

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。

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67回宮城県高総体柔道競技大会(柔道)	
9日(土) 午前9時	第14回石巻地区中総体 卓球競技	
15日(金) 午前9時	平成30年度石巻つくも大学運動会	
16日(土) 午後6時30分	市民スポーツ大会総合開会式	
17日(日) 午前9時	第80回協会長杯春季大会 家庭バレー	
24日(日) 午前9時	東日本大震災復興支援 J T応援プロジェクト バレーボール教室	
30日(土) 午前9時	第5回宮城ヤンマーカップU-15 (フットサル)	
6日(水) 午前10時～正午	13日(水) 午後2時～4時	体組成測定会
14日(木) 午後6時30分～7時30分	20日(水) 午後6時～8時	

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前5時～午後9時	
	休 なし	
23日(土)・24日(日)	いしのみき復興マラソン	
1日(金)～4日(月) 午前9時	第12回春季東北地区高等学校軟式野球宮城県大会	市民球場
9日(土)・10日(日) 午前9時	第14回石巻地区中総体(軟式野球)	
15日(金) 午後4時・18日(月)～22日(金)・25日(月)～29日(金) 午後6時	第60回石巻旗争奪少年野球大会	
16日(土)・17日(日) 午前7時	リトルシニア日本選手権東北大会	フットボール場
30日(土) 午前7時	平成30年度全国官公庁野球連盟宮城県支部大会	
2日(土)～4日(月) 午前8時	第67回宮城県高総体(ラグビー競技)	
9日(土)・10日(日) 午前7時	第14回石巻地区中総体(サッカー)	ふれあいグラウンド
17日(日) 午後1時(キックオフ)	コバルトレ女川 vs 奈良クラブ	
2日(土)～4日(月) 午前8時	第67回宮城県高総体(ラグビー競技)	
9日(土)・10日(日) 午前7時	第14回石巻地区中総体(サッカー)	フットボールフィールド
17日(日) 午前9時	宮城県社会人リーグ(ラグビー)	
26日(火)	平成30年度宮城県東ブロック2級3級普及指導員研修交歓大会	
2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・17日(日) 午前9時	石巻市地区交流大会U-9 フットボールフィールド第1(サッカーライン)	フットボールフィールド
2日(土)～4日(月) 午前8時	第67回宮城県高総体(ラグビー競技) フットボールフィールド第2(ラグビーライン)	
30日(土) 午前7時	平成30年度東北シニアサッカー選手権(60歳代) フットボールフィールド第1(サッカーライン)	

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・休講日は午後5時まで)
	休 なし

24日(日) 午前10時～午後1時	恒例! 大人よ集まれ～!! 「プールDE運動会」を開催します! 対象 中学生以上の方 ※要予約 料金 500円 内容 普段泳ぎを中心に利用している方も、ウォーキングを中心に利用している方もみんなが楽しめる運動会! 水中や水上でわいわい遊べる大人の方対象の運動会を実施します。みんなでわいわい、時にはクールに...とにかく童心に戻ってはいませんか??
【6月の休講日】 6月は休講日はありません。	

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時
	休 なし
15日(金)・22日(金) 午前10時～11時30分	市民教養講座「こころスッキリ健康教室」 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 合気道指導員 桑島 乙彦 定員 15人(先着) 持ち物 筆記用具、タオル、飲料、動きやすい服装 申込期限 11日(月)
27日(水) 午前10時～午後1時	利用協講座「新・おとこの台所3」 講師 食育改善石巻分會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) 持ち物 エプロン、三角巾 申込方法 19日(火)まで材料費を添えて申し込みください。
29日(金)・7月5日(木) 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 定員 15人(先着) ※中高生も参加可 持ち物 ゆかた、半幅帯(女性)、角帯(男性)、タオル2～3枚(補正用)、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、襟芯(メッシュ) 申込期限 21日(木)

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分
	休 なし

20日(水) 午前9時	女性教室「くらしの講座」学習会 内容 移動学習会 ところ 仙台方面
23日(土) 午前10時30分～正午	図書まつり「ぐるんばとあそぼう」 出演 ぐるんば文庫友の会会員 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 対象 未就学児～小学生(未就学児は保護者同伴) ※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。 ※大人だけのご来場も大歓迎です。
26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

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分
	休 なし
3日(日) 午前8時～正午	第14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
15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 5日(火) ※汚れても構わない服装でお越しください。
25日(月) 午前10時～正午	一般教養講座「お抹茶を楽しみましょう講座」 講師 表千家教授 松川 宗湧 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 15日(金)

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)
3日(日) 開演 午前9時20分	雲扇流10周年記念 舞踊チャリティ発表会 料金 前売券1,500円(当日券2,000円) ☎ 雲扇富連会 阿部 ☎080-3325-2258
17日(日) 開演 午前10時(開場 午前9時)	子ども学習活動チャリティー 第12回民謡舞踊友好会発表会 料金 1,000円 ☎ 民謡舞踊友好会 事務局 鈴木 ☎95-2732
30日(土) 開演 午後6時(開場 午後5時)	幹 miki カフェライブ巡回ツアー 2018 料金 前売券 一般2,000円 高校生以下1,500円(当日券 一般2,500円 高校生以下2,000円) ☎ 代表事務局 濱畑 ☎090-7065-4525

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・4日(月)～13日(水) ※蔵書点検のため
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。
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、お話を親しましましょう。
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 アーノルド・ローベール 作 『ふたりはともだち』 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
19日(火)・26日(火) 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。
30日(土) 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しょう。 定員 8組(先着) 対象 5歳以上中学生以下(未就学児は保護者同伴) 持ち物 はさみ、必要な方は作品持ち帰り用の袋 受付開始 1日(金) 午前10時 申込方法 電話または直接申し込みください。
15日(金) 午前10時～11時	えほんとお話の会 ※桃生分館(桃生公民館)
17日(日) 午前10時30分～11時	おはなし会 ※河北分館(ビッグバン図書室)
<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。	
20日(水) 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。
21日(木) 午前10時～11時30分	「親子教室」(1歳6カ月～2歳6カ月) なかよし保育園地域子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
27日(水) 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。
28日(木) 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 ※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 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
3日(日) 正午～午後4時30分(開場 午前11時30分)	石巻でオカリナフェスティバル ☎ オカリナで自立支援 岡崎 ☎090-1467-3989
17日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)	石巻マンドリーノ 第17回定期演奏会 料金 500円(高校生以下無料、全席自由) ☎ 内村 ☎94-0627
24日(日) 午前10時～午後3時	いしのみき子どもでフェスタ2018 ☎ NPO法人ベビースマイル石巻事務局 ☎24-8304(平日 午前10時～午後3時)

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時
	休 なし
1日(金)・22日(金) 午前10時～正午	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、手遊び、紙芝居、ダンスなど 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。飲み物持参をお願いします。
14日(木)・21日(木)・28日(木) 7月5日(木)・12日(木)・19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21シリーズ 参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。 対象 0歳～就学前のお子さんと暮らし親8人(先着) ※原則全て参加できる方。0歳～就学前のお子さんは別室にて託児可能 受付開始 1日(金)
7月1日(日) 午前9時～午後3時(受付開始 午前8時30分)	市子ども会育成会石巻支部「第2回インリーダー研修会」 会場 牧山市民の森 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1～6年生(1・2年生は保護者同伴) 定員 50人(先着) 料金 500円(当日お支払い) 申込方法 小学校に配布する申込用紙にて郵送かFAXで申し込みください。 申込期限 22日(金)

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)・24日(日) 午前10時～10時45分	ベビースイミング 料金 全4回 3,000円(5月13日と27日の2回は開催済み) ※参加できなかった分は1回500円相当の無料券で対応します。 定員 20人(先着) 対象 生後6カ月から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。
17日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク 肩こり腰痛予防緩和 料金 500円(初めの方無料) 定員 5人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。

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
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。 URL http://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
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
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	開 午前9時～午後5時
●総合体育館 ☎95-8998 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。 5日(火) 午後2時 7日(木)・14日(木)・21日(木) 午後6時30分 19日(火) 午前10時 ※受け付けは開始5分前まで	
●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 3日(日)・22日(金) 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時随時受付(要電話予約)	

6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

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
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423 ☎94-9132
栄養相談	4日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	11日(月)	13:00～15:00	
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

❖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
5日(火) 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
28日(木) 13:30	河北総合支所会議室	今野 廣子	河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117

❖東部保健福祉事務所(県合同庁舎内石巻保健所)

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)	☎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	14:15～15:15	
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	

❖定定型からだこころのケアサロン「からこころ」

ミニ勉強会 「イライラを抑えるために」
 午後1時30分～3時
とき 26日(火)午前10時30分～午後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(看護師・心理士・精神保健福祉士等)
 ☎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
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)
14日(木) 10:00～11:30	市営尚陽復興住宅集会所
28日(木) 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	
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	

❖からこころ相談ダイヤル: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 16日(土)午後2時～4時
ところ 石巻レインポーハウス(中里二丁目2-3)
 ☎070-5548-2186

❖つむぎの会:さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。

とき 24日(日)午後1時
ところ 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 保健相談センター
 ☎「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017 (田中)

☎健康推進課 ☎94-9132

河北地区 子宮がん検診を実施します。

とき 12日(火)～14日(木)
ところ 河北総合センター「ビッグバン」
 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。
 なお、申し込みをされていない方で受診を希望される方は問い合わせください。
 ※対象年齢は平成31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 (内線163)
 健康推進課(内線2415)

6月4日(月)～10日(日)は「歯と口の健康週間」

今年度のスローガンは、「のびそうよ 健康寿命 歯みがきで」です。

【第34回歯と口の健康市民の集い】

とき 6月10日(日) 午前9時30分～正午
ところ 石巻口腔健康センター
内容 歯科相談、ブラッシング指導やフッ化物塗布など
主催 (一社)石巻歯科医師会

成人歯科健康診査のお知らせ

対象 40・50・60・70歳
とき 6月1日(金)～平成31年1月31日
 申し込みをした方には受診票を送付していますので、指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。
 申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。
 ※対象年齢は平成31年3月31日を基準としています。
 ☎・☎健康推進課(内線2417)

第9回市立病院健康講座「なるほど健康塾」

地域の皆さんが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけるよう健康講座を開催しています。申し込み不要です。

とき 6月7日(木) 午後1時～2時
ところ 市立病院3階講堂
テーマ 認知症について
講師 市立病院内科医長
 ☎・☎市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血(6月)

とき・ところ

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

※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)

がん体験者のための情報交流会

がん体験者が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。ご家族の方もぜひご参加ください。

対象	とき	内容	ところ	料金
①乳がん体験者	7月1日(日) 10:00～12:00	○乳房を手術された方のための補整下着試着・相談会	石巻赤十字病院 災害医療研修センター講堂(定員約5人・要予約)	無料
	7月1日(日) 12:30～16:00(開場12:00)	○集い・講演会 ～私と家族の乳がん～ 第1部 講演 「家族が乳がんと診断された時、家族だからできること」 講師:菅原よしえ(宮城大学看護学部教授) 第2部 なんでも質問タイム 回答者:古田昭彦(石巻赤十字病院乳腺外科医)・医療関係者の方々 第3部 グループワーク	石巻赤十字病院 災害医療研修センター講堂(定員約100人)	無料
②がんの種類問わず	6月23日(土) 13:30～15:00	○がんについて、人生についてさまざまな事を皆さんで語り合います。	向陽地区コミュニティセンター 多目的室	200円

☎①マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会) 菅原☎070-5320-5538
 ②がん哲学外来 日和山カフェ代表 佐藤☎080-5742-4225 (月～金曜日 午後6時～8時)
 市健康推進課(内線2415)

❖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	H30年2月生まれ	12日(火)・20日(水)・28日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H29年5月生まれ	4日(月)・11日(月)・26日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H28年10月生まれ	15日(金)・21日(木)・27日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H27年11月生まれ	13日(水)・22日(金)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3歳児健診	H26年12月生まれ	5日(火)・14日(木)・19日(火)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグバン」
	3～4カ月児健診	H29年12月15日～H30年3月6日生まれ	6日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H26年11月・12月生まれ	20日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	1歳児よちよち相談	H29年5月・6月生まれ	27日(水)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	3～4カ月児健診	H30年2月生まれ	15日(金)	12:45～13:00	
	1歳児よちよち相談	H29年5月・6月生まれ	12日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H28年10月・11月生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	2歳児歯科健診	H27年11月生まれ	19日(火)	12:30～12:45	保健相談センター
	3歳児健診	H26年12月生まれ	28日(木)	12:30～12:45	
	3～4カ月児健診	H30年2月生まれ	28日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	1歳6カ月児健診	H28年10月生まれ	27日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	3歳児健診	H26年12月生まれ	19日(火)	12:30～12:45	

❖各種教室・講演会

教室名	内容	とき	ところ	申・問
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)	19日(火) 13:15～13:30	保健相談センター	健康推進課(内線2428)
もぐもぐ育児教室(河北・雄勝・北上地区)		21日(木) 13:00～13:15	河北総合センター(ビッグバン)	各総合支所 保健福祉課
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)		12日(火) 13:00～13:15	河南母子健康センター	河南総合支所 保健福祉課(内線275)
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。	26日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所 保健福祉課(内線271)

特定健診(メタボ健診)を受けてください!

国民健康保険加入者(40歳～74歳)は特定健診(メタボ健診)の対象となりますので、申し込みの有無にかかわらず受診票を送付します。
 ※震災で市外に避難されている方が、避難先で受診を希望される方は、「受診券」を送付しますので、事前にご連絡ください。

地区	実施日程	会場	お問合わせ先
個別健診	[1期～6期] 11日(月)～9月21日(金) [補足健診] 9月25日(火)、26日(水) 10月1日(月)～5日(金)	石巻市医師会 特定健診実施医療機関	保険年金課 (内線2333)
	旧石巻市		
集団健診	14日(木)～16日(土)	牡鹿保健福祉センター「清優館」	牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113
	9日(土)	網小医院	
	23日(土)、24日(日)	荻浜中学校体育館	保険年金課 (内線2333)
	20日(水)～22日(金) 26日(火)、27日(水) 29日(金)、30日(土)	河北総合センター「ビッグパン」	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117
	7月30日(月)、31日(火) 8月1日(水)	旧大須小学校体育館 河北総合センター「ビッグパン」	雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113
	7月27日(金)【昼間】 7月27日(金)【夜間】 28日(土)、29日(日)【昼間】	北上子育て支援センター 北上中学校体育館	北上保健センター ☎67-2301
	8月21日(火)～25日(土)	桃生総合支所「桃生公民館」	桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111 (内線236)
	7月2日(月)～8月31日(金) 8月21日(火)～30日(木) (土日を除く)	ロイヤル病院(須江、広瀬地区) 河南母子健康センター・河南体育センター	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094
	牡鹿		
	網地島		

※集団健診の方で期間内に健診を受けられなかった方は、各総合支所へご連絡ください。

健診受診は健康への第一歩!

病院に通っている方も受診してください!

現在通院している方や服薬中の方も受診の対象となります。特定健診では通常の診療で受けていない検査項目が含まれています。年に1回自分の健康状態をチェックする良い機会です。

☎ 保険年金課(内線2333)



総合健診の実施について

<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
 と き 11日(月)～10月5日(金)

<荻浜地区>

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
 と き 23日(土)・24日(日)
 ☎ 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)

<河北地区>

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、骨粗しょう症、結核・肺がん検診
 と き 20日(水)～22日(金)・26日(火)・27日(水)・29日(金)・30日(土)・29日(金)夜間検診実施。 ※胃がんはしません。
 ☎・☎ 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

<牡鹿地区>

・網地島 特定・健康診査、前立腺がん検診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診、大腸がん検診
 と き 9日(土) ※胃がん検診は10日(日)・11日(月)に実施。
 ・本土 特定・健康診査、前立腺がん検診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診、胃がん検診、大腸がん検診
 と き 14日(木)～16日(土) ※15日(金)夜間健診実施
 ☎・☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

※場所と時間は、配布される検診票でご確認ください。申し込みをされていない方で受診を希望される方は問い合わせください。
 ※対象年齢は平成31年3月31日を基準としています。

健康増進計画推進委員会の委員を募集します

市民の健康づくり、健康推進のために、医師や各種団体の代表など市長から委嘱された委員が市民の参加や意見を取り入れるために話し合いをする会です。

募集人数

2人 任期 7月1日(日)～平成32年6月30日

応募資格

- ・市内に在住で、平成30年4月1日現在で年齢が20歳以上の方
- ・国および地方公共団体の議員または常勤の公務員以外で本市以外の審議会等の公募委員ではない方
- ・保健医療福祉に関心を持つ方
- ・夜に開催される委員会(年2回程度)に出席できる方

申込方法

公募委員申込書をホームページからダウンロードをされるか、本庁および各総合支所で配布しますので、持参、郵便、EメールまたはFAXにて申し込みください。

申込期間

1日(金)～15日(金) (郵便の場合は当日消印有効)
 ☎986-8501(住所不要)健康推進課(内線2618) FAX23-3618
 ✉ ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

女性医師による女性の健康相談

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 6月23日(土) 午後2時～4時

と ころ 労働会館(泉町二丁目5-26)

※仙台市内にお住まい、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。

☎・☎ 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993

(受付時間:土日・祝日を除く午前9時～午後5時)

県健康推進課 ☎022-211-2623

夜間急患センターの診療時間

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

眼科・耳鼻咽喉科を開設しました

眼 科		耳鼻咽喉科	
診 療 日	水・金曜日(祝日・年末年始を除く)	診 療 日	月・木曜日(祝日・年末年始を除く)
受 付 時 間	午前8時～11時	受 付 時 間	午後0時30分～3時
診 療 時 間	午前9時～11時	診 療 時 間	午後1時～3時
診 療 対 象 の 主 な 疾 患	白内障、緑内障などの診断など	診 療 対 象 の 主 な 疾 患	中耳炎、難聴、アレルギー性鼻炎などの診断など
注 意 点	・小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。 ・入院治療や手術等が必要な場合は、他医療機関への紹介を行います。		

☎・☎ 市立病院 ☎25-5555

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

診療科	診療時間
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分
眼科	午前8時～11時
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時

☎ 市立病院 ☎25-5555

診療日

診療科	月	火	水	木	金
内 科	○	○	○	○	○
外 科	○	○	○	○	○
整 形 外 科	○	手術日	手術日	○	○
眼 科	-	-	○	-	○
耳鼻咽喉科	○	-	-	○	-

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

※ 耳鼻咽喉科のみ、午後の受付・診療です。

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。

※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。
 ※下表に記載のない外科、産婦人科の対応については当日、市役所(☎95-1111)までお問い合わせください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(日)	内 科	よろろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小 児 科	石巻市夜間急患センター (石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
10日(日)	内 科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小 児 科	石巻市夜間急患センター (石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外 科	中川内科外科医院(前谷地)	72-2123

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
17日(日)	内 科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	92-1092
	小 児 科	石巻市夜間急患センター (石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322
24日(日)	内 科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小 児 科	あいかわ小児クリニック(丸井戸三丁目)	92-8805
	外 科	佐藤整形外科医院(中央一丁目)	95-1755

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺) 92-9300
10日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	石垣クリニック内科循環器科(矢本) 83-7070	よしだファミリー歯科(渡波字栄田) 24-1185
17日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	阿部歯科医院(末広町) 96-6546
24日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	泉谷歯科医院(南中里二丁目) 95-7715

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

石巻歯科医師会
 休日診療所(中里三丁目)
94-8223
 (同日程で診療)

6月の子育て支援コーナー

行事内容や申し込み方法など、詳しくは各センターに問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

一発検索
子育て支援センター



子育てメール相談



子育て支援センターは、0歳児～就学前まで、無料・申し込み不要で利用できます(イベントにより例外があります)。電話相談、来所相談も随時受付中です。詳しくは各子育て支援センターのHPをご覧ください。

湊子育て支援センター

団・園 みなと荘内 ☎94-2366・FAX22-4665
 ★わくわく広場 午前9時30分～11時30分
 月曜日…4日(ふれあいサロン)・11日(避難訓練)・18日(助産師による成長測定)・25日
 水曜日…6日・13日・20日・27日
 金曜日…1日・15日(みんなと遊ぼうの日)・22日(看護師講話)・29日
 ★よちよち広場日程…5日(火)・21日(木)午前9時30分～11時
 ★はいはい広場日程…14日(木)・26日(火)午前9時30分～11時
 ★あそびの広場…12日(火)稲井公民館
 ★8日(金)「阿部侑生先生の子育て講座」
 と き 午前10時～正午 ところ みなと荘
 定員 50人【先着】※託児13人【先着】
 団・園 湊子育て支援センター ☎94-2366
 渡波子育て支援センター ☎25-0567

渡波子育て支援センター てんとうむし

団・園 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668
 ★6日(水) わらべうたベビーマッサージ(0～1歳児親子)
 ★13日(水) リトミック教室
 ★20日(水) えほんびより
 ★25日(月) 助産師による成長測定(母子手帳をご持参ください)
 ★27日(水) 救命救急講習会 ※10時集合
 ●あそびの広場 毎週月・水・金 午前9時30分～11時30分
 ●子育てサークル支援 毎週火曜日 午前9時～11時30分

釜子育て支援センターあおぞら

団・園 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
 ・ねんね・寝返り 7日(木)・21日(木)
 ・よちよち・はいはい 14日(木)・28日(木)
 ・1歳6カ月～2歳6カ月 5日(火)・19日(火)
 ・2歳6カ月以上 12日(火)・26日(火)
 ・みんなであそぼう 20日(水)・27日(水)
 ★育児講座 ※要予約(受付時間 午前10時～午後3時)
 ・4日(月) 歯科衛生士による講話 午前10時～11時30分
 ・6日(水) 親子で足つぼマッサージ 午前10時～11時30分
 ・11日(月) 助産師による成長測定 午前10時～11時30分
 (母子手帳をご持参ください)
 ・13日(水) わらべうたあそび 午前10時～11時
 ★あそび場自由開放日 午前10時～午後3時 ※要予約
 1日(金)・8日(金)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金)

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

団・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322
 ★自由開放
 と き 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
 はじめまして会①・②(2回セット) ※要予約
 ①12日(火) 午前10時30分 自己紹介&木のおもちゃ作り
 ②19日(火) 午前10時30分 スクラップブック

にじいろひろば

団・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332
 ★自由開放 毎週火・水・金(祝日休み) 午前10時～午後3時

なかよし保育園子育て支援センター

団・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881
 ★すくすく赤ちゃん
 ヨチヨチ・ハイハイ 5日(火)、19日(火)
 ネンネ・寝返り 12日(火)、26日(火)
 ★親子教室 ・1歳6カ月～2歳6カ月 7日(木)、21日(木)
 ・2歳6カ月以上 14日(木)、28日(木)
 【ツイズ・デー孫育てひろば】 8日(金)、22日(金)
 【たまごひよこサロン】 4日(月) 【ベビーマッサージ】 25日(月)
 【子育てふれあいサロン】 18日(月) 【自由開放日】 11日(月)
 【要予約講座】★離乳食教室(9～11カ月メニュー) 15日(金)
 ★石巻まちの保健室 29日(金)

河南子育て支援センターパプラ

団・園 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 午前9時30分～11時30分
 (火曜日昼食を食べる方は午後0時30分まで)
 と き ・0、1歳親子 5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 21日(木)

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

スクエア子育てひろば

●『親子バス遠足』
 と き 6月12日(火)(雨天決行) 午前9時30分～午後1時
 ところ 登米市米山町平岡沼触れ合い公園
 ●『阿部侑生先生の子育て講座』 7月12日(木)

河北子育て支援センター

団・園 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
 ・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)・20日(水)・27日(水)
 ・ひろば開放日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

【主な行事】

5日(火) 栄養指導
 11日(月) 保健師来所 ～身体測定などをします～
 13日(水) 親子研修会
 25日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
 27日(水) えほんびより

桃子育て支援センター「キッズホーム」

団・園 パイオ研修センター内 ☎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 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)・26日(火)

★どんぐり子育て広場「子育てセミナー・親子ヨガ」

と き 19日(火) 午前10時～11時30分
 ところ 桃生町 永井いきいき交流センター

北上子育て支援センター

団・園 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

★あそびのひろば

と き 4日(月)＜親子心肺蘇生＞
 11日(月)・18日(月)・25日(月)
 8日(金)・22日(金)(自由あそび)
 午前9時30分～11時30分

★ひまわりキッズ

と き 6日(水)・13日(水)＜保健指導＞
 20日(水)＜歯みがき教室＞27日(水)
 午前10時～11時30分
 ところ 北上保健センター

雄勝子育て支援センター

団・園 雄勝保育所内 ☎25-6331

★キッズ広場

と き 火・水・木曜日 午前9時30分～11時30分
 《主な行事》
 ・毎週火曜日 ダンベル体操
 ・7日(木)日だまりの会読み聞かせ
 ・12日(火)日赤講習「救急法(応急手当など)」
 ・26日(火)保健師来所日 身体測定とお話「食中毒について」
 ★自由開放 毎週 月・金曜日 午前9時30分～11時30分

牡鹿子育て支援センター

団・園 牡鹿保健福祉センター清優館内 ☎45-2197

★ぐんぐんすくすく

と き 6月6日(水)・20日(水) 午前9時～11時30分
 持ち物 帽子、着替え、飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、汗拭きタオル

★自由開放日

と き 毎週月・金曜日(祝日を除く) 午前9時～11時30分
 団・園 牡鹿子育て支援センター：牡鹿保健福祉センター内
 ☎45-2197

「2018お産と子育てリソースマップ」

子育てデビューに役立つ情報(小児科・子育て支援制度・公園など)をまとめました。希望の方は問い合わせください。
 団・園 子育て支援課(内線2554)
 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎080-9259-0361



なかよし保育園子育て支援センター

16日(土) 午後1時30分～3時30分

- ・妊婦体験(パパ大歓迎！)
- ・沐浴体験

団・園 なかよし保育園
 子育て支援センター
 ☎96-4551



河南子育て支援センター

28日(木) 午後1時30分～3時30分

- ・沐浴体験
- ・産後の生活

団・園 河南子育て支援センター
 ☎72-4670



子育て支援センター 駅伝

湊子育て支援センター

団・園 みなと荘内 ☎94-2366・FAX22-4665

みんなで外遊び!



湊こども園の園庭で遊んだり、中瀬公園にも遊びに行きました!



ママたちもゆったり

相談や悩みを話したり、情報交換の場になっています。



わくわく広場利用者インタビュー



阿部さん(左)と長男の蓮樹君(10カ月)、遊佐さんと長男の太陽君(1歳5カ月)

♥阿部ひとみさん(41) 湊町 主婦

「2月に多賀城市から移り住んだばかりなので、同じ子育てをしているお母さんたちと出会う機会になりました。来るたびに親子で元気をもらっています。」

♥遊佐 雅子さん(30) 不動町 主婦

「同じ世代のお子さんだけでなく、お兄さんやお姉さんもいる。子ども同士が生き生きと遊んでいる姿が一番うれしい。子育ての悩みを1人で抱えずに、気軽に多くの人に相談できるのも助かります。」

※お子さんの年齢は6月1日現在。

