

7月 スポーツ・文化・催し

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
1日(日)午前9時	第5回 宮城ヤンマーカップU-15 (フットサル)
8日(日)午前8時	小柔協 少年柔道教室 (柔道)
13日(金)午後1時	高校生のための企業合同説明会
14日(土)午後1時	オリンピックデー・フェスタ in いしのみき
15日(日)午前9時	平成30年度協会長杯親睦大会(家庭バレー)
22日(日)午後1時30分	いしのみき総合スポーツクラブ トランポリン無料体験会
22日(日)午前9時	平成30年度栗原市協会との交流大会(家庭バレー)
28日(土)午前9時	石巻籠球仲間プロジェクト(バスケット)
29日(日)午前8時	平成30年石巻川開き祭り卓球大会

【随時】 いしのみき総合スポーツクラブ テニス教室受講生募集中

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前5時～午後9時 休 なし
-----------------------------------	-----------------------------------

1日(日)・7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	市民球場
8日(日)・9日(月)午前7時～	第63回全国高等学校軟式野球大会宮城県大会	
15日(日)・16日(月)～19日(木)・21日(土)～23日(月)・25日(水)・26日(木)午前7時～午後5時	第100回全国高等学校野球選手権宮城県大会	
27日(金)～29日(日)	MLBカップ リトルリーグ全国大会	フットボール場
1日(日)・22日(日)午後1時キックオフ	1日 コパルトーレ女川 対 FC今治 22日 コパルトーレ女川 対 ラゲバジャロ宮崎	
4日(水)・11日(水)午後3時～6時	キッズバラエティー スポーツ教室(サッカー)	ふれあいグラウンド
14日(土)午前8時～午後4時	宮城県不惑交流大会・東北女子ラグビー交流大会	
1日(日)午前7時～午後5時	平成30年度東北シニアサッカー選手権大会(60歳代)	
4日(水)午後3時～6時	キッズバラエティー スポーツ教室(サッカー)	
7日(土)・8日(日)午前7時～午後5時	平成30年度東北シニアサッカー選手権大会(40歳代)	
11日(水)午後3時～6時	キッズバラエティー スポーツ教室(サッカー)	
14日(土)午前8時～午後4時	宮城県不惑交流大会・東北女子ラグビー交流大会	
22日(日)午前8時～午後4時	宮城県社会人リーグ(ラグビー)	
1日(日)午前7時～午後5時	平成30年度東北シニアサッカー選手権大会(60歳代)《サッカーライン》	
7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)午前8時～午後5時	第39回しんきん杯サッカー大会《サッカーライン》	
8日(日)午前8時～午後4時	平成30年度宮城県高体連競技力対策事業宮城選抜《ラグビーライン》	フットボールフィールド
18日(水)・19日(木)午前8時～午後4時	全国高校サッカー選手権大会宮城県1次予選《サッカーライン》	
22日(日)午前8時～午後8時	宮城県サッカー協会 キッズフェスティバル《サッカーライン》	
22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》	
25日(水)午後3時	キッズバラエティー スポーツ教室(ラグビー)《ラグビーライン》	

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 31日(火)
--	--

3日(火)～21日(土)	「子供向け水泳教室★無料体験」 対 象 幼児水泳教室 水・金・土曜日、4歳～6歳 ※未就学児まで 小学生水泳教室 火・水曜日、小学1年～6年生 小中学生水泳教室(上級)土曜日、小学生～中学生 ※4泳法泳げる方 ※1人1回まで、あいプラザを初めて利用する方のみ、要予約
29日(日)午前10時～正午	みんな集まれ～！小学生向け「子どもプールフェスタ」を開催します 内 容 宝探しゲームやパン食い競争などのゲームや、ハムスターボールで遊べる！ 対 象 1人で参加できる小学生 料 金 1,000円(ラムネ、カキ氷付き) 申 込 方法 事前に料金を添えて直接申し込みください。

【7月の休講日】 7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
-----------------------	-----------------------------------

21日(土)午前9時30分～11時30分	夏休み企画「ファミリー陶芸教室」 講 師 陶芸家 樋田 隆 対 象 小学生以上の家族 定 員 12組(先着) 料 金 1,800円(材料費) 申 込 方法 12日(木)まで料金を添えて申し込みください。
24日(火)・31日(火)・8月7日(火)・21日(火)計4回 午後7時～8時30分	利用協講座「夏休み親子手話体験会」 講 師 蛇田手話サークル会員 定 員 15人(先着) 持 ち 物 筆記用具、飲み物 申 込 期限 17日(火)
8月6日(月)午後1時～4時	夏休み企画 布で描く「絵キルト」を作ろう 講 師 阿部 和枝 対 象 小学生以上の親子 定 員 20人(先着) 料 金 800円(材料費) 持 ち 物 裁縫用具、筆記用具、飲み物 申 込 期限 20日(金)

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

18日(水)午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 講座「これからの介護予防について」～認知症予防とノルディックウォーキング～
19日(木)・20日(金)午前10時～正午	一般教養講座「カラオケ教室」～歌って笑って健康!!～ 基本的な技術を習得し、歌う楽しさを学びます。 講 師 千葉 信行 対 象 市内在住で2日間参加できる方 定 員 20人(抽選) 申 込 期限 13日(金)正午
24日(火)午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 講話「地域包括ケアシステムについて」

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

13日(金)午前8時30分	稲井くらしの講座7月学習会「移動学習会」(白石市方面)
8月3日(金)・7日(火)午前10時～11時30分	少年教室「絵本であそぼう」 講 師 絵本専門士 依田 晴美 対 象 小学1年生～4年生(親子も可) 定 員 15人(先着) 申 込 期限 27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 月曜日※16日(月・祝)分は17日(火)休館日
------------------------------------	--

1日(日)開会式 午前9時15分	第18回桃次郎杯争奪少年少女空手道交流大会 場 大義館道場 高橋 ☎090-2996-8738
8日(日)午前9時30分	第20回宮城県ダンススポーツ石巻大会 場 大会事務局 村上 ☎090-2363-1511
16日(月・祝)開演 午後1時	サークル・カリブ 夏のダンスパーティー 料 金 1,000円 場 サークル・カリブ ☎23-5674
21日(土)開場 午前10時	元気なみやぎっ子的のためのキッズフェスタ2018(親子を対象にしたステージやスポーツ体験) 場 榎仙台ばど ☎022-792-8101

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

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。
6日(金)・20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。
7日(土)・21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。
10日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本『蜜蜂と遠雷』 恩田 陸 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
12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。
17日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本『ピーターラビットのおはなし』、『ベンジャミンバニーのおはなし』、『こわいわるいうさぎのおはなし』、『フロプシーのこどもたち』 ピアトリス・ポター 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
22日(日)午後1時～4時 29日(日)午前10時15分～午後4時	手作り絵本教室 講 師 今野 薫 定 員 25人(先着) 対 象 両日参加可能な方(小学3年生以下の方はなるべく保護者同伴) 受付開始 1日(日) 午前10時 申 込 方法 電話または直接申し込みください。
7日(土)午前10時30分～11時30分	たなばたおはなし会 ※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。
11日(水)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。
18日(水)午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 釜子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
24日(火)午前10時～11時30分	すくすく赤ちゃん(ネンネ・寝返りグループ) なかよし保育園地域子育て支援センター

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時 休 なし
---------------------------------------	-----------------------------------

6日(金)・17日(火)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。
20日(金)午後7時～9時	利用協講座 手話講習会 講 師 石巻手話勉強会 定 員 15人(先着) 申 込 期限 19日(木) 申 込 方法 電話または直接申し込みください。
21日(土)・22日(日)1泊2日	子ども会育成会石巻支部「第3回インリーダー研修会(サマーキャンプ)」 と ころ 花山青少年旅行村 内 容 キャンプ設営、沢遊び、野外炊飯、キャンプファイヤーなど 日 程 21日(土) 総合運動公園発 午前7時30分 22日(日) 石巻着 午後5時30分 対 象 小学1～6年生(1年・2年生は保護者同伴) 定 員 50人(先着) 料 金 5,000円(事前説明会の受け付けでお支払いください) ※詳しくは小学校へ配布するチラシでご確認ください。 事前説明会 14日(土) 午前9時45分
28日(土)午前9時30分～正午	利用協講座 夏休み宿題片付け大作戦 講 師 石巻少年少女合唱隊 対 象 小学生 定 員 20人(先着) 持 ち 物 筆記用具、ドリル(夏休み宿題)、飲み物 申 込 期限 24日(火) 申 込 方法 電話または直接申し込みください。
28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2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、チャレンジコーナーなど

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 月曜日※16日(月・祝)分は17日(火)休館日
------------------------	--

1日(日)午前9時30分～午後2時30分	第13回 石巻市河南文化まつり 場 石巻市河南文化協会 ☎72-3239
7日(土)・22日(日)開演 午後2時	YUGAKUKAN Summer Concert 2018 Part1 東京都交響楽団メンバーによる弦楽四重奏 Part2 川西音楽家協会メンバーによる交流コンサート
8日(日)開演 午後0時30分(開場 正午)	佐藤音楽教室 リトルコンサート(発表会) 場 佐藤音楽教室 ☎090-2845-9630
16日(月・祝)午前9時30分～午後3時	河南婦人大会 ～わいwai婦人まつり2018～ 場 河南公民館 ☎86-3663

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

22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(初回無料) 定 員 5人(先着)
25日(水)～27日(金)午後0時15分～1時15分	夏休み短期水泳教室 第1期 料 金 会員 3,000円 会員外 3,500円 ※欠席の場合は定期スクールでの振替となります。 定 員 各40人(先着) 対 象 4歳～小学6年生 ※8月に第2期・第3期を開催予定です。

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※16日(月・祝)分は17日(火)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(休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時まで) 休 月曜日※16日(月・祝)分は17日(火)休館日
------------------------------------	---

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 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。 3日(火) 午前10時 5日(木)・12日(木)・19日(木) 午後6時30分 17日(火) 午後2時 ※受け付けは開始5分前まで。
●ビッグバン ☎62-1120 13日(金)・27日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	●遊楽館 ☎72-3561 15日(日)・25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 ※要電話予約	

7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			2日(月) 10:00～12:00
歯科相談	9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 (要予約)	市役所2階授乳室またはベビースマイルにて実施	内線2422

❖定点型からだとこころのケアサロン「からこころ」

とき 24日(火) 午前10時30分～午後3時
ミニ勉強会のテーマ 「減塩について」 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
(看護師・精神保健福祉士・栄養士・保健師等)
☪ 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	☎・☪
5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
26日(木) 10:45			
31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

❖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 22日(日) 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:さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。

とき 29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	20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	25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
6日(金)・20日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
12日(木) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
23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)
26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	
11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	

妊婦歯科健康診査

対象

市内在住で母子健康手帳の交付を受けた妊婦の方。
受診する場合、指定歯科医療機関に直接予約してください。

※母子健康手帳交付時に、受診券を交付しています。

※妊娠安定期に受けることをお勧めします。

☪ 健康推進課(内線2417)



第10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・維持に役立てられ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 7月26日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ はじめましょう! 骨盤底筋体操。

講師 市立病院 皮膚・排泄ケア認定看護師

☪ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき・ところ

1日(日)	(株)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
8日(日)	イオンモール石巻	
15日(日)		
28日(土)		

☪ 健康推進課(内線2418)

がん体験者のための情報交換会

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	28日(土) 10:00～11:30	再発サロン ○再発・転移乳がん体験者の語り合いの場	石巻赤十字病院 プレストセンター多目的室(定員約5人・要予約)	100円
②がんの種類問わず	28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と語り合います。	石巻中央公民館 第2講座室	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 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3月生まれ	11日(水)・19日(木)・27日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H29年6月生まれ	9日(月)・17日(火)・23日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H28年11月生まれ	10日(火)・20日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H27年12月生まれ	5日(木)・13日(金)・24日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年1月生まれ	6日(金)・12日(木)・31日(火)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	1歳6カ月児健診	H28年11月～12月生まれ	18日(水)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグバン」
	2歳児歯科健診	H27年12月～H28年1月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H30年3月生まれ	27日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	H27年12月生まれ	10日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年1月生まれ	19日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H30年3月生まれ	27日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H28年11月生まれ	20日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年1月生まれ	31日(火)	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)	18日(水) 13:30～15:00 (受付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。	24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)

総合健(検)診を実施します

・北上地区 27日(金)～29日(日)
 ・雄勝地区 30日(月)～8月1日(水)
 特定健診、健康診査、肝炎ウイルス検診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施します。
 場所・時間については、配布される検診票をご確認の上受診してください。
 申し込みをしていない方で受診を希望する方は、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。)
 ㊦・㊧ 北上総合支所 北上保健センター ☎67-2301
 雄勝総合支所 保健福祉課 ☎57-2113

【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 10日(火)・19日(木) 午後4時30分～6時30分
 と ころ 保健相談センター
 ※対象 30歳代、41歳(クーポン対象者)、65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で検診日時を変更する場合…日時変更専用ダイヤル
 (☎24-8383)にご連絡ください。
 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。
 ㊦ 健康推進課(内線2427)

「親子料理教室」受講者募集

～みんなで料理の楽しさを体験してみませんか～

と き 8月7日(火) 午前10時～午後1時
 と ころ 保健相談センター
 内 容 ・栄養講話「だしのうまみを知ろう！」
 ・調理実習(和風豆腐ハンバーグ、ひんやり和スイーツ)
 対 象 市内在住の小学生、幼稚園年長児とその保護者
 定 員 12組程度
 申込期限 7月24日(火)
 ㊦・㊧ 健康推進課(内線2428)

【河南地区】

と き 7月26日(木) 午前10時～午後1時
 と ころ 遊楽館
 内 容 ・栄養講話「バランスよく食べて元気な体をつくろう！」
 ・調理実習「夏野菜を使ったメニュー」
 対 象 河南地区在住の小学生とその保護者
 定 員 10組程度
 申込期限 7月20日(金)
 ㊦・㊧ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

【河北・雄勝・北上地区】

と き 8月8日(水) 午前10時～午後1時
 (受付開始 午前9時45分)
 と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
 内 容 ・おやつのお砂糖の量知ってる？
 ・調理実習(夏野菜たっぷりリゾット・さっぱりサラダ)
 対 象 河北・雄勝・北上地区在住の小学生とその保護者
 ※5・6年生は子どものみの参加可
 定 員 15人[先着]
 申込期限 7月20日(金)
 ㊦・㊧ 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

○全ての地区共通

持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具
 料 金 1人200円(調理実習材料費)

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

平成30年度 がん検診推進事業

がん検診の受診促進や、がんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発のため、一定の条件を満たす方に対して、がん検診を無料で受診できるクーポン券を送付します。詳しくは、送付される通知書をご覧ください。

対 象 平成30年4月20日現在、市に住居登録があった女性
 子宮頸がん検診 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方
 乳がん検診 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの方
 ㊦ 健康推進課(内線2427)

二種混合予防接種はお済みですか

乳幼児期に接種した三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)予防接種の追加免疫のため、二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種が必要です(対象の方には平成30年6月に通知しています)。

対 象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
 接種期間 11歳～13歳の誕生日の前日まで
 ※接種期間を過ぎると接種費用は自己負担になります。

※三種混合を3回以上接種しているか母子健康手帳で確認の上、回数が満たない場合は医師または健康推進課にご相談ください。

㊦ 健康推進課(内線2413)



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	
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	○	-	-	○	-

※ 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

7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(日)	内 科	駅前北さし内科クリニック(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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
8日(日)	内 科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	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	池田整形外科医院(蛇田字東道下)	23-2111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
15日(日)	内 科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	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
16日(月・祝)	内 科	いしのみき矢吹クリニック(大橋三丁目)	21-6117
	小 児 科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
22日(日)	内 科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
29日(日)	外 科	あらい脳神経外科クリニック(蛇田字下中坪)	98-3671
	内 科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	24-9133
	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
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	

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	植木歯科クリニック(中里六丁目) 22-0066
8日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	内海歯科(水明北一丁目) 93-3156
15日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町津山) 76-4024	うつみレディースクリニック(赤井) 84-2868	及川歯科クリニック(中央一丁目) 95-1243
16日	(月・祝)	須江きむら医院(須江) 24-6311	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目) 23-8077
22日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀬) 73-3811	加藤医院(矢本) 82-2030	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000
29日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688

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)

7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。

すぐに検索！
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

〒94-2366・FAX22-4665

- ★わくわく広場 午前9時30分～11時30分
月曜日…2日・9日・23日(助産師による成長測定)・30日
水曜日…11日(えほんびより)・18日(まちの保健室)・25日(子育て講話)
金曜日…6日(七夕会)・13日・20日(みんなと遊ぼうの日)・27日
- ★はいはい広場 午前9時30分～11時
12日(木)・26日(木)…第1子で3カ月～11カ月児のお子さんの広場です。
- ★よちよち広場 午前9時30分～11時
5日(木)・17日(火)…第1子で1歳～1歳11カ月児のお子さんの広場です。
- ★赤ちゃんサロン「親子ピクス」 3日(火) 午前9時45分～11時30分
- ★親子歯みがき教室 4日(水) 午前10時～11時
- ★子育て講座「ポジティブ・ディシプリン」 24日(火) 午前10時～正午
〒94-2366 (公社)セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 国内事業部 西崎
☎03-6859-6869
✉nishizaki.megumi@savechildren.or.jp

渡波子育て支援センター てんとうむし

〒25-0567・FAX24-0668

- 9日(月) 幼児安全法
(水遊びを含めた子どもの応急手当・病気と看護の仕方)
- 11日(水) 英語であそぼう
- 25日(水) 初夏の集い(3B体操)～親子で楽しく体を動かそう～
- 30日(月) 助産師による成長測定&看護師による健康講座
- ★あそびの広場 月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ★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

にじいろひろば

〒070-1142-9332

- ★自由開放 火・水・金曜日(祝日を除く) 午前10時～午後3時

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

〒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
6日(金) 作ってあそぼ「七夕製作」 午前10時30分

釜子育て支援センターあおぞら

〒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 5日(木)・19日(木)
・よちよち・はいはい 12日(木)・26日(木)
・1歳6カ月～2歳6カ月 3日(火)・17日(火)
・2歳6カ月以上 10日(火)・24日(火)
・みんなであそぼう 11日(水)・25日(水)
- ★育児講座
・4日(水)子育てふれあいサロン 午前10時～11時30分
・9日(月)助産師による成長測定 午前10時～11時30分
・18日(水)えほんびより 午前10時～11時30分
- ★あそび場自由開放日 午前10時～午後3時
2日(月)・6日(金)・13日(金)・20日(金)・23日(月)・27日(金)・30日(月)

なかよし保育園子育て支援センター

〒96-4551・FAX22-9881

- ★すくすく赤ちゃん ヨチヨチ・ハイハイ 3日(火)・17日(火)
ネンネ・寝返り 10日(火)・24日(火)
- ★親子教室 1歳6カ月～2歳6カ月 5日(木)・19日(木)
2歳6カ月以上 12日(木)・26日(木)
- ★ツインズ・デー孫育てひろば 6日(金)・20日(金)
- ★たまごひよこサロン 2日(月) ★ベビーマッサージ 30日(月)
- ★自由開放日 13日(金)・23日(月)・31日(火)
- ★講座 ★育児講座「子どもの応急手当」 9日(月)
★プール交流 27日(金)

河南子育て支援センターパプラ

〒4670-2200・FAX72-4670

- ★わいわいサロン 午前9時30分～11時30分
(火曜日にお弁当を食べる方は午後0時30分まで)
・0～1歳親子 3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)
・2歳以上親子 5日(木)・19日(木)・26日(木)
・保健師、栄養士による相談日 17日(火)
- ★自由開放
・第1・2月曜日 午前9時～午後3時
・木曜日 正午～午後3時(12日を除く)
- ★スクエア子育てひろば
「阿部侑生先生の子育て講座」 12日(木) 午前9時30分～正午

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
・0歳～1歳親子 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
・2歳以上親子 11日(水)・18日(水)・25日(水)
・ひろば開放日 2日(月)・23日(月)・30日(月)
- 《主な行事》
4日(水) 七夕会
9日(月) 保健指導
10日(火) 赤ちゃん講座
23日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ
30日(月) 自由開放日

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 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
・2歳以上親子 4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
・広場開放日 3日(火)・10日(火)・24日(火)・31日(火)
※25日(水)・26日(木) プール・水遊び
- ★どんぐり子育て広場「たなばた会」
とき 24日(火) 午前10時～11時30分

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 2日(月)＜七夕会＞・9日(月)・13日(金)＜自由あそび＞・
23日(月)・30日(月)
- ★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分
とき 4日(水)・11日(水)＜保健指導＞・18日(水)
ところ 北上保健センター
- ★盆踊り 25日(水)

雄勝子育て支援センター

〒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》
・毎週火曜日 ダンベル体操
・24日(火) 保健師来所日 身体測定とお話
・27日(金) 保育所親子夕涼み会 午後3時
- ★自由開放 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

〒45-2197

- ★ぐんぐんすくすく
とき 6日(金)・18日(水)・25日(水) 午前9時～11時30分
- ★自由開放日
とき 月・金曜日(祝日を除く) 午前9時～11時30分

子どもセンターらいつ

〒23-1080

- とき 午前9時30分～午後7時(祝日・毎月第1・3木曜を除く)
- 対象 0～18歳未満の子どもとその保護者
- ※詳しくは、HP (<http://ishinomaki-cc.jp>)をご覧ください。

助産師によるマタニティ講座

桃生子育て支援センター

5日(木) 午前10時～正午

・沐浴体験

〒76-4521

渡波子育て支援センター

20日(金) 午前10時～正午

・沐浴体験
・産後生活

〒25-0567



子育て支援センター 駅伝

渡波子育て支援センター

〒25-0567・FAX24-0668

遊びの広場

プールや砂場で楽しく遊んでいます！
「みんなでみんなの子どもを一緒に育てる」がモットーです。



講師育成講座

地域とのつながりも大切にしています。
買い物バッグや和紙のランプシェードなどの物づくりの講師育成講座を開催しています。講座には利用者さん以外にも、地域の民生委員さんや主任児童委員さんたちも参加しています。

先輩利用者さんからの声



♥菅野飛斗君(3歳)・須田悦子さん(祖母)

木造りの施設、豊富な遊具(玩具)、先方の方の温かさでもとても居心地の良いセンターです。絵本や手遊びが大好きな孫は、いつも目を輝かせて遊んでいます。そんな孫の姿を見たり、娘のようなママさんたちとお話をしたり、とても楽しく幸せな時間を過ごしています。

♥山谷えみちゃん(1歳)・山谷和徳さん・ふみさん(ご両親)

～えみちゃんパパ～ 普段、家では見せない表情や行動を見ることができ嬉しさを感ぜられる場所です。日々の成長を実感しながら、子どもに対するいとおしさも深まり、父親として子育てをもっとしたい気持ちになるきっかけを作ってくれた場所でした。

～えみちゃんママ～ さまざまな年齢の子どもたちがお互いに思いやりをもちながら一緒に遊び、赤ちゃんたちはお兄さんお姉さんたちの真似をしながらすくすくと成長しています。親たちは子どもを見ながらいろいろな育児講座で学ぶことができたり、お互いに育児の情報交換や相談をしてリフレッシュした時間を過ごしています。

