

11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 第4木曜日
1日(木) 午前11時 2日(金)・3日(土・祝) 午前9時	平成30年宮城県高等学校空手道新人大会
4日(日) 午前9時30分	石巻地区段位審査会(剣道)
10日(土) 午後2時	日本空手協会石巻地区協議会昇級審査会
11日(日) 午前8時45分	第32回石巻卓球協会長杯争奪卓球大会
17日(土) 午前10時30分	POWER up JAPAN from Tokyo いわて・みやぎ・ふくしま 3県合同バレーボールフェスティバル in 石巻
18日(日) 午前9時	第12回亀山杯家庭バレーボール大会
23日(金・祝) 午前8時30分	石巻市・塩釜市・大崎市親善ソフトテニス大会
6日(火) 午後2時 / 8日(木)・15日(木)	午後6時30分 / 20日(火) 午前10時 体組成測定会

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前5時～午後9時 休 なし	
10日(土) 午前8時～午後5時	第30年度宮城県高野連東部支部1年生大会	市民球場
23日(金・祝) 午前8時～午後4時	石巻野球フェスティバル	
25日(日) 午前8時～午後5時	石巻中央カップ	
4日(日)・7日(水)・10日(土) 午前8時～午後4時	第71回宮城県高校新人大会ラグビー競技	フットボール場
11日(日) 午後1時	コパルトーレ女川 vs 流経大ドラゴンズ龍ヶ崎	
16日(金)・17日(土) 午前9時～午後4時	平成30年度宮城県高等学校サッカー新人大会	
25日(日) 午前9時～午後4時	トップイーストDV1	ふれあい グラウンド
4日(日)・7日(水)・10日(土) 午前8時～午後4時	第71回宮城県高校新人大会ラグビー競技	
11日(日) 午前8時～午後4時	宮城県社会人リーグ	
16日(金) 午前9時～午後4時	平成30年度宮城県高等学校サッカー新人大会	フットボール フィールド
25日(日) 午前9時～午後4時	トップイーストDV1	
3日(土・祝) 午前9時～午後4時	石巻地区秋季リーグ(サッカーライン)	
4日(日)・7日(水)・10日(土) 午前8時～午後4時	第71回宮城県高校新人大会ラグビー競技(ラグビーライン)	フットボール フィールド
4日(日)・11日(日)・23日(金・祝)・ 25日(日) 午前9時～午後3時	第7回石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会(サッカーライン)	
10日(土) 午前8時～午後4時	高円宮杯U-15東北大会(サッカーライン)	
11日(日) 午前8時～午後4時	宮城県社会人リーグ(ラグビーライン)	フットボール フィールド
17日(土) 午前9時～午後4時	石巻地区秋季リーグU-11(サッカーライン)	
17日(土)・24日(土) 午前9時～午後3時	石巻ラグビーデー《ラグビーライン》	
25日(日) 午前9時～午後4時	東北大学医学部現役OB交流大会(ラグビーライン)	フットボール フィールド
18日(日) 午前8時～午後6時	県下駅伝大会(市民球場・ふれあいグラウンド・フットボールフィールド)	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時 休 なし
2日(金)・14日(水) 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 親子 de セルフマッサージ 14日 親子 de 工作[手型でミノムシ]
12日(月)・19日(月)・ 26日(月)・12月3日(月) 午前10時～正午	市民教養講座「第3回カラオケ広場」 人前ではどうも上手く歌えない。一曲ぐらい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。 対 象 初心者 定 員 80人(先着) ※要電話予約 料 金 500円(教材費) 申込期間 1日(木)～9日(金)
21日(水)・29日(木)・ 12月6日(木) 午前10時～午後0時30分	市民教養講座「椅子に座ってお抹茶をいただきます」 講 師 茶道裏千家 助教授 大森 宗憲 料 金 900円(抹茶、菓子代) 定 員 20人(先着) ※全3回に参加できる方 申込方法 参加費を添えて、直接申し込みください。 申込期限 19日(月)
24日(土) 午前10時～11時45分	ジュニア・リーダーサークルげろっば 「第3回げろっば祭り」 内 容 ジュニアとゲーム・もの作り・チャレンジコーナー・紙飛行機とばしなど 対 象 小学1～6年生
25日(日) 午前9時30分～午後3時30分 (受付開始 午前9時)	石巻市石巻支部主催「第11回ドッジボール大会」 と ころ 総合体育館 対 象 小学3～6年生(子ども会・学校単位でも可) 内 容 石巻支部ルールにより、1セット5分×3セットで試合を行う。 優勝、準優勝、3位のチームには記念品を贈呈する。 申込方法 石巻中央公民館で配布している申込書に記入の上FAXまたは郵送にて申し込みください。
25日(日)まで	第55回石巻中央公民館文化祭開催中!!

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時 休 なし
-----------------------	-----------------------------------

11日(日) 午前10時	第31回蛇田公民館利用協年末チャリティ芸能大会 内 容 芸能大会(歌・踊り・詩吟・大正琴・民謡など)・野菜・花鉢のバザーコーナー
--------------	---

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
-----------------------	--------------------------------------

11日(日) 午前8時30分	第41回渡波地区市民家庭バレーボール大会 と ころ 渡波小学校
13日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 「がん予防について」 講 師 宮城県対がん協会
23日(金・祝) 開演 午後1時30分 (開場 午後0時30分)	渡波地区文化講演会「お笑いものまねライブ in 渡波」 出 演 お笑いものまねタレント カマダ セイコ 料 金 500円
27日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 講話「サンファン出帆の地」 講 師 速藤 光行(元石巻市立湊小学校長)

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
-----------------------	--------------------------------------

10日(土)・11日(日) 午前9時～午後4時 ※11日(日)は午後3時まで	第25回稲井地区作品展示会
16日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座11月学習会「わくわく健康体操」

図書館 ☎93-8635	開 午前10時～午後6時(水曜日は午後7時まで、日曜日と3日(土・祝)は午後5時まで) 休 月曜日、23日(金・祝)
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。
2日(金)・16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。
3日(土・祝) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会文化の日スペシャル(なつかしいあそび) 絵本・手遊びなどで、お話に親しみましょう。さらに、「なつかしいあそび」コーナーも設置します。
8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。
13日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本『おらおらでひとりいぐも』若竹 千佐子 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
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・手遊びなどで、お話に親しみましょう。
20日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本『兄ちゃんは戦国武将!』佐々木 ひとみ 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
18日(日)まで 開催	企画展「手作り絵本展 & "子どもの本を読む会"ってなあに?」 市民の皆さんが心をこめて作った、世界にたった一冊しかない手作り絵本を展示しています。作者へお便りを書けるお手紙コーナーや、絵本作りに関する本を集めたコーナーもあります。
18日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン図書室)
12月2日(日) 午前10時30分～11時30分	クリスマスおはなし会 ※河北分館(ビッグバン ふれあいの部屋)
<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。
9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 ※読み聞かせもあります。
21日(水) 午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 釜子子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
29日(木) 午前10時～11時30分	親子教室 なかよし保育園 ※読み聞かせもあります。

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 月曜日
------------------------------------	------------------------------------

10月28日(日)～ 11月3日(土・祝) ※10月29日(月)は休館日	フェスティバル・イン・かほく 2018「かほく文化祭」 ・作品展 10月28日(日)～11月3日(土・祝) 午前9時～午後5時 ・芸能音楽祭 10月28日(日) 午前10時 ・レッツダンス大会 11月3日(土・祝) 午後1時 ・神楽大会 11月3日(土・祝) 午前9時30分
4日(日) 開演 午後3時	司馬遼太郎「燃えよ剣」～土方歳三に愛された女、お雪～ 出 演 十朱 幸代 宮川 彬良(ピアノ演奏) 料 金 全席指定 3,000円 ※未就学児はご入場できません プレイガイド 河北総合センター・遊楽館・ヤマト屋書店TSUTAYA(あけぼの店・中里店)・ ローソンチケット・イープラス
11日(日) 開演 午後1時30分	平成30年度財団設立30周年記念事業 綾小路きみまろ笑撃ライブ2018 ※チケットは完売
17日(土) 開演 午後1時30分	第22回仏教講演会 笑うみんなが観音さま ～落語と法話をおり交ぜての講演～ 講 師 十二教区仏教講演会 坂本 ☎62-0742
25日(日) 午前9時30分	河北協会主催 第78回バドミントン大会団体戦 講 師 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 月曜日
------------------------	------------------------------------

3日(土・祝) 午前9時20分～午後3時	第27回かなんまつり 講 師 河南総合支所地域振興課 ☎72-2114 環境フェア2018 講 師 環境課(内線3369)
15日(木) 開演 午後1時 (開場 午後0時30分)	第39回宮城県老人クラブ大会 ※要電話予約 講 師 (公財)宮城県老人クラブ連合会 ☎022-223-1156
18日(日) 午前10時～午後3時	科学で東北を盛り上げ隊! @石巻 講 師 やまがた「科学の花咲く」プロジェクト事務局(山形大学SCITAセンター内) ☎023-628-4506
23日(金・祝) 開演 午前11時	MKピアノルーム ピアノ発表会 講 師 MKピアノルーム ☎090-2606-9458
24日(土) 開演 午後1時30分	大槻ひとみ門下生ピアノ発表会 講 師 大槻 ☎090-1062-1938
25日(日) 開演 午後1時	齋藤かおりピアノ教室 発表会 講 師 齋藤 ☎090-7064-7564

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 ※3日(土・祝)・23日(金・祝)は通常営業
--	---

19日(月)	「新春☆川柳大会」の申込用紙の配布を開始します あいプラザに関する川柳を詠んでみませんか!! 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!! 受付開始 12月1日(土) ※発表は1月中旬以降です。
--------	--

平成30年度後期講座(10月～3月) 講座受講生募集中です! パンフレットは、受付にて配布中です!	
【11月の休館日・休講日】 休館日: なし 休講日: 11月3日(土・祝)、23日(金・祝)	

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
------------------------------	--

25日(日) 午前11時～正午	アクアオーワーク 料 金 500円(税込) ※初めてのの方は無料 定 員 5人(先着) 講 師 金山 末子 申込方法 電話または直接申し込みください。
--------------------	---

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	開 午前11時～午後7時 (休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時) 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
--	-----------------------

●総合体育館 ☎95-8998	6日(火) 午後2時 / 8日(木)・15日(木)午後6時30分 / 20日(火)午前10時 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。 ※受け付けは開始5分前まで
●ビッグバン ☎62-1120	9日(金)・23日(金・祝) 午後3時 / 午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	11日(日)・21日(水) 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 午前11時～午後7時 ※休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時 随時受付 ※要電話予約

11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	☎・☎ 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2422	
こころの 電話相談			内線2421 ☎94-9132	
栄養相談	5日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	12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	市役所2階授乳室 またはベビースマイル	内線2422

❖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
 ミニ勉強会のテーマ 「健診結果の見方について」
 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・精神保健福祉士など)
 ☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 (内線272)

❖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	☎・☎
1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
22日(木)10:45～			

❖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 17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)

☎ 仙台グリーフケア研究会 ☎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 25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

☎ 健康推進課 ☎94-9132

❖東部保健福祉事務所(県合同庁舎内石巻保健所) 要予約

相談・教室名	内 容	と き	☎・☎
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	16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	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	28日(水) 13:00～17:00	

❖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
2日(金)・16日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
26日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻二丁目6-25)
8日(木) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
22日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
※悪天候など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	
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	

【石巻地区】大腸がん検診が終了します

検診は12月7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。

対象の方で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問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2413)

【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

結核・肺がん検診が11月22日(木)で終了します。まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。

申し込みしていない方で、受診を希望する方は、追加申し込みができますので、問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2413)

第14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・維持に役立ててもらえ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 11月15日(木) 午後1時～2時

と ころ 市立病院3階講堂

テ ー マ インフルエンザと風邪の新常識
～感染予防でこの冬を乗り切ろう!～

講 師 市立病院 内科部長

☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき・ところ

4日(日)	㈱カワチ薬品 石巻支店	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)		

☎ 健康推進課(内線2418)

“がん”について語ろう

がんになり抱える悩み・不安について、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がん体験者とご家族、地域の皆さん	11日(日)	○ハイキングに行こう!～がん仲間と共に～サポートを頂きながら、山の自然を楽しみませんか。ゆるやかコースもあります。 申込方法 2日(金)までパセリへ電話で申し込み	上品山 ※要電話予約	1,000円 (保険代など)
	13日(火) 15:00～16:00	○筋肉トレーニングの大切さを学びましょう 自宅で出来る簡単ストレッチやトレーニングと一緒に体験しましょう。	石巻赤十字病院 会議室	無 料
	12月1日(土) 13:30～14:30 14:30～15:30	●茶話会&交流会 ○アロマスプレー制作 日常を心地良く過ごせるように、アロマセラピーを生活に取り入れてみませんか。 ○交流会	石巻レインボー ハウス (中里二丁目2-3)	100円
②がんの種類問わず	24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。	ここひろ (蛇田字中坪5-8)	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 18:00～20:00)

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7月生まれ	9日(金)・29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10月生まれ	5日(月)・15日(木)・19日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H29年3月生まれ	8日(木)・16日(金)・27日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年4月生まれ	13日(火)・22日(木)・28日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年5月生まれ	2日(金)・6日(火)・30日(金)	12:30～12:45	
河 北 雄 勝 北	3～4カ月児健診	H30年7月4日～8月28日生まれ	28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	H29年3月～4月生まれ	21日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年4月～5月生まれ	7日(水)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	H30年7月生まれ	30日(金)	12:45～13:00	河南母子健康 センター
	3歳児健診	H27年5月生まれ	22日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	H30年7月生まれ	29日(木)	12:30～12:45	保健相談 センター
	1歳6カ月児健診	H29年3月生まれ	27日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年5月生まれ	30日(金)	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、 保護者同士の交流など 定 員 15組程度(要予約)	21日(水) 13:30～15:00 (受付開始13:15～)	保健相談センター	健康推進課 (内線2428)
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。	27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272)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します 要予約

と き 6日(火)・22日(木)
と ころ 保健相談センター
受付時間 午後4時30分～6時30分
対 象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性
 ※対象年齢は平成31年3月31日を基準としています。
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。
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2427)

風しんに注意してください!!

関東地方を中心に風しんが流行しています。妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると胎児にも感染してしまい、生まれた赤ちゃんが先天性風しん症候群という重い病気を発症することがあります。
 先天性風しん症候群の主な症状は、生まれつきの心臓病、白内障、難聴、発育発達の遅れなどです。妊娠中の女性は、ワクチンを受けることができないため、妊娠中の女性のそばにいる人は風しんを発症しないよう予防に努めてください。これまでにワクチンを受けたことがない方(特に30～50代の男性)は、注意が必要です。また、妊娠中の女性は風しんが流行している地域に出かけることを再考したり、流行している地域での外出を控えましょう。
 ㊟ 健康推進課(内線2413)

「ヘルシー栄養セミナー」受講者募集

血糖高めの方、生活習慣を見直してみませんか。
と き 11月20日(火)・12月4日(火)・19日(水)・平成31年1月10日(木)
 ※11月20日(火)午後1時に開講式
と ころ 河南母子健康センター
料 金 200円(材料費)
定 員 20人(先着)
対 象 河南地区在住の40歳～74歳の方
申込期限 11月7日(水)
 ㊟・㊿ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

市立病院より

～本当は怖い高齢者肺炎～

多くの方が「医療が進み、良く効く抗生物質(抗菌薬)を惜しみなく使える日本。肺炎なんて怖くない」と思っていませんか? 実は、肺炎は、がん、心臓病に次いで、わが国の死亡原因の第3位を占めています。年齢別にみると60歳以降に急激に肺炎死亡が増加し、75歳以降の後期高齢者が全肺炎死亡の95%を占めています。
 若い人の肺炎は適切な抗菌薬で治りますが、高齢者の肺炎は抗菌薬だけでは治りません。若い人では「バイ菌の強さとうつりやすさ」で肺炎が起こるのに対し、高齢者では「自身の内部の問題」で肺炎が起こるためです。介護が必要な状態(フレイル)になったり、脳のある一部に障害が起こると、唾液などを肺に(※)誤嚥しやすくなります。この状態で、お口の汚れや歯周病の悪化でバイ菌が増えたり、体の抵抗力や栄養状態が低下すると容易に肺炎を起こします。抗菌薬で治療しても長引き、遂には抗菌薬が効かなくなったバイ菌(耐性菌)を含む唾液の誤嚥が続くため、肺炎は治りづらく重症化し、死に至ります。若い人では「たかが肺炎」ですが、「本当は怖い高齢者肺炎」と言えます。
 高齢者肺炎は予防が重要です。禁煙や運動、生活習慣病や歯科疾患の治療で脳梗塞やフレイルを予防し、お口を清潔にしてしっかり食べて飲み込める生活を心がけることが、「健康寿命を延ばしてピンピンコロリの人生を歩む」ための大切な秘訣のひとつです。
 ※誤嚥: 飲食物や唾液(だえき)を誤って食道ではなく、気道に飲み込むこと
 石巻地域肺炎ネットワーク(石巻赤十字病院・石巻市立病院)
 ㊟ 市立病院地域医療支援センター ☎25-5555

がん予防セミナー

「知ってほしい大腸がんの今～大腸がんの最新医療・予防・検診について～」

大腸がんは近年増加傾向にあります。大腸がんについて正しく知り、検診を受け健康を保ちましょう。
と き 30日(金) 午後2時～3時30分
と ころ 保健相談センター
講 師 市立病院院長 椎葉 健一
定 員 100人(先着) ※要電話予約
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2612)・各総合支所保健福祉課

夜間急患センターの診療時間

小 児 科	
曜 日	診 療 時 間
月～金曜日	午後7時～10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

内 科・外 科	
曜 日	診 療 時 間
月～金曜日	午後6時～翌朝7時
土曜日	
日曜日・休日	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

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

内科・外科・整形外科	
受付時間	初診 午前8時～11時
	再診 午前8時～11時30分
診療開始	午前9時

眼科・皮膚科	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時

耳鼻咽喉科	
受付時間	午後0時30分～3時
診療開始	午後1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	○	-	-	○	○
皮 膚 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。

11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。
 (注)ただし、「佐藤内科医院」は午前9時30分から午後5時30分となります。
 ※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(土・祝)	内 科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	小 児 科	あいかわ小児クリニック(丸井戸三丁目)	92-8805
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
4日(日)	内 科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	22-3020
	小 児 科	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
11日(日)	内 科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	95-6118
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外 科	佐藤整形外科医院(中央一丁目)	95-1755

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
18日(日)	内 科	森消化器内科外科(新橋)	23-2151
	小 児 科	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
23日(金・祝)	内 科	佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	小 児 科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
25日(日)	内 科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外 科	石巻診療所(穀町)	23-0125

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	(土・祝)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070	横山歯科医院(大手町) 21-1711
4日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	ひかりサントクリニック(矢本) 84-1333	ことぶき歯科(わかば三丁目) 98-7750
11日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	よしだファミリー歯科(渡波字栄田) 24-1185
18日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	きらら歯科クリニック(蛇田字埴寺) 92-9300
23日	(金・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	藤野整形外科(矢本) 83-2121	泉谷歯科医院(南中里二丁目) 95-7715
25日	(日)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	内海歯科(水明北一丁目) 93-3156

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 94-8223

11月の子育て支援コーナー

行事内容や申し込み方法など、詳しくは各支援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
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、来所相談も随時受け付け中です。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

圏・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…5日(看護師講話)・12日・19日(成長測定)・26日
水曜日…7日(みんなと遊ぼう)・28日
金曜日…2日・9日(えほんびより)・16日・30日
- ★はいはい広場 午前9時30分～11時
1日(木)(栄養士講話)・21日(水)
- ★よちよち広場 午前9時30分～11時
14日(水)・27日(火)

渡波子育て支援センター てんとうむし

圏・園 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668

《主な行事》

- ・2日(金) アート制作「花びら巾着」
- ・9日(金) 秋の集い(親子ヨガ教室)
- ・12日(月) 英語であそぼう
- ・16日(金) まちの保健室
- ・19日(月) 食生活改善推進員による食育講座
- ・26日(月) 助産師による成長測定&ミニ講話
- ・28日(水) 親子リトミック教室
- ★あそびの広場 月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ★自由開放 5日(月)・21日(水)
- ★子育て相談(電話・来所) 月～金曜日 午前9時～午後4時
- ★子育てサークル支援 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

圏・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 1日(木)・15日(木)
・よちよち・はいはい 8日(木)・22日(木)
・1歳6カ月～2歳6カ月 6日(火)・20日(火)
・2歳6カ月以上 13日(火)・27日(火)
・みんなであそぼう 7日(水)・28日(水)
- ★育児講座
・12日(月) 助産師による成長測定 午前10時～11時30分
・14日(水) ハンドマッサージと育児相談
・21日(水) えほんびより
- ★自由開放 午前10時～午後3時
2日(金)・5日(月)・9日(金)・16日(金)・19日(月)・26日(月)・
29日(木)・30日(金)

なかよし保育園子育て支援センター

圏・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 13日(火)・27日(火)
・ネンネ・寝返り 6日(火)・20日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月～2歳6カ月 1日(木)・15日(木)・29日(木)
・2歳6カ月以上 8日(木)・22日(木)
- ★ツインズデーと孫育てひろば 2日(金)・16日(金)
- ★たまごひよこサロン 5日(月)
- ★ベビーマッサージ 24日(土)
- ★北上公園出張おはなし会 土曜日 10:30
- ★講座 ・地域交流「いも煮交流」 9日(金)
・育児講座「わらべうたであそぼう」 26日(月)
- ★トータルケア「親子ピクス」 30日(金)
- ★自由開放 19日(月)

河南子育て支援センターパプラ

圏・園 河南農村環境改善センター 2階 ☎・FAX72-4670

- ★わいわいサロン 午前9時30分～11時30分
(お弁当食べる方は午後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)・22日(木)・29日(木)
・保健師、栄養士による相談日 13日(火)
- ★自由開放 ・5日(月) 午前9時～午後3時
・木曜日 正午～午後3時
- ★母子心の健康づくり講演会「楽しい子育てのコツ」
・12日(月) 午前10時

河北子育て支援センター

圏・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ★あそびのひろば 午前10時～11時30分
・0歳～1歳親子 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)
・2歳以上親子 7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
・ひろば開放日 5日(月)・19日(月)・26日(月)
- 《主な行事》
6日(火) 栄養指導
12日(月) 保健指導
13日(火) 親子研修会
19日(月) 自由開放
20日(火) 赤ちゃん講座
26日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
29日(木) 歯磨き教室

にじいろひろば

圏・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★自由開放 火・水・金曜日(祝日休み) 午前10時～午後3時
- ★マタニティ・子育てひろば『スマイル』
圏・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322
★自由開放 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
★お子様の歯科相談 14日(水) 午前10時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

圏・園 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 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・30日(金)
・2歳以上親子 7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
・サークル活動 5日(月)・9日(金)・12日(月)・16日(金)・19日(月)
・広場開放日 上記以外の日(土日・祝日を除く)
- ★どんぐり子育て広場「親子クッキング」
と き 20日(火) 午前10時～11時30分
ところ 桃生保健センター
- ★子育てサークル「チップとディル」バザー開催
と き 13日(火)～15日(木) 午前9時30分～11時30分

北上子育て支援センター

圏・園 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 5日(月)
12日(月)・19日(月)<心とからだのトータルケア 講話>
26日(月)
- ★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分
と き 7日(水)・14日(水)<保健指導>
21日(水)・28日(水)
ところ 北上保健センター

雄勝子育て支援センター

圏・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》
・ダンベル体操 火曜日
・20日(火) 保健師来所日 身体測定とお話「冬の体調管理について」
- ★自由開放 午前9時30分～11時30分
と き 月・金曜日(変更になる場合があります)

牡鹿子育て支援センター

圏・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 午前9時～11時30分
と き 7日(水)・14日(水)・28日(水)
- ★自由開放 午前9時～11時30分
と き 月・金曜日(祝日を除く)

子どもセンターらいつ(児童館)

圏・園 子どもセンターらいつ ☎23-1080

- URL <http://ishinomaki-cc.jp/>
- ★親子でほかほか「絵本のおはなし」
11月8日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★ベビーマッサージ 11月16日(金) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放 午前9時30分～午後7時
(1日(木)・3日(土・祝)・15日(木)・23日(金・祝)・29日(木)を除く)

助産師によるマタニティ講座

妊婦体験・沐浴体験・産後クライシス講話「マタニティフェスタ」

と き 3日(土・祝) 午前10時30分～正午
ところ 桃生公民館

先輩パパママの「妊娠中にこんなイベント欲しかったな」の声を元に開催します。助産師による人気の講座で沐浴体験してみよう！プレパパママも一緒にどうぞ。



圏・園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎24-8304

子育て支援センター駅伝

桃生子育て支援センター キッズホーム

圏・園 バイオ研修センター内 ☎76-4521

キッズホームは《お母さんたちの声》で設立された施設です。安心して楽しく子育てできるよう支援し、子育て家庭の《心のより所》となる場所を目指しています。地域の子育てボランティアさんと共に、親子の成長の為に気付きや学びになるようなさまざまな活動やイベントを計画しており、いろんな体験が出来ます。子育てサークル(3サークル登録)も利用しています。

※利用が出来る日は玄関にプーさんのぬいぐるみを出しています。

2部屋のスペースですが沢山の玩具があり喜ばれています。



玄関ホール



プレイルーム

地域の駐在所所長さんが「交通安全教室」を行っています。



小さな子でも大丈夫 別会場で「親子運動会」



お砂場



別会場で「親子ヨガ」



利用者さんへインタビュー



今野良子さんと翔大くん



小泉奈穂美さんと穂乃果ちゃん

今野良子さんと2人目孫 翔大くん(3歳)

若いお母さん達とも交流が出来て嬉しいですし、キッズはいろんな活動があるので毎日楽しく過ごさせて頂いています。ママはお仕事なので孫育て頑張ります。

小泉奈穂美さんと長女 穂乃果ちゃん(1歳)

キッズを利用して地域の方々と知り合うことが出来ました。初めての子育てでいろんな事を情報交換できて助かっています。たくさんのイベントも企画してもらい親子で楽しんでいます。先生方ママたちに感謝です。

