

3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

3日(日) 午前9時	石巻クラブミックスダブルス大会(ソフトテニス)
9日(土) 午後1時	第40回石巻市内テニス大会
16日(土) 午後0時40分	内村周子スポーツフェスティバル×ニュースポーツ体験会
17日(日) 午前9時	第37回日本空手協会宮城県本部 石巻地区少年空手道選手権大会
23日(土) 午前9時	石巻小学生オープンバドミントン大会
31日(日) 午前9時	春季市民バドミントン大会
13日(水)午後2時・26日(火)午前10時・29日(金)午後6時	体組成測定

トレーニングセンター ☎25-7731 **開** 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) **休** 24日(日)

料 金 一般 500円 大学生 300円 高校生 200円

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

3日(日) 午前8時45分	第14回いしのみきキッズ交流大会 兼 平成30年度石巻市スポーツ少年団交流大会 対 象 市内小中学生、石巻市スポーツ少年団員(3歳～) 團 NPO法人石巻市体育協会(石巻市総合体育館内) ☎ 95-8998	総合運動公園
---------------	---	--------

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(土) 午後1時30分～3時10分	利用協研修会「早春の訪れを感じる利用協のつどい」 講演会 「ふるさとことばは心をつなぐ ～民話のふるさと遠野からの贈り物～」 講 師 遠野の語り部 細越 雅子 申込方法 電話で申し込みください。
1日(金)・15日(金) 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 1日 「マリンバの調べをたのしもう！」 15日 「いっしょクラブ卒業式」、親子ダンス など

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

1日(金)～20日(水) **春!!無料!!『運動大相談会』を実施します**
「病院でプールを勧められたけど、何をしたらいいかわからない」
「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてください」など、運動に関する素朴な疑問について相談を受け付けます。
参加特典 ・InBody測定 InBody測定結果と照らし合わせながら、自分の体をもっと知ろう
・健康クーポンをプレゼント!! 対象講座の中から2つ、無料体験できます。
※要電話予約

3日(日) 午前10時 H31年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム
新規受け付けを開始します!!

【3月の休館日・休講日】 休館日：なし 休講日：21日(木・祝)

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

8日(金) 午前10時	くらしの教室「明笑大学」閉講式
-------------	-----------------

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

8日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および講演会 「人生100年時代の生き方」～こころからだの健康から～ 講 師 (一社)イシノマキ・ファーム代表 高橋 由佳
---------------------	--

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

12日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会並びに閉講式 内 容 カラオケ教室
19日(火) 午前10時	高齢者教室「寿大学」修了式 内 容 修了式典並びに受講生によるアトラクション
24日(日) 午前9時～正午	普通救命講習会Ⅰ 内 容 普通救命講習会Ⅰ(心肺蘇生法、AED使用法等の講習会) ※受講者には、普通救命講習修了証を交付します。 申込期限 8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

11日(月) 開式 午後2時40分(開場 午後1時)	東日本大震災石巻市追悼式 團 総務課(内線4034)
24日(日) 開演 午後1時	千葉洋子門下生ピアノ・エレクトーン発表会 團 千葉 ☎ 090-1068-6115
31日(日) 開演 午前10時	第37回 河北地区民謡民舞同好会 民謡と舞踊の祭典 料 金 全席自由 1,000円 プレイガイド ビッグバン 團 河北地区民謡民舞同好会事務局 神山 ☎ 090-1064-5869

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 5日(火)午後2時/7日(木)・22日(金)午後6時30分/19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15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)・20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)

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、21日(木・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。
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、お話に親しみましょう。 対 象 幼児～小学校低学年くらいの方
12日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本 『横道世之介』 吉田 修一 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
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 「やぎたみこの絵本」(『ほげちゃん』など) 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
19日(火)～4月28日(日)	企画展「平成を振り返る」 「平成」に関する図書館資料や懐かしいグッズなどを展示します。
23日(土)・24日(日) 整理券配布開始 午前9時30分 午前10時～正午 午後1時～5時	除籍図書をお譲りします 対 象 図書館・分館の利用者登録をしている方 1人20分間で選んでもらいます。(原則10冊以内) 持 ち 物 図書館資料貸出券、お持ち帰り用の袋 ※本がなくなり次第終了します。
26日(火) 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 春休みスペシャル お気に入りのぬいぐるみといっしょに、こわい話をききませんか? おはなし会終了後はぬいぐるみが図書館でお泊まりします。翌日、楽しい写真やぬいぐるみおすすめの本(司書が選本)といっしょにお返しします。 定 員 20組(先着) 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。 ※ぬいぐるみなしでも参加可能
17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)

<どくしょの木に花を咲かせよう!>
19日(火)～4月21日(日)のあいだ、自分の貸出券で本を借りると、カウンターでお花などの形の紙がもらえます。「どくしょの木」に貼って、花でいっぱいにして。
対 象 中学生以下
※図書館資料貸出券を作りたい場合は、健康保険証など、お名前とご住所を確認できるものをお持ちください。

<ぼくのわたしの好きな本>
あなたの好きな本をおしえてくませんか? 「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示します。
募集期間 19日(火)～4月21日(日)
申込方法 図書館で配布している申込用紙で直接申し込みください。

<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。

5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
6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。
20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。

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

7日(木) 開演 午後3時30分(開場 午後3時)	桜美林大学聖歌隊ロビーコンサート 團 桜美林学園キリスト教センター ☎ 042-797-1695
17日(日) 第1部 午前10時15分(開場 午前9時45分) 第2部 午後2時(開場 午後1時30分)	2019ヤマハ音楽教室発表会 團 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎ 22-6478
30日(土) 開演 午後1時30分	高野音楽教室発表会 ※3歳以下入場不可 團 高野 ☎ 090-9422-7650

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

17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。
27日(水)～29日(金) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室 料 金 3500円 ※会員は3000円 定 員 30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

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) **休** 月曜日

利用料金 一般・高校生 500円 3歳～中学生 200円 3歳未満:無料

3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	4日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	11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	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	☎・☎
14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

◆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	15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	13日(水) 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 26日(火) 午前10時30分～午後3時
 ミニ勉強会 「気持ちよく体を動かしてみませんか?」 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 からころん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 16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 31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

◆みやぎの萩ネットワーク

相談内容に応じて、専門家につなぎ問題解決を目指します。
 ☎090-5835-0017(24時間無休)

☎ 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
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	市営筒場復興住宅集会所
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	

歯のコンクール応募者を募集します (要電話予約)

○歯つらつファミリーコンクール

今年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。
 「親と子の部」または「ファミリーの部」に申し込みください。

○8020よい歯のコンクール

満80歳以上(平成31年6月4日現在)で、20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方が対象です。
 申込期限 4月5日(金)
 ☎・☎ 健康推進課(内線2417)

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などで悩んでいる女性の相談に応じます。

と き 23日(土) 午後2時～4時

※要電話予約

と ころ 市労働会館(泉町二丁目5-26)

※仙台市内にお住まいの方、仙台市に通学・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 午前9時～午後5時

(土日・祝日を除く)

☎ 県健康推進課 ☎022-211-2623

定期予防接種が終了します

次の予防接種の期限は31日(日)までです。期限後は、全額自費になるので忘れずに受けてください。

・麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対 象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方(就学前)

・高齢者の肺炎球菌予防接種

対 象 ・平成30年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
 ・60歳～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)
 ※過去に1度も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前に申請が必要です)

☎ 健康推進課(内線2413)

◆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11月生まれ	8日(金)・19日(火)・28日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年2月生まれ	14日(木)・18日(月)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H29年7月生まれ	6日(水)・15日(金)・26日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年8月生まれ	5日(火)・22日(金)・27日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年9月生まれ	7日(木)・12日(火)・20日(水)	12:30～12:45	
河 北 雄 勝 北 上	3～4カ月児健診	H30年10月24日～12月20日生まれ	20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7月～8月生まれ	13日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年8月～9月生まれ	6日(水)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	H30年11月生まれ	22日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	3歳児健診	H27年9月生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	H30年11月生まれ	28日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H29年7月生まれ	26日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年9月生まれ	20日(水)	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)	20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。	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 ☎72-2094(内線272)

愛の献血

とき・ところ

3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
9日(土)	イオンモール石巻	
10日(日)		
23日(土)		
31日(日)		

☎ 健康推進課(内線2418)

河南地区 平成30年度レディース(子宮頸がん・乳がん)検診

- ・子宮頸がん検診
対象 20歳以上の女性
- ・乳がん検診
対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)
- とき 1日(金)～4日(月)(日曜日を除く)
- ところ 河南母子健康センター
※通知を送付しますので、通知書で日程・対象地区・時間などを確認の上、受診してください。
対象者で申し込みしていない方は、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。

☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎ 72-2094

全地区対象 平成31年度各種健(検)診の申し込み調査

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)をお届けしました。まだ提出していない方は、ハガキの有効期限が切れる前にポストへ投函してください。

市の健(検)診を「受ける方」も「受けない方」も、ハガキに該当する番号を記入して、必ず提出してください。

回答がない方には、受診勧奨される場合がありますので、早めに返送してください。

☎ 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」
3月は自殺対策強化月間です。

自死は、健康の問題、経済・生活の問題、仕事の問題などの原因が複雑に絡み合っているとされています。

最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安など、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

【こころの体温計】
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。
ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。
利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります。


こころの体温計 QRコード

・心理カウンセラー等によるこころの相談会 ・東部保健福祉事務所(石巻保健所)の相談
・からこころ相談ダイヤル ・仙台いのちの電話 ・わかちあいの会 ・つむぎの会
・傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」 ・みやぎの萩ネットワーク

自殺対策強化月間「あなたのこころとからだ元気ですか？キャンペーン ～ひとりで悩まずに誰かに相談してみませんか～」を開催します

とき 16日(土) 午後1時30分～2時30分
ところ イオンモール石巻 緑の広場
内容 市自死対策推進計画について・健康講話・ストレスチェック・リラックス体操・こころ元気抽選会・こころとからだの相談コーナー(臨床心理士・保健師などへの相談など)・啓発グッズ配布など
☎ 健康推進課(内線2423)

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	午後6時～翌朝7時
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)	診療日
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	診療科 月 火 水 木 金
眼科・皮膚科 受付時間 午前8時～11時 診療開始 午前9時	内科 ○ ○ ○ ○ ○
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	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

3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
3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
10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	あらい脳神経外科クリニック(蛇田字下中塚)	98-3671
17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

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
21日(木・祝)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	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
24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	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
31日(日)	内科	久門医院(垂水町)	97-4141
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	外科	二宮外科クリニック(不動町一丁目)	22-0202
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717

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)(広瀨) 73-5888	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) 22-0775
10日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	三宅歯科医院(千石町) 22-1448
17日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	加藤医院(矢本) 82-2030	駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755
21日	(木・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	ことぶき歯科(わかば三丁目) 98-7750
24日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	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
31日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	きらら歯科クリニック(蛇田字塚寺) 92-9300

石巻歯科医師会 休日診療所(中里三丁目) 94-8223

3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)・申し込み不要(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

☎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・11日(成長測定)
水曜日…6日(えほんびより)・13日(みんなと遊ぼうの日)
金曜日…1日・15日
- ★はいはい広場 5日(火)……午前9時30分~11時
- ★よちよち広場 12日(火)……午前9時30分~11時
- ★あそびの広場(稲井東部ふれあい会館) 26日(火)
- ★自由開放 19日(火)……午前9時30分~11時30分

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567・FAX24-0668

- ★1日(金) ひな祭りお誕生会・榎壇地区高齢者の方との交流会
- ★8日(金) 石巻赤十字幼児安全法「災害時の乳幼児支援」
- ★15日(金) 助産師による成長測定&ミニ講話(母子手帳持参)
- ★20日(水) 栄養士による子育て講座「上手なおやつ選び方について」
- ★22日(金) おわかれ会 «一年間の思い出交流会»
- ★あそびの広場 毎週月・水・金 午前9時30分~11時30分
- ★自由開放 4日(月)・13日(水)
- ★子育て相談(電話・来所) 毎週月~金 午前9時~午後4時
- ★子育てサークル支援 毎週火曜日 午前9時~11時30分

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ★すくすく赤ちゃん ・ネンネ・寝返り 5日(火)・19日(火)
・ヨチヨチ・ハイハイ 12日(火)・26日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月~2歳6カ月 14日(木)・28日(木)
・2歳6カ月以上 7日(木)
- ★ツイズデーと孫育てひろば 1日(金)・15日(金)
- ★たまごひよこサロン 4日(月)
- ★ベビーマッサージ 22日(金)
- ★子育てふれあいサロン 18日(月)
- ★なかよしであそぼう 2日(土)・9日(土)・16日(土)
- ★育児講座「防火教室」 8日(金)
- ★自由開放 11日(月)・25日(月)・29日(金)

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 7日(木)
- ★よちよち・はいはい 14日(木)
- ★1歳6カ月~2歳6カ月 5日(火)
- ★2歳6カ月以上 12日(火)
- ★みんなであそぼう 6日(水)・27日(水)
- ★お楽しみ会(1歳6カ月~2歳6カ月以上) 26日(火)
- ★お楽しみ会(生後~1歳6カ月) 28日(木)
- ★育児講座 午前10時~午後3時
・4日(月) 助産師さんによる身体測定(母子手帳ご持参)
・13日(水) 親子で足つぼマッサージ
・20日(水) えほんびより
- ★あそび場自由開放 午前10時~午後3時
1日(金)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・18日(月)・19日(火)
22日(金)・25日(月)・29日(金)

河南子育て支援センターパプラ

☎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 5日(火)・12日(火)
・2歳以上親子 14日(木)
・保健師、栄養士による相談日 5日(火)
- ★自由開放
・第1・第2月曜日 午前9時~午後3時
・14日(木) 正午~午後3時
・19日(火)・25日(月)・26日(火) 午前9時~正午
- ★スクエア子育てひろば『ありがとうの会』
7日(木) 午前10時~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 7日(木)・14日(木)
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)
・ひろば開放日 4日(月)・11日(月)・18日(月)
- ≪主な行事≫
・11日(月) 保健師来所・身体測定
・20日(水) お別れ会

※25日(月)~29日(金)は電話相談・来所相談のみ受け付けています。

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ★うたあそび 12日(火) 午前11時・午後2時
- ★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

- ★0歳開放日 12日(火)・26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」

☎76-4521

- ★あそびの広場 午前9時30分~11時30分
・0~1歳親子 7日(木)・14日(木)〈おわかれ会〉
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)
・サークル活動 1日(金)・4日(月)・8日(金)・11日(月)
- ★自由開放 12日(火)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・20日(水)・22日(金) 午前9時30分~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 4日(月)〈保健指導〉・8日(金)〈自由あそび〉
11日(月)・18日(月)〈お別れ会〉
- ★ひまわりキッズ 午前10時~11時30分
とき 6日(水)・13日(水)
ところ 北上保健センター

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≫
・ダンベル体操 火曜日
・12日(火) 保健師来所日 お楽しみ会(ミニ健康講話)
- ★自由開放 午前9時30分~11時30分
とき 月・金曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ★ぐんぐんすくすく 午前9時~11時30分
とき 6日(水)・13日(水)・20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)

☎23-1080

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

- ★Mカフェ 午前10時~午後1時 月曜日 乳幼児親子
- ★ベビーマッサージ 15日(金) 午前10時30分~11時30分
ハイハイまでの乳児親子
- ★自由開放 午前9時30分~午後7時
※休館日 7日(木)・21日(木・祝)

助産師による妊産婦相談

要電話予約

妊娠中の事、育児について、心配な事はありませんか?
助産師が個別に相談に応じます!

対象 市に住所を有する妊婦・産婦(産前産後を通して2回まで)
とき 毎週火曜日(閉庁日を除く)
午前10時~午後3時(1人1時間程度)
ところ 第1・第3火曜日 市役所2階授乳室
第2・第4火曜日 ベビースマイル石巻

☎健康推進課(内線2422)

断乳・卒乳の時
どうするの

おっぱい、ミルクが
足りているか
心配

妊娠中のおっぱい
の準備について

おっぱいが
張って痛い



子育て支援センター駅伝

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX 22-9881



支援センター室内

自由開放…月曜~土曜(日曜・祝日を除く)午前9時30分~午後4時30分まで利用可能です。
午後は、電話予約で自由に遊べます。子どもたちを遊ばせながらママ友トークしてもOK!
支援センター職員に疑問や相談をしてもらってOK! 気軽にご利用ください。



たまごひよこサロン

月に1度月曜日午前10時開催
経産婦はもちろん妊娠中の方の
参加も歓迎しています。
産前産後の悩みもスッキリ
できますよ。

土曜日午前10時30分
(4月~11月)北上公園で出張
おはなし会を開催!!
(12月~3月)支援センター内で
楽しい企画を考えています。

北上公園出張おはなし会



子育てふれあいサロン~人形劇~

主任児童委員の方が来園し、
一緒に遊んでくれます!!
人形劇など楽しい
イベントもあります!

利用者さんへインタビュー



石森しげ子さんと
岡愛子ちゃん・睦子ちゃん



品川悦子さんと村田一晏くん

- ♥岡愛子ちゃん(3歳)と睦子ちゃん(10カ月)と祖母の石森しげ子さん
育児休暇中の娘の育児を手伝う中、3年前から利用しています。
長女は積極性が出て、快活になりましたし、妹も姉やお友達と一緒に
過ごして、いい刺激を受けていると感じています。冬場も安心して
遊べる環境がありがたいですね。
- ♥村田一晏くん(1歳7カ月)と祖母の品川悦子さん
元気いっぱいの子なだけに、思いっきり走り回り、体を動か
せる場所なので、とてもありがたいです。
所員の方が目配りしてくれます
ので安心して利用しています。

