

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 第4木曜日、年末年始12月28日(金)～1月4日(金)
5日(土)午前10時	宮城県公立武道協議会10,000人寒げい古	
13日(日)午前9時	第47回石巻新春オープンバスケットボール大会兼 市民体育大会バスケットボール競技	
14日(月・祝)午前9時	第37回コカ・コーライーストジャパン(株)杯争奪フットサル大会	
20日(日)午前8時30分	第38回インドアソフトテニス大会	
26日(土)午前8時45分 27日(日)午前8時50分	石巻地区中学校バレーボール選手権大会	
15日(火)午後2時 17日(木)午前10時 18日(金)午後6時	体組成測定	

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112			開 午前5時～午後9時 休 なし
1日(火・祝)午前9時～11時	元旦走り初めマラソン ☎ 石巻市陸上競技協会 ☎・FAX 96-4348	総合運動公園	
12日(土)・15日(火)・19日(土) 午前8時～午後4時	第71回宮城県高等学校新人大会ラグビー競技 フットボールフィールド第2	フットボール フィールド	
供用時間 午前9時～午後9時 日曜・祝日、1日(火・祝)～3日(木) 午前9時～午後5時 ※24日(木)は器具メンテナンスの ため休業	料 金 一般 500円、大学生 300円、高校生 200円 団・團 石巻トレーニングセンター ☎25-7731	トレーニング センター	

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12月29日(土)～1月3日(木)
12日(土)・19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 11日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。	
17日(木) 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de工作「ねん土で作ろう」 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さんなど	
26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 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	
26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しょう。 講 師 宮城県製パン・米飯協同組合石巻支部 定 員 20人(先着) 持ち物 エプロン、三角巾 申込期間 7日(月)～18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(土)～1月3日(木)
2月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後4時 (10日は午後3時まで)	第61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・盆栽の作品を 展示 【出展作品募集】 対 象 自己の創作した未発表のもの(1人3作品まで) 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、直接申し込み ください。 申込期限 30日(水) ※作品の搬入日は2月8日(金)です。	

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(土)～1月3日(木)
11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」	
27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	

渡波公民館 ☎24-0941		開 午前9時～午後9時30分 休 年末年始12月29日(土)～1月3日(木)	
18日(金) 午前10時30分～午後1時30分	一般教養講座「チキンと魚介類のフランス料理教室」 内 容 「チキンとキノコのフリカッセ パターライス添え」と「帆立 貝 小海老 キュウイフルーツのマリネ」をメニューとしたフ ランス料理講習会 定 員 20人(抽選) 料 金 2,000円(材料費) 申込方法 10日(木)正午まで材料費を添えて直接申し込みください。		
22日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」・女性教室「くらしの講座」合同学習会 内 容 新舞踊鑑賞会		

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 月曜日 ※14日(月・祝)分は翌日休館 年末年始12月29日(土)～1月3日(木)	
19日(土)開演 午後1時30分	石巻教育研究会音楽研究会 第22回教職員研究演奏会 ☎ 石巻小学校 小野寺 ☎ 22-6545		
27日(日)開演 午前9時30分	第3回 石巻剣道祭 ☎ 石巻剣道祭実行委員会 後藤 ☎ 090-3366-2982 石川 ☎ 090-4555-0017		

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(金)～1月4日(金)
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(土)・19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。	
18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。	
8日(火) 午前10時～正午	読書会 内 容 朗読CD「巻頭句の女」 松本 清張 作 この作品を聞いて、感想をおしゃべりしませんか。	
10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。	
15日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「宮西 達也の赤ちゃん向けの絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	
18日(金) 午前10時～午前11時	えほんとお話の会 ※桃生分館(桃生公民館 2階 和室)	
20日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン内図書室)	
<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。		
16日(水) 午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 金子育て支援センター ※読み聞かせもあります。	
23日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 金子育て支援センター ※読み聞かせもあります。	
25日(金) 午前10時～11時30分	ツイ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	

遊楽館 ☎72-3561		開 午前9時～午後9時 休 月曜日 ※14日(月・祝)分は翌日休館日 年末年始12月28日(金)～1月4日(金)	
14日(月・祝) 午前10時20分開演	名作こども映画会 「はれときどきぶた」 料 金 500円(2歳以上) ☎ 守屋教育映画 守屋 ☎ 090-3116-9909		

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 12月28日(金)～1月4日(金)	
--	--	---	---

新春特別企画「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」☆ 6日(日)と7日(月)の2日間、新春特別企画として、フリー回数券とレッスン回数券を2割引で販売します。	
6日(日)～ 7日(月)	・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、各種証明書を必ず持参してください。 ・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、好きな講座をセレクトして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・ ズンバ・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(ロビーに展示します) ご応募してもらったあいプラザ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ので、ぜひご覧ください。 ※最優秀賞(1人)、優秀賞(3人)、その他の賞(若干名)など。
【1月の休館日・休講日】 休館日：12月28日(金)～1月4日(金) 休講日：なし	

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

20日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク 料 金 500円 ※初めてのの方は無料 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。
にっこりサンパーク ☎67-2038または67-2712 休 月曜日 年末年始12月29日(土)～1月3日(木) ※14日(月・祝)分は15日休館日	
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 午前11時～午後7時 (日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時) 休 月曜日 ※14日(月・祝)は翌日休館日 年末年始12月28日(金)～1月4日(金)
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 8日(火)午後2時 / 10日(木)・31日(木)午後6時30分 / 22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。 ※受付は15分前まで	
●ビッグバン ☎62-1120 11日(金)・25日(金) 午後3時 / 午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 9日(水)・20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 午前11時～午後7時 ※日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時 随時受付(要電話予約) ※年末年始の休館日 12月28日(金)～1月4日(金)	

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

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2423
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談			21日(月) 10:00～12:00
歯科相談	21日(月) 13:00～15:00	保健相談センター 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

◆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	☎・☎
17日(木) 10:45～15:15	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
24日(木) 10:45～14:00	河北総合支所	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(県石巻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	18日(金) 10:00～14:00 14:15～15:15	☎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		
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	23日(水) 13:00～17:00	

◆定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 22日(火) 午前10時30分～午後3時
 ミニ勉強会のテーマ 「睡眠について」 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)

◆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 12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:さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。

とき 27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

◆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
18日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
24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	
9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	

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。



2月は補足健診期間になっていますが、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余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課(内線2417)

“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	12日(土) 13:30～14:30	●茶話会 ○講習会「リンパ浮腫について」 手術などによって引き起こされるリンパ浮腫について、チェック方法や主な症状などをお話し頂きます。 ○交流会	石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)	100円
	14:30～15:30	●ヤングサロン 20～40代の乳がん体験者さん対象 ○ハーバリウム手作り体験&おしゃべり会(その後、希望者でランチ会を行います)		
②がんの種類問わず	26日(土) 13:30～15:30	●1周年記念講演 ○「がん治療と医・職・住」 石巻赤十字病院副院長 鈴木 聡 ○対談「地域でがん体験者と家族をささえること」 「元ちゃんハウス」を開催している西村 詠子 ○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ひましょう。	ここひろ(蛇田字中塚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)
 健康推進課(内線2415)

第16回市立病院健康講座

「なるほど健康塾」

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 24日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ がんの緩和ケアについて

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

とき	場所	時間
6日(日)	機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
13日(日)	イオンモール石巻	
14日(月・祝)		
26日(土)	市役所	
31日(木)		

☎ 健康推進課(内線2418)

◆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9月生まれ	10日(木)・22日(火)・30日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H29年12月生まれ	15日(火)・21日(月)・28日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H29年5月生まれ	8日(火)・18日(金)・24日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年6月生まれ	9日(水)・17日(木)・23日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年7月生まれ	11日(金)・25日(金)・29日(火)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H30年8月29日～10月23日生まれ	23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5月～6月生まれ	30日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年6月～7月生まれ	16日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H30年9月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	H28年6月生まれ	22日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年7月生まれ	24日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H30年9月生まれ	30日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H29年5月生まれ	24日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年7月生まれ	29日(火)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H29年11月～H30年2月生まれ	31日(木)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H28年5月～8月生まれ		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)	16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。	22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)

平成31年度各種健(検)診の申込調査が始まります！【全地区対象】

平成31年度の各種健(検)診申込調査書は、1月上旬に各家庭へ送付します。
世帯主あてに、健(検)診対象者分の個人名入りハガキを同封します。

健(検)診を受ける方……番号記入欄に「0」を記入
健(検)診を受けない方……番号記入欄に「1～5」に該当する番号を記入

提出方法 ポストへ投函してください。

提出期限 1月31日(木)

※健診を受ける方も受けない方も必ず返送してください。
未回答の方には、受診票などが届く場合があります。

※郵便物の転送届を出している方は、転送期間が1年間となっていますので、
毎年郵便局に更新の手続きが必要です。

※申込調査書は、12月3日の住民登録を基に送付します。

**健(検)診は、かくれている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる
体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。
年に一度は健(検)診を受けましょう！**

☎ 健康推進課(内線2415)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性

とき 16日(水)・24日(木)

受付時間 午後4時30分～6時30分

ところ 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、ご連絡ください。

※対象年齢は平成31年3月31日(日)を基準としています。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)



要電話予約

【全地区】追加の胃がん検診を実施します！

平成30年度胃がん検診を、まだ受けていない方は、追加検診を受診してください。

対象 30歳以上の方

(対象年齢は平成31年3月31日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

検診会場	検診日
石巻市保健相談センター	24日(木)・25日(金)・26日(土)・29日(火)・30日(水)
向陽地区コミュニティセンター	26日(土)
河北総合センタービッグバン	23日(水)
河南母子健康センター	28日(月)

※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2414)

高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は1月31日(木)です

インフルエンザの予防には予防接種や手洗いなどが有効です。まだ予防接種を受けていない方は期限内に受けてください。対象者などはホームページをご覧ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2413)

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	

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

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。

☎ 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。

※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
1日(火・祝)	内科	森消化器内科外科(新橋)	23-2151
		こばやし医院(南経塚七)	22-0789
	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
2日(水)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335
		久門医院(垂水町)	97-4141
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
3日(木)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
		古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
6日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
13日(日)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	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	あらい脳神経外科クリニック(蛇田字下中塚)	98-3671
14日(月・祝)	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
	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
20日(日)	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	95-3123
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
27日(日)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
27日(日)	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	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
1日	(火・祝)			志摩歯科クリニック(中里二丁目) 96-8595
2日	(水)			かいほく歯科クリニック(開北一丁目) 21-6487
3日	(木)			鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目) 93-4182
6日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広洲) 73-5888	藤野整形外科(矢本) 83-2121	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
13日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566
14日	(月・祝)	櫻井内科クリニック(広洲) 73-3811	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	坂井おとなこども歯科(中里三丁目) 22-4618
20日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788
27日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
94-8223

1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
・費用無料(イベントによって参加費あり)・申込み不要(要予約イベントもあり)
・利用年齢(0歳児~就学前)・電話相談、来所相談ができます。
・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・圏 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…7日・21日(成長測定)・28日(ふれあいサロン)
水曜日…9日・16日・23日(えほんびより)・30日(保健師講話「生活リズムについて」)
金曜日…11日・18日・25日(みんなと遊ぶの日)
- ★はいはい広場 10日(木) 午前9時30分~11時
- ★よちよち広場 8日(火)・15日(火) 午前9時30分~11時
- ★自由開放 4日(金)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

渡波子育て支援センター てんとうむし

圏・圏 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668

- ★7日(月)・9日(水)・11日(金) お正月あそび 第1・2・3弾
- ★18日(金) 食生活改善推進員による食育講座
- ★23日(水) 保健師による子育て講座『生活リズムについて』
- ★25日(金) 薬剤師による講座『たばこについて』
- ★28日(月) 助産師による成長測定&ミニ講話
- ★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 4日(金)・21日(月)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み
- ★子育て相談(電話・来所) 午前9時~午後4時 ※土日・祝日を除く
- ★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・圏 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 10日(木)・24日(木)
・よちよち・はいはい 17日(木)・31日(木)
・1歳6カ月~2歳6カ月 8日(火)・22日(火)
・2歳6カ月以上 15日(火)・29日(火)
・みんなであそぼう 9日(水)・23日(水)
- ★育児講座
・7日(月) 助産師による成長測定
・16日(水) えほんびより
・30日(水) 子育てふれあいサロン
- ★あそび場自由開放 午前10時~午後3時
4日(金)・11日(金)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

なかよし保育園地域子育て支援センター

圏・圏 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ★すくすく赤ちゃん ・ネンネ・寝返り 8日(火)・22日(火)
・ヨチヨチ・ハイハイ 15日(火)・29日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月~2歳6カ月 17日(木)・31日(木)
・2歳6カ月以上 10日(木)・24日(木)
- ★ツインズデーと孫育てひろば 11日(金)・25日(金)
- ★たまごひよこサロン 21日(月)
- ★ベビーマッサージ 7日(月)
- ★講座 ・育児講座「なかよし人形劇」 18日(金)
・トータルケア「妊婦・沐浴体験」 19日(土)
・離乳食教室「7~8カ月メニュー」 28日(月)
- ★自由開放 4日(金)
- ※12月30日(日)~1月3日(木)は年末年始のため休み

にじいろひろば

圏・圏 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
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

河南子育て支援センターパプラ

圏・圏 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 8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)
- ・2歳以上親子 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)
- ・保健師、栄養士による相談日 15日(火)
- ★自由開放 ・7日(月) 午前9時~午後3時
・木曜日 正午~午後3時
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

河北子育て支援センター

圏・圏 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 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)
- ・2歳以上親子 9日(水)・16日(水)・23日(水)
- ・ひろば開放日 7日(月)・21日(月)・28日(月)
- ★自由開放 28日(月)
- 《主な行事》
7日(月) 保健師来所日~身体測定等を行います~
15日(火) 栄養指導
21日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
30日(水) 豆まき会
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

マタニティ・子育てひろば『スマイル』

圏・圏 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
- ※12月29日(土)~1月6日(日)は年末年始のため休み
- ★0歳開放日 15日(火)・29日(火) 午前10時~午後3時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

圏・圏 パ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 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)
- ・2歳以上親子 9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)
- ・サークル活動 7日(月)・11日(金)・21日(月)・25日(金)
- ・自由開放 上記以外の日 午前9時30分~11時30分(祝日を除く)
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み
- ★どんぐり子育て広場「豆まき会」
とき 22日(火) 午前10時~11時30分
ところ 永井いきいき交流センター

北上子育て支援センター

圏・圏 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 11日(金)<自由あそび>・21日(月)<保健指導>
25日(金)<自由あそび>・28日(月)
- ★ひまわりキッズ 午前10時~11時30分
とき 9日(水)・16日(水)・23日(水)
30日(水)<節分・豆まき会>
- ところ 北上保健センター
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

雄勝子育て支援センター

圏・圏 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ★キッズ広場 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
・22日(火) 保健師来所日
身体測定とお話「家庭ではじめるむし歯予防」
- ★自由開放 午前9時30分~11時30分
とき 月・金曜日
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

牡鹿子育て支援センター

圏・圏 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 16日(水)・23日(水)・30日(水)
- ★自由開放 月・金曜日(祝日を除く) 午前9時~11時30分
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

子どもセンターらいつ(児童館)

圏・圏 子どもセンターらいつ ☎23-1080

URL <http://ishinomaki-cc.jp/>

- ★親子でほかほか『お正月あそび』
10日(木) 午前10時30分~11時30分
- ★ベビーマッサージ 18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
- ※14日(月・祝)・17日(木)・31日(木)を除く
- ※12月29日(土)~1月3日(木)は年末年始のため休み

助産師によるマタニティ講座

なかよし保育園地域子育て支援センター

とき 26日(土) 午後1時30分~3時30分

妊婦ジャケットをつけて妊婦体験をしてみませんか。
沐浴体験もできます。

圏・圏 なかよし保育園内
☎96-4551



子育て支援センター駅伝

牡鹿子育て支援センター

圏・圏 牡鹿保健福祉センター清優館内
☎45-2197・FAX 45-2196

ぐんぐんすくすく

自然に囲まれた環境のなかで季節に合わせたイベントを楽しんでいます。
ふれあいの場、交流の場として親子の笑顔がいっぱいです。



ママとゆったりくつろぎタイム



プール遊び。交流センターの大きいプールにも行ったよ



七夕まつり



金華山をバックにパチリ



あいもとったぞ~。
おいしいおやつに変身しました



ハロウィンパーティー

利用者さんへインタビュー



阿部千鶴さんと泰成くん



渥美悠さんと
有彩ちゃん・百香ちゃん

♥阿部 千鶴さん・泰成くん(2歳)
今年から牡鹿子育て支援センターが週3日型となり喜んでます。友達も増え、息子も私も毎日にぎやかで楽しい時間を過ごさせていたでています。

♥渥美 悠さん・有彩ちゃん(4歳)・百香ちゃん(2歳)
子育てで不安な時に、他のママや先生方とお話する機会ができて、とても励みになりました。子どももお友達と遊ぶのが楽しくて、毎回行くのを心待ちにしています。

