屋神社・湯殿
山神社

料金 500円(保険料)

☎ 石巻ウォーキング会 事務局
渡邊 ☎ 090-7326-7338
市体育振興課 ☎ 25-6471

自衛官採用試験

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。

防衛大学校(一般後期)

応募資格 高卒(見込み含む) 21歳未満の方

受付期間 1月20日(土)～26日(金)

※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
のある方などなたでも会員になることができます。

とき 1月10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。

☎ 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)

1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…15日・22日(体力測定・ふれあいサロン)・29日
水曜日…10日・17日・24日(えほんびより)、31日
金曜日…12日・19日・26日(みんなと遊ぶの日)
午前9時30分～11時30分

★子育て支援室「はいはい広場」
と き 11日(木)・25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 9日(火)・16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

★「心とからだのトータルケア」ハッピーサロン～たまごママの日～
と き 30日(火) 午前10時～正午 ※要予約
★子育て相談 午前9時～午後4時
※4日(木)・5日(金)は、相談事業のみに なります。

★稲井出張
と き 12日(金)
と ころ 稲井公民館

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 午前9時30分～11時30分
内 容 お正月あそび(第1弾～第3弾まで)・わくわく運動遊びなど
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、帽子、外靴を入れる袋、着替え(おむつなど)

★17日(水)子育て講座『生活リズムについて』
★19日(金)食育講話と簡単おやつ
講 師 佐藤 清子(食育改善推進委員会)

★22日(月)1月生まれのお誕生会
★24日(水)英語であそぼう(1歳以上のお子さんが対象)
★26日(金)図書館による絵本の読み聞かせ
★29日(月)助産師による成長測定&ミニ講話
(母子手帳をご持参ください)
★子育て相談(電話・来所) 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く)

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 4日(木)・18日(木)
・10カ月～1歳5カ月 11日(木)・25日(木)
・1歳6カ月～2歳6カ月 16日(火)・30日(火)
・2歳6カ月以上 9日(火)・23日(火)
・みんなで遊ぶ(0歳～6歳) 10日(水)・17日(水)・31日(水)

★育児講座 午前10時～11時30分
・15日(月)助産師による身体測定(母子手帳をご持参ください)
・16日(火)親子足つばマッサージ(1歳6カ月～2歳6カ月)
・24日(水)子どものケガの応急手当についての講話
★自由開放日 午前10時～午後3時 ※前日まで要予約
5日(金)・12日(金)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

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 9日(火)・23日(火)
2歳6カ月以上グループ 16日(火)・30日(火)
★すくすく赤ちゃん ネンネ・寝返りグループ 4日(木)・18日(木)
★ヨチヨチ・ハイハイグループ 11日(木)・25日(木)
★ツイズデー孫育てひろば 12日(金)・26日(金)
★たまごひよこサロン 15日(月)

★離乳食料理教室「9～11カ月メニュー」
と き 19日(金) 午前10時～11時30分 定員8組(先着)
★トータルケア「妊婦さん体験&沐浴体験」
と き 20日(土) 午前10時～11時30分 定員10組(先着)
★育児講座「歯みがき教室」
と き 22日(月) 午前10時～11時30分 定員20組(先着)
★ベビーマッサージ 13日(土)
★開放日 5日(金)

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。

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
(お弁当を食べる方は午後0時30分まで)
・0～1歳親子 9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
・2歳以上親子 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)
・保健師、栄養士による相談日 30日(火)

持 ち 物 飲み物、外靴入れ、着替えなど
★自由開放
と き ・22日(月) 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

★スクエア子育てひろば「親子わいわいクッキング」
と き 2月15日(木) 参加費 500円
申込開始 16日(火)
詳しくは問い合わせください。

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
・0歳～1歳親子 11日(木)・18日(木)・25日(木)
・2歳以上親子 10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)
・ひろば開放日 15日(月)・22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≫
15日(月) 保健師来所～身体測定をします～
16日(火) 栄養指導④
18日(木) えほんびより
22日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
23日(火) 赤ちゃん講座④
29日(月) 自由開放日
年始は9日(火)までお休みとなります。

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 ※要予約
と き 12日(金) スマイル新年会
予約開始 12月20日(水) 午前10時 定員15組(先着)

桃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 11日(木)・18日(木)・25日(木)
・2歳以上親子 10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)
・広場開放日 9日(火)・16日(火)・23日(火)
持 ち 物 飲み物(お茶や水)、おしぼり、着替えなど
※23日(火)は保健師が来所します。
(身長体重測定と相談会)

★どんぐり子育て広場「豆まき会」
と き 30日(火) 午前9時45分～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(菓子・保険代込、当日集金)
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 26日(金)

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 12日(金)・15日(月)・22日(月)・26日(金)・29日(月)
と ころ 相川保育所内
持 ち 物 上靴、飲み物、着替え(おむつなど)
★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分
と き 10日(水)・17日(水)＜心とからだのトータルケア・親子ピクス＞
24日(水)・31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。
18日(木) 保健師来所日
身体測定・保健指導「子どもとあそびについて」

★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」

☎45-2113

と き 11日(木) 子育てセミナー「伝承あそびとわらべうたを楽しもう」
25日(木) 鬼退治(豆まき会)をしよう!
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

1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9月生まれ	10日(水)・18日(木)・30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12月生まれ	15日(月)・22日(月)・29日(月)	9:15～9:30		
	1歳6カ月児健診	H28年5月生まれ	12日(金)・17日(水)・25日(木)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H27年6月生まれ	19日(金)・23日(火)・26日(金)	12:30～12:45		
	3歳児健診	H26年7月生まれ	11日(木)・16日(火)・24日(水)	12:30～12:45		
河 北 雄 勝 北 上	3～4カ月児健診	H29年9月1日～10月31日生まれ	31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	H28年5月～6月生まれ	24日(水)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H27年6月～7月生まれ	10日(水)	12:30～12:45		
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	H29年9月生まれ	19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12月生まれ	9日(火)	9:30～9:45		
	1歳6カ月児健診	H28年4月16日～5月31日生まれ	18日(木)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H27年6月生まれ	16日(火)	12:30～12:45		
	3歳児健診	H26年7月生まれ	25日(木)	12:30～12:45		
牡 鹿	3～4カ月児健診	H29年9月生まれ	30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5月生まれ	25日(木)	12:30～12:45		
	3歳児健診	H26年7月生まれ	24日(水)	12:30～12:45		
	1歳児よちよち相談	H28年11月～H29年2月生まれ	31日(水)	12:45～13:00		牡鹿保健福祉センター 「清優館」
	2歳児歯科健診	H27年5月～8月生まれ		12:30～12:45		

愛の献血(1月)

とき・ところ		午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
7日(日)	桃カワチ薬品石巻西店	
13日(土)	イオンモール石巻	
14日(日)		
23日(火)	石巻市役所	
27日(土)	イオンモール石巻	

※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)	9日(火) 13:30～15:00	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)	23日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ

1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	15日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	15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・4 火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
18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
25日(木) 13:30	河北総合支所		河北保健福祉課 ☎62-2117

◆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)	19日(金)	☎95-1431
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)		
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)	30日(火)	
		14:30～15:30	
		13:00～17:00	

◆定型からだところのケアサロン「からころん」

とき 23日(火) 午前10時30分～午後3時
ミニ勉強会のテーマ 「DVの理解について」
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
19日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
22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)
5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	
15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	
蛇田お茶っさサロン	
10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	

◆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 20日(土) 午後2時～4時
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 28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

追加の胃がん検診を実施します!

対象 30歳以上の方(対象年齢は平成30年3月31日(土)現在を基準としています)
検査方法 問診、胃X線検査
受付時間 午前7時30分～9時30分

ところ	とき
市保健相談センター	22日(月)、25日(木)、29日(月)、31日(水)、2月3日(土)
向陽地区コミュニティセンター	2月3日(土)
河北総合センター「ビッグバン」	20日(土)

※受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は、問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2413～2415・2427)

インフルエンザ予防接種は済みましたか?

高齢者インフルエンザ予防接種の公費助成は1月31日(水)までです。まだ接種を受けていない方は早めに受けてください。(この期日を過ぎると公費助成は受けられません)



☎ 健康推進課(内線2427・2413)

まもなく成人歯科健康診査が終了します!

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。

☎ 健康推進課(内線2417)

乳がん体験者のための情報交換会

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	ところ	料金
20日(土) 午後1時30分～2時30分	～茶話会～ ○講習会「乳房再建について」 講師 滝澤 宏明 (石巻赤十字病院形成外科・ 形成外科専門医)	石巻赤十字病院 プレストセンター 多目的室 (先着15人) ※要予約	100円
午後2時30分～3時30分	○交流会		
27日(土) 午前10時～正午	○ヤングサロン 20～40代の乳がん体験者さん 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 ※予約不要	100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					
受付時間	初診	診療科	月	火	水	木	金
	午前8時～11時		午前8時～11時30分	内 科	○	○	○
再診	午前8時～11時30分	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

1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
1日	月・祝	いのまき吹矢クリニック 21-6117 (大橋三丁目)	中山こどもクリニック 95-4121 (中里三丁目)	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)
2日	火	駅前北通リクリニック 95-3123 (駅前北通リ一丁目)	夜間急患センター 94-5111 (石巻赤十字病院敷地内)	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)
3日	水	高橋消化器内科 95-1621 (千石町)	石巻健育会病院 94-9195 (大街道西三丁目)	池田整形外科医院 23-2111 (蛇田字東道下)	しらゆりクリニック 22-3717 (蛇田字新立野)
7日	日	齋藤病院 96-3251 (山下町一丁目)	夜間急患センター 94-5111 (石巻赤十字病院敷地内)	(注1)	
8日	月・祝	茜平クリニック 98-5108 (茜平二丁目)	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)
14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)	石巻診療所 23-0125 (穀町)	齋藤産婦人科医院 22-0707 (中央三丁目)
21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))	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)
28日	日	森消化器内外科 23-2151 (新橋)	中山こどもクリニック 95-4121 (中里三丁目)	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)1月7日(日)の外科、(注2)1月28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	歯科
1日	月・祝			植木歯科クリニック 22-0066 (中里六丁目)
2日	火			及川歯科クリニック 95-1243 (中央一丁目)
3日	水			よしだファミリー歯科 24-1185 (渡波字栄田)
7日	日	栗原医院 76-4170 (桃生町寺崎)	ひかりサンテクリニック 84-1333 (矢本)	内海歯科 93-3156 (水明北一丁目)
8日	月・祝	簡野医院 74-2244 (鹿又)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070 (矢本)	横山歯科医院 21-1711 (大手町)
14日	日	ものうファミリークリニック 76-4024 (桃生町中津山)	伊藤胃腸科内科 82-6666 (赤井)	きらら歯科クリニック 92-9300 (蛇田字塚)
21日	日	紫桃内科医院 75-2325 (鹿又)	かしわや内科クリニック 83-2003 (小松)	よしだファミリー歯科 24-1185 (渡波字栄田)
28日	日	成田医院 62-3221 (相野谷飯野川町)	やもと内科クリニック 98-3260 (矢本)	ことぶき歯科 98-7750 (わかば三丁目)

※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	
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