

12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27日(木)～1月4日(金) |
| 2日(日) 午前8時45分 | 全国ジュニアバスケットボール選手権大会(東北予選会) |
| 8日(土) 午前9時 | レディースCUP2018(バレー) |
| 9日(日) 午前9時 | 第81回協会長杯秋季大会(家庭バレー) |
| 16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 |
| 23日(日・祝) 午前9時 | キッズフェスティバル(サッカー) |
| 11日(火) 午後2時 13日(木) 午前10時 14日(金) 午後6時30分 | 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(土)・2日(日) 午前7時～午後5時 | 石巻中央カップ 市民球場 |

| | |
|---------------------------------------|---|
| 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29日(土)～1月3日(木) |
| 1日(土)・18日(火) 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 1日 出張絵本サロン(3,11絵本プロジェクトいわて) 18日 オーボエの調べを楽しもう、「紙コップベル」作り |
| 8日(土) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 | ジュニア・リーダーサークルげろっば「クリスマス会」 内 容 紙芝居、ゲーム、歌、クリスマス飾り作りなど ※神奈川県大和市ガールスカウトと合同開催 と ころ 午前 石巻中央公民館 午後 渡波公民館 |
| 24日(月・休) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時 | 少年教室「チャレンジ書きぞめ」 対 象 小学1～6年生 定 員 午前・午後とも硬筆・毛筆 各25人 持 ち 物 習字道具、筆記用具、手本、規定用紙、新聞紙 |

| | |
|-----------------------|---|
| 蛇田公民館 ☎95-0183 | 開 午前9時～午後9時 休 年末年始29日(土)～1月3日(木) |
| 15日(土) 午前10時～午後1時 | 「親子X'masケーキ作り教室」 講 師 フードコーディネーター 色川 恭子 対 象 小学生以上の親子 定 員 8組 ※2人1組(先着) 料 金 1組 1,300円(材料費) ※1人増えるごとに300円追加 持 ち 物 エプロン・三角きん・ふきん・ゴムべら・泡だて器・マチ付き紙袋・ご自宅にある方のみハンドミキサー 申込方法 7日(金)まで料金を添えて直接申し込みください。 |
| 26日(水) 午後1時30分～4時 | 「チャレンジ書初め」 内 容 書初め(毛筆・硬筆)作品制作 対 象 蛇田地区(蛇田小・向陽小)の児童 定 員 各20人(先着) 申込受付 3日(月)～12日(水) |

| | |
|-----------------------|---|
| 渡波公民館 ☎24-0941 | 開 午前9時～午後9時30分 休 年末年始29日(土)～1月3日(木) |
| 7日(金) 午後1時30分 | 女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 健康体操教室 講 師 安達 美智子 |
| 16日(日) 午前9時 | 渡波公民館利用団体連絡協議会による館内清掃奉仕作業 |
| 18日(火) 午後1時30分 | 高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 受講生による演芸会 |
| 26日(水) 午前9時～正午 | 子ども教室「チャレンジ書きぞめ」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 渡波地区内小学校(渡波小・万石浦小・鹿妻小)の児童 |

| | |
|-------------------------|--|
| 稲井公民館 ☎22-4303 | 開 午前9時～午後9時30分 休 年末年始29日(土)～1月3日(木) |
| 11日(火) 午後1時30分～3時30分 | 稲井くらしの講座12月学習会「正月用注連縄飾り教室」 講 師 遊佐 悦子 |
| 22日(土) 午前9時30分～正午 | 少年教室「チャレンジ書きぞめ」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 稲井小学校の児童 定 員 各20人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙 申込方法 直接またはFAXで申し込みください。 |

| | |
|---------------------------------------|--|
| 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(24日(月・休)分は翌日休館) 年末年始29日(土)～1月3日(木) |
| 1日(土) 開演 午後2時 | みんなのクリスマス2018(コンサート) 團 クリスマス実行委員会 中橋 ☎080-3304-1351 |
| 9日(日) 第1部開演 午前10時45分 第2部開演 午後2時 | サンリツ楽器JOCコンサート 團 サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478 |
| 9日(日) 開演 午後1時 | サークル・カリブ クリスマスダンスパーティ(抽選会あり) 料 金 1,000円 團 サークル・カリブ ☎23-5674 |

| | |
|------------------------------|--|
| 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(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。 |
| 1日(土)・15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。 |
| 7日(金)・21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。 |
| 11日(火) 午前10時～正午 | 読書会 今月の本「伊藤くん A to E」 柚木 麻子 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。 |
| 13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。 |
| 18日(火) 午前10時～正午 | 子どもの本を読む会 今月の本「シェル・シルヴァスタインの絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。 |

| | |
|---|---|
| 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) |
| 年末年始休館に伴い、14日(金)～27日(木)は20冊まで4週間貸し出しになります。 | |
| <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。 | |
| 4日(火) 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。 |
| 5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。 |
| 12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。 |
| 25日(火) 午前10時30分～11時30分 | すくすく赤ちゃん(ヨチヨチ・ハイハイグループ) 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 ※24日(月・休)分は翌日休館日 年末年始28日(金)～1月4日(金) |
| 2日(日) 午前9時～午後5時 | トレーニング室利用休止 |
| 2日(日) 開会式 午前9時 | 第13回かなんクロスカントリー大会 團 かなんクロスカントリー大会実行委員会事務局 ☎86-3663 |
| 8日(土) 開演 午後2時 | 佐藤菜生子ピアノ教室発表会 團 ☎050-3718-6158 |
| 8日(土) 午前9時～午後6時 9日(日) 午前9時～午後4時 | 岡崎義恵絵画展 團 ☎090-2630-9262 |
| 9日(日) 開演 午後1時 (開場 午後0時45分) | 阿部綾子・新堀慶子・四倉香純門下生ピアノ発表会 團 阿部 ☎090-7338-5991 |
| 16日(日) 開演 午後2時 | 高橋茂子・鈴木玲子門下生ピアノ発表会 團 鈴木 ☎94-8265 |
| 24日(月・休) 午前10時30分 | 第4回JPPAピアノコンクール石巻予選 團 藤木 ☎090-2606-9458 |

| | |
|---|--|
| 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 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」申込用紙配布開始!! | |
| ・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・障害者 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。 | |
| ・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 ※回数券初売りは平成31年1月6日(日)・7日(月) | |
| 【12月の休館日・休講日】 休館日：28日(金)～1月4日(金) 休講日：23日(日・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 |
| 16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 | 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 ※24日(月・休)は翌日休館日 |
| 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 (休館日の前日と日曜日と27日(木)は、午前10時～午後5時まで) 休 月曜日(24日(月・休)分は翌日休館) 年末年始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 4日(火)午後2時 / 6日(木)・20日(木)午後6時30分 / 18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 14日(金)・28日(金) 午後3時 / 午後7時 ※要電話予約 |
| | ●遊楽館 ☎72-3561 5日(水)・23日(日・祝) 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と27日(木)は、午前10時～午後5時まで) ※要電話予約 |

12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 | | | | 3日(月) |
| 歯科相談 | 10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 |

❖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 | ☎・☎ |
|-----------------|------------|-------|---------------------------------|
| 6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 |
| 6日(木) 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 |
| 20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 |

❖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 | 21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 | | |
| 思春期・ 引きこもり相談 | 心の問題についての専門相談 | 18日(火) | |
| | | 13:00～17:00 | |

❖定点型からだとこころのケアサロン「からころん」

とき 25日(火) 午前10時30分～午後3時 クリスマス会
 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 からころん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)

❖からころん相談ダイヤル: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 15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:さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。
 とき 23日(日・祝) 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 9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」 田中 ☎090-5835-0017

☎ 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 |
| 7日(金)・21日(金) 10:00～12:00 | 仮設大橋団地集会所 |
| 13日(木) 10:00～11:30 | 市営筒場復興住宅集会所 |
| 27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 | |
| 12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 | |

第15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 20日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ 今だからこそ、肺炎～高齢化社会での肺炎との関わりについて～

講師 市立病院 内科部長

☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

“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 |
|--------------|-----------------------|---|--------------------|------|
| がんの種類 問わず | 22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 り合ひましょう。 | ここひろ (蛇田字中塚5-8) | 200円 |

☎ 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8月生まれ | 11日(火)・21日(金)・26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11月生まれ | 5日(水)・10日(月)・17日(月) | 9:15～9:30 | |
| | 1歳6カ月児健診 | H29年4月生まれ | 4日(火)・14日(金)・20日(木) | 12:30～12:45 | |
| | 2歳児歯科健診 | H28年5月生まれ | 7日(金)・12日(水) | 12:30～12:45 | |
| | 3歳児健診 | H27年6月生まれ | 6日(木)・18日(火)・25日(火) | 12:30～12:45 | |
| 河北 雄勝 北上 | 1歳児よちよち相談 | H29年11月・12月生まれ | 19日(水) | 9:30～9:45 | 河北総合センター 「ビッグバン」 |
| | 3歳児健診 | H27年5月・6月生まれ | 5日(水) | 12:30～12:45 | |
| 河南 桃生 | 3～4カ月児健診 | H30年8月生まれ | 14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 | H29年11月・12月生まれ | 11日(火) | 9:30～9:45 | |
| | 1歳6カ月児健診 | H29年4月・5月生まれ | 13日(木) | 12:30～12:45 | |
| | 2歳児歯科健診 | H28年5月生まれ | 18日(火) | 12:30～12:45 | |
| | 3歳児健診 | H27年6月生まれ | 20日(木) | 12:30～12:45 | |
| 牡鹿 | 3～4カ月児健診 | H30年8月生まれ | 26日(水) | 12:30～12:45 | 保健相談センター |
| | 1歳6カ月児健診 | H29年4月生まれ | 20日(木) | 12:30～12:45 | |
| | 3歳児健診 | H27年6月生まれ | 25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(火) 13:15～13:30 | 市保健相談 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) | | 20日(木) 13:00～13:15 | 河北総合 センター | 各総合支所 保健福祉課 |
| もぐもぐ育児教室 (河南・桃生地区) | | 11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。 | 18日(火) 9:30～11:00 | 遊楽館 アリーナ | 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094 (内線272) |

愛の献血

とき・ところ

| | | |
|--------|------------------|----------------------------|
| 2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 |
| 9日(日) | イオンモール 石巻 | |
| 22日(土) | | |

☎ 健康推進課(内線2418)

「石巻市自死対策推進計画」と「第3期石巻市食育推進計画」意見募集(パブリックコメント)

「石巻市自死対策推進計画」と「第3期石巻市食育推進計画」の策定を進める上で、ご意見を募集します。

閲覧場所 市役所4階情報公開コーナー、健康推進課、各総合支所、各支所、ホームページ

対象 ・市内に在住、在勤、在学の方 ・市内の事業者および団体
 ・市に納税義務を有する方 ・本件に関して利害関係を有する方

提出方法 住所、氏名(団体・企業の場合は、名称と代表者の氏名)、年齢、性別、職業、電話番号を記入の上、郵送か、FAX、Eメール
 または持参してください。

※ホームページに意見提出の参考様式を掲載しています。

募集期間 7日(金)～26日(水)

☎ 986-8501 (住所不要) 健康推進課 自死対策推進計画については(内線2421)、食育推進計画については(内線2410)
 FAX 23-3618 ✉ ishhelpromo@city.ishinomaki.lg.jp



【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 11日(火)・20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

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、ご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】子宮頸がん検診と大腸がん検診が終了します

子宮頸がん検診の期限は14日(金)、大腸がん検診の期限は7日(金)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、通知書が届かない場合はご連絡ください。

※来年度の各種健(検)診の申込書を1月上旬に送付しますので、郵便物転送届けの更新が必要な方は、手続きをお願いします。

対象 子宮頸がん 20歳以上の女性 大腸がん 40歳以上の男女

検診場所 指定医療機関

※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 | 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。

12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 |
|----------|------|-----------------------|---------|
| 2日(日) | 内科 | 久門医院(垂水町) | 97-4141 |
| | 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 |
| 9日(日) | 内科 | まだらめ内科医院(わかば二丁目) | 24-9133 |
| | 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 | 中川内科外科医院(前谷地) | 72-2123 |
| 16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 | あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目) | 22-3322 |
| 23日(日・祝) | 内科 | かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目) | 96-7700 |
| | 小児科 | おおば小児クリニック(門脇字青葉西) | 93-9693 |
| | 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 |
|----------|------|-----------------------|---------|
| 24日(月・休) | 内科 | 齋藤病院(山下町一丁目) | 96-3251 |
| | 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 |
| 29日(土) | 小児科 | ものうファミリークリニック(桃生町中津山) | 76-4024 |
| 30日(日) | 内科 | 中浦内科医院(中浦一丁目) | 21-7551 |
| | 外科 | 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 |
| 31日(月) | 産婦人科 | しらゆりクリニック(蛇田字新立野) | 22-3717 |
| | 内科 | 佐藤神経内科医院(大手町) | 22-5522 |
| | 小児科 | 茜平クリニック(茜平二丁目) | 98-5108 |
| | 小児科 | 夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内) | 94-5111 |

| 日 | 曜 | 石巻市 河北地区 | 東松島市 矢本地区 | 歯科 |
|-----|-------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 2日 | (日) | 石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888 | 鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853 | 及川歯科クリニック(中央一丁目) 95-1243 |
| 9日 | (日) | 中川内科外科医院(前谷地) 72-2123 | わたなべ整形外科(赤井) 84-2323 | かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目) 23-8077 |
| 16日 | (日) | 栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170 | ししど内科クリニック(赤井) 83-8830 | さくらんぼ歯科クリニック(蛇田字新西前沼) 93-9339 |
| 23日 | (日・祝) | 簡野医院(鹿又) 74-2244 | 加藤医院(矢本) 82-2030 | 桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688 |
| 24日 | (月・休) | 紫桃内科医院(鹿又) 75-2325 | 石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070 | 門脇歯科クリニック(清水町一丁目) 22-6480 |
| 29日 | (土) | | | デンタルクリニックことこの(開北二丁目) 21-8280 |
| 30日 | (日) | | | ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目) 92-1182 |
| 31日 | (月) | | | 佐藤歯科医院(東中里二丁目) 96-8778 |

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 94-8223

12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…10日(栄養士講話「幼児食とおやつ」)・17日(成長測定)
水曜日…5日・12日(ケーキ作り・クリスマス会)・19日
金曜日…7日・14日(みんなと遊ぼう)・21日
- ★はいはい広場 午前9時30分～11時
13日(木)
- ★よちよち広場 午前9時30分～11時
4日(火)
- ★自由開放 25日(火)～28日(金)
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。
- ★講座 3日(月) モコモコ☆クリスマスリース作り

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＞

- ・3日(月) 石巻赤十字幼児安全法「子どもの心肺蘇生、AEDを用いた除細動」
- ・10日(月) 健康講座「冬の感染症について、手洗い実技」
- ・12日(水) 図書館「えほんびより」
- ・14日(金) 成長測定&ミニ講話
- ・19日(水) 誕生会・今野愛先生のミニオペラコンサート
- ・21日(金) クリスマス会
～親子でケーキにデコレーションして楽しみましょう～
- ★自由開放 7日(金)・17日(月)・26日(水)・28日(金)
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。
- ★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

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 7日(金)・20日(木)
・よちよち・はいはい 13日(木)・27日(木)
・1歳6カ月～2歳6カ月 4日(火)・18日(火)
・2歳6カ月以上 11日(火)・25日(火)
・みんなであそぼう 12日(水)・19日(水)・26日(水)
- ★育児講座
・5日(水) おくすりのおはなし
・6日(木) 赤ちゃんサロン「母乳について」
・10日(月) 助産師による成長測定
- ★あそび場自由開放日 午前10時～午後3時
3日(月)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・28日(金)
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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 ・ネンネ・寝返り 4日(火)・18日(火)
・ヨチヨチ・ハイハイ 11日(火)・25日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月～2歳6カ月 13日(木)・27日(木)
・2歳6カ月以上 6日(木)・20日(木)
- ★ツインズデーと孫育てひろば 7日(金)・21日(金)
- ★たまごひよこサロン 3日(月)
- ★ベビーマッサージ 15日(土)
- ★講座 ・地域交流「もちつき交流」 14日(金)
・育児講座「感染症予防」 17日(月)
- ★子育てふれあいサロン「人形劇」 10日(月)
- ★自由開放 28日(金)
※30日(日)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
・2歳以上親子 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
・保健師、栄養士による相談日 6日(木)
- ★自由開放 第1・第2月曜日 午前9時～午後3時
・木曜日 正午～午後3時
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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 6日(木)・13日(木)・20日(木)
・2歳以上親子 5日(水)・12日(水)・19日(水)
・ひろば開放日 10日(月)・17日(月)・26日(水)・27日(木)
- 《主な行事》
3日(月) 消防指導
5日(水) えほんびより
10日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～
11日(火) 親子リトミック
14日(金) クリスマス会
- ★自由開放 17日(月)・26日(水)・27日(木)
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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
※29日(土)～1月6日(日)は年末年始の為休み。
- ★はじめまして会(2回セット) 午前10時30分
・5日(水) 他己紹介&木のおもちゃ作り
・12日(水) スクラップブック作り

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 6日(木)・13日(木)・20日(木)
・2歳以上親子 5日(水)・12日(水)・19日(水)
・サークル活動 3日(月)・7日(金)・14日(金)・17日(月)
・広場開放日 上記以外の日(土・祝日除く)
- ★クリスマス会 ミニコンサート 20日(木)
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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 3日(月)・10日(月)・17日(月)
14日(金)<自由あそび>
19日(水)<クリスマス会>
- ★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分
とき 5日(水)
12日(水)<保健指導>
- ところ 北上保健センター
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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
・18日(火) 保健師来所日
身体測定とお話「石巻市の健康状況、健(検)診について」
- ★自由開放 午前9時30分～11時30分
とき 月・金曜日
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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 5日(水)・12日(水)・20日(木)
- ★自由開放 午前9時～11時30分
とき 月・金曜日(祝日を除く)
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。

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/>

- ★絵本の読み聞かせや手遊び
3日(月)・10日(月)・17日(月) 午前11時15分
- ★ベビーマッサージ 21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
6日(木)・20日(木)・23日(日・祝)・24日(月・休)を除く
※29日(土)～1月3日(木)は年末年始の為休み。



にじいろひろば

とき 14日(金) 午前10時～12時

助産師が赤ちゃんを迎える準備について詳しく教えてくれます。出産について、どんな質問でもOKです。沐浴体験もできます。

圏・園 にじいろひろば ☎070-1142-9332



子育て支援センター駅伝

北上子育て支援センター 圏・園 相川保育所内 ☎66-2177

保育所の盆踊り会に参加



支援センターの室内には、すべり台やジャングルハウスなどの遊具もありのびのび遊べます。お弁当を持参してのんびり過ごすこともできます。戸外にも、ブランコやすべり台の遊具もあります。保育所の行事に参加させてもらうこともあります。

押し車あそび



毎週水曜日は、保健センター(ひまわり)で、活動しています。

所庭の様子(焼き芋会)



七夕会での踊り

利用者さんへインタビュー



♥竹嶋朋子さんとひかるちゃん(1歳)

♥土田茉莉奈さんと慶祥くん(1歳)

♥竹嶋朋子さんとひかるちゃん(1歳)

他府県より移住、初めての子育てです。子育ての情報が共有でき、悩み事もすぐに相談できるので、不安があっても「ここに来れば、何とかなる!」と思える場所です。

♥土田茉莉奈さんと慶祥くん(1歳)

ここが地元ではないので、知り合いがいなかったのですが、この支援センターを利用して子どもだけでなく、親も楽しい時間を過ごさせてもらっています。

