

4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

21日(日) 午前9時	石巻ライオンズクラブ杯第38回石巻地区少年柔道大会・第59回石巻地区中学校柔道大会
28日(日) 午前9時	第31回協会会長杯親睦混合大会(家庭バレーボール)
23日(火)午前11時・24日(水)午後2時・26日(金)午後6時	体組成測定
いしのみき総合スポーツクラブ いしのみき総合スポーツクラブ2019年度会員登録を3月12日(火)より受付開始しています。	
キッズバラエティ教室	キッズバラエティ教室2019年度会員登録を3月12日(火)より受付開始しています。 料 金 年間3,000円 対 象 小学1年生～3年生 定 員 100人程度
総合体育館 バドミントン・卓球教室	総合体育館バドミントン・卓球教室2019年度生徒募集を3月8日(金)より受付開始しています。 卓 球 教 室 料 金:1,500円+保険料(任意加入) バドミントン教室 料 金:2,300円+保険料(任意加入)

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** なし
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

6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日) 午前9時～午後6時	リトルシニア第38回宮城県支部春季大会	市民球場
20日(土)・21日(日)・28日(日)・29日(月・祝) 午前9時～午後5時	第13回春季宮城県高等学校野球東部地区大会	
27日(土) 午前9時～午後5時	石巻かほく杯中学校野球大会	
29日(月・祝) 午前9時～午後4時	第69回東北・北海道7人制ラグビー大会	フットボール場 ふれあいグラウンド フットボールフィールド
20日(土)・21日(日) 午前9時～午後4時	平成31年度全国高等学校7人制ラグビー宮城予選	
6日(土)・7日(日) 午前9時～午後2時	高体連サッカー専門部石巻支部春季交流大会 フットボールフィールド第1	フットボール フィールド
13日(土)・14日(日)・20日(土)・ 21日(日)・27日(土)・28日(日) 午前9時～午後5時	2019 ミヤギテレビ杯新人大会石巻地区予選(サッカー) フットボールフィールド第1	
26日(金)・27日(土)・28日(日) 午前9時	東北高等学校7人制ラグビー強化大会 フットボールフィールド第2	テニスコート
3日(水)・10日(水)・17日(水) 午前10時～11時30分	いしのみき総合スポーツクラブ テニス教室 年 会 費 4,000円 年 間 受 講 料 12,000円 保 険 料 一 般 1,850円 65歳以上 1,200円 申 込 方 法 申 込 用 紙 で 直 接 申 込 込 み ください。 申 込 期 間 4月8日(月)～23日(火) ■ いしのみき総合スポーツクラブ事務局(総合体育館内) ☎ 95-8998	

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

5日(金)・19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)」 5日 アロマスプレー作り 19日 親子遊び、手遊び、紙芝居 など ※どなたでも参加できます。飲み物持参で参加ください。
5月11日(土)～ 平成32年3月6日	高齢者教室「石巻つくも大学」受講生募集 積極的な「生きがい」を求めて、明るく楽しい学習をするための教室です。 対 象 65歳以上の方 料 金 3,500円(年会費) 申 込 方 法 窓 口 で 配 布 し て い る 申 込 書 と 年 会 費 を 持 参 し、申 込 込 み ください。 申 込 期 間 4月8日(月)～23日(火)
26日(金) 午後7時～8時30分 (受付開始 午後6時30分)	石巻市子ども会育成会石巻支部「平成31年総会」 内 容 石巻支部表彰式 平成30年度事業・決算報告 平成31年度事業・予算案 子ども会安全共済会加入手続きについて ジュニア・リーダー入会・派遣要請について ■ 単位子ども会より1人以上の参加をお願いします。

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

H31年4月～	H31年度前期(4～9月)講座 受講生募集中!!パンフレット配布中!!!		
	★新規講座のご案内★ ・健康ダイエット教室 高校生～大人 (毎週木曜日) 午後7時30分～8時40分 ・リラクソヨガ 中学生～大人 (毎週金曜日) 午後7時～8時 ・腰・肩・膝が楽になる「ホリちゃん体操」 中学生～大人 (第2・4水曜日) 午後1時0～2時15分 ・健康マージャン教室 大人向け (第2・4火曜日) 午後0時15分～1時45分 ・将棋道場 大人向け (第1・3水曜日) 午前10時～正午 ・小～中学生「将棋教室」 小・中学生 (第1・3土曜日) 午後3時30分～5時 ・パッチワークキルトハワイアンキルト 中学生～大人 (第1・3木曜日) 午後1時～3時 ・手話で遊ぼう 中学生～大人 (毎週火曜日) 午後5時～8時30分 ・キッズエンジョイフラ 年少～小学生 (毎週火曜日) 午後5時～6時 ・やさしい運動教室 高校生～大人 (毎週月曜日) 午後1時45分～3時 ・競泳育成クラス 小学生～高校生 ※曜日、時間は問い合わせください。 ・小中学生水泳教室 小・中学生 (毎週月曜日) 午後5時～6時15分		
★「サンデープログラム」★ (前期は4～5月、6～7月、8～9月で開催) ≪4～5月のプログラム≫ ・燃やせ脂肪!水中サーキットトレーニング 全4回 午後1時～2時 ・痛み改善～筋トレとストレッチポール 全4回 午後1時～2時15分 ・小1～4年生対象★かけっこ教室 全3回 午前10時～11時 ・春のすっきりヨガ 全4回 午後3時15分～4時45分 ・小学生から大人まで「グラスペイント」 全2回 午前10時～正午 ※対象年齢は問い合わせください。			

【4月の休講日・休館日】 休講日…29日(月・祝) ※プール、ジムフリーは日曜日の時間帯 休館日…なし
プール・トレーニングルームのフリー利用 ※曜日によって利用時間帯が異なります
一般 500円(現受講生は400円) / 学生 300円(学生証提示)
シニア 300円(65歳以上の方。年齢のわかるものを提示) / 障がい者 300円(障がい者手帳を提示)
レイト割引 300円(19時15以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)
割引料金での利用の場合、各種証明書を必ず持参してください。
プールは中学生以上、トレーニングルームは高校生以上の利用となります。
トレーニングルームは利用講習なしですぐに利用できます!! (プール・ジムともに、初回のみ利用登録があります)

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

今月は特に行事予定はございません。

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

今月は特に行事予定はございません。

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

今月は特に行事予定はございません。

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、30日(火・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。
5日(金)・19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。
6日(土)・20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、お話に親しましましょう。 対 象 幼児～小学校低学年くらいの方
9日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本 『その女アレックス』 ビエール・ルメートル 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
11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。
16日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 『さすらい猫ノアの伝説2』 重松 清 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
28日(日)まで	企画展「平成を振り返る」 平成のベストセラー、芥川賞・直木賞受賞作品、「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。
21日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 と ころ 河北分館(ビッグバン内図書館)
<どくしょの木に花を咲かせよう!> 本を借りる時、21日(日)まで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、花でいっぱいしよう。 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、氏名と住所を確認できるものを持参してください。	
<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れませんか? 「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示します。 募集期限 21日(日) 掲示期間 23日(火)～6月2日(日) 申込方法 窓口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> 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。	
18日(木) 午前10時～11時30分	親子教室(2歳6カ月以上) なかよし保育園地域子育て支援センター ※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 ※29日(月・祝)は開館

21日(日)開演 午後1時	サークル・カリブ 春のダンスパーティー 料 金 1,000円 団 体 サークル・カリブ ☎23-5674
28日(日)午前9時30分	河北協会主催 第79回バドミントン大会団体戦 団 体 河北バドミントン協会事務局 ☎94-1320
5月4日(土・祝) 午後2時開演	北海道歌旅座 昭和のうたコンサート 料 金 全席自由 前売500円 当日800円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」・遊楽館・ヤマト屋書店TSUTAYA中里店・ あけぼの店

遊楽館 ☎72-3561 **開** 午前9時～午後9時 **休** 月曜日 ※29日(月・祝)は開館

6日(土) 開演 午後3時(開場 午後2時)	4月公開例会「現在(いま)、地域(まち)の魅力って何?」 ※要予約(先着) 団 体 石巻青年会議所 岡 ☎95-1013
21日(日) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	2019石巻シンフォニックウインドアンサンブル定期演奏会 料 金 500円(全席自由・小学生以下無料) 団 体 事務局 長谷川 ☎090-6456-0884
27日(土) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)	ミュージカルはだしのゲン 料 金 一般3,000円 シニア・学生2,500円 高校生以下1,500円 ※未就学児入場不可 団 体 Pカンパニー ☎03-6808-5306
29日(月・祝)開演 午後2時	第4回音楽教室かれんピアノ・声楽発表会 団 体 渡邊 ☎22-5357

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

21日(日) 午前11時～正午	アクアオーワーク 料 金 500円 ※初めての方は無料 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。
3日(水)～5日(金) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室 料 金 3,500円 ※会員は3,000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。
28日(日) 午前10時～11時30分	走り方教室 料 金 1,000円 定 員 50人(先着) 対 象 小学生 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 ※29日(月・祝)は開館

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 ※29日(月・祝)は開館

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 9日(火)午後2時/4日(木)・18日(木)午後6時30分/23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 12日(金)・26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 11日(木)・28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
※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)

4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	8日(月)	10:00～12:00	保健相談センター 内線2428
歯科相談	8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 (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	☎・☎
19日(金) 13:30～17:00	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 ☎72-2094(内線272)
25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	19日(金) 10:00～14:00	☎95-1431

◆定点型からだとこころのケアサロン「からころん」

と き 23日(火) 午前10時30分～午後3時 お花見
 と ころ 河南母子健康センター 参加費無料
 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 20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 28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

◆たんぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

と き 14日(日) 午後1時30分
 と ころ 保健相談センター
 ☎ 「たんぼの会」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	☎
15日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)	※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
9日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所	
25日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)	
蛇田お茶っこサロン		
とき	ところ	☎
10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

骨髄バンクドナー支援事業

骨髄などを提供した方に助成金を交付します。
対 象 次の全てに該当する方
 ・骨髄などの採取に伴う入院から退院までの期間に、市に住民登録を有する方
 ・(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄などの提供を行った方で、証明書類の交付を受けた方
 ・市税に滞納のない方
助成対象 骨髄などの提供に係る通院・入院
 ・最終合意のための面接
 ・健康診断のための通院
 ・自己血採血のための通院
 ・骨髄等採取のための入院
 ・その他骨髄などの提供に関して、骨髄バンクが必要と認める通院
助成金額 骨髄などの提供に要した日数のうち、1日につき2万円(上限7日)
受付期間 1日(月)～平成32年3月31日
申込方法 直接または郵送で申し込みください。
申請書類 交付申請書(様式第1号)・(公財)日本骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証する書類・振込先通帳の写し
 ※交付申請書はホームページからダウンロードできます。
 ☎・☎ 〒986-8501(住所不要)
 健康推進課(内線2416)
 各総合支所保健福祉課

平成31年度から3年間、成人男性の風しん抗体検査および予防接種を実施します

対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
通 知 今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方へ4月下旬にクーポンとともに送付予定(対象者で今年度送付以外の方で、希望する方は直接申し込みください)
 ☎・☎ 健康推進課(内線2413)

“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婦人科がん体験者とご家族	13日(土) 13:30～15:00	○婦人科サロン 婦人科がん体験者のおしゃべり会	ここひろ (ヒノケン2F)	300円
①若年性がん体験者とご家族	21日(日) 10:00～12:00	○ヤングサロン 20代～40代がん体験者の活動 声を掛け合いながら、9ホールの芝生を歩いてみませんか。(初心者講習有)	かなん パークゴルフ場 ※要予約	1,000円 (施設利用料金・用具貸出料含む)
②がんの種類問わず	4月の催し予定はありません。			

☎ ①マンマの会パセリ 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)

◆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か月児健診	H30年12月生まれ	9日(火)・19日(金)・26日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年3月生まれ	8日(月)・17日(水)・22日(月)	9:15～9:30	
	1歳6か月児健診	H29年8月生まれ	12日(金)・18日(木)・25日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年9月生まれ	5日(金)・10日(水)・23日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年10月生まれ	11日(木)・16日(火)・24日(水)	12:30～12:45	
河 北 雄 勝 北 上	1歳児よちよち相談	H30年3月～4月生まれ	17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9月～10月生まれ	24日(水)	12:30～12:45	
	3～4か月児健診	H30年12月生まれ	26日(金)	12:45～13:00	
河 桃 南 生	1歳児よちよち相談	H30年3月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳6か月児健診	H29年8月生まれ	11日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年9月生まれ	16日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年10月生まれ	18日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4か月児健診	H30年12月生まれ	26日(金)	12:45～13:00	保健相談センター
	1歳6か月児健診	H29年8月生まれ	25日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年10月生まれ	24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)	10日(水) 13:15～13:30	保健相談センター	健康推進課(内線2428)
もぐもぐ育児教室(河南・桃生地区)		9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)
もぐもぐ育児教室(河北・雄勝・北上地区)		25日(木) 13:00～13:15	河北総合センター「ビッグバン」	各総合支所保健福祉課
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。	23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271)

第19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 25日(木) 午後1時～2時
と ころ 市立病院3階講堂
テ ー マ 打倒! 肺炎 ～意外と知らない呼吸のしくみ～
講 師 市立病院 理学療法士
 ☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき・ところ

7日(日)	㈱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
14日(日)	イオンモール石巻	
30日(火・祝)		

☎ 健康推進課(内線2418)

ゴールデンウィーク中は外来診療があります

4月27日(土)～5月6日(月・振)の10連休中は、休日当番医等が救急診療を行っていますが、臨時に外来診療を行う医療機関があります。このうち病院の外来診療予定は、県ホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

その他の、外来診療を行う診療所は、かかりつけ医などに問い合わせください。また、受診前に県ホームページの掲載内容を確認してください。
 ※受診すべきか迷う場合は、救急電話相談をご利用ください(おとな救急電話相談 #7119、子ども夜間安心コール#8000)。
 健康推進課(内線2416)

医療用ウィッグ・乳房補正具購入費助成事業

がん患者の治療と就労や社会参加の両立を支援し、経済的負担の軽減を図るため、医療用ウィッグおよび乳房補正具を使用する方に助成金を交付します。

- 対象** 次の全てに該当する方
- ・世帯の市民税(所得割課税年額)が304,200円未満で市内に住所を有する方
 - ・がんと診断され、その治療を行っている方
 - ・がん治療に伴い、ウィッグまたは乳房補正具が必要となる方
 - ・市税に滞納のない方
 - ・過去に他の都道府県及び市区町村において補正具等の購入に対する助成等を受けていない方
- 助成対象** 平成31年4月1日以降に購入した医療用ウィッグまたは乳房補正具の購入費用
- 助成金額** ・医療用ウィッグ・乳房補正具(右側)・乳房補正具(左側)20,000円
 ※金額は上限金額です。医療用ウィッグの付属品・ケア用品、乳房補正具の下着は対象外です。
- 受付期間** 1日(月)～平成32年3月31日
- 申込方法** 直接または郵送で申し込みください。
- 申請書類** 交付申請書(様式第1号)・補正具などの購入に係る領収書の写しまたは支払いの事実が確認できる書類・がん治療の受診を証する書類の写しまたはがん治療受診証明書(様式第2号)・照会同意書(様式第3号)・振込先通帳の写し
 ※交付申請書、がん治療受診証明書および照会同意書はホームページからダウンロードできます。
- 健康推進課(内線2416) 各総合支所保健福祉課

平成31年度予防接種のお知らせ

○子どもの予防接種

定期送付分(出生の翌月下旬ころに送付)
 予防接種の種類: BCG、四種混合、麻しん・風しん混合、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、日本脳炎第1期、おたふくかぜ
 今年度の予診票の発送予定(年に1回送付分)

予防接種名	対象の生年月日(平成32年4月1日現在)	接種期限	送付日
麻しん・風しん混合第2期	6歳	平成32年3月31日	4月下旬ごろ
日本脳炎第1期	3歳	7歳6カ月の前日	
日本脳炎第2期(高校3年生)	18歳	20歳の誕生日の前日	6月上旬ごろ
二種混合(第2期)	12歳	13歳の誕生日の前日	

※「日本脳炎第2期(9歳)」の予診票は、対象の方が9歳になる平成32年度に送付します。

○高齢者肺炎球菌予防接種

対象 ①引き続き70歳以上の対象の方にも接種機会が設けられました。対象の方に通知を送付しますので平成32年3月31日までに接種してください(過去に1度でも接種した方は対象外です)。
 対象年齢 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方(平成32年4月1日現在)
 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または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)

実施医療機関 指定の医療機関
持ち物 予診票と住所および年齢確認できる書類(健康保険被保険者証・運転免許証など)
 ※②に該当する方は、身体障害者手帳(1級)または医師の診断書(診断料金は自己負担)
自己負担金 4,000円(生活保護受給の方は事前に申請すると無料。接種後の申請はできません)

○子宮頸がん予防接種

子宮頸がん予防ワクチン接種後に副反応と思われる症例の報告があるため、積極的な接種勧奨を差し控えています。接種を希望する方は問い合わせください。

○市外の病院で予防接種を受ける場合

・県内の医療機関でも、市発行の予診票を持参で予防接種を受けられます。対象の広域医療機関をホームページで確認いただくか問い合わせください(BCGや市の助成予防接種を除く)。
 ・指定医療機関以外で予防接種を受ける場合は、事前に「予防接種実施依頼書」の申請が必要です。接種希望日の10日以上前に直接申請してください。その後、市から送付する「予防接種実施依頼書」を医療機関へ持参し、予防接種を受けてください。
 ※「予防接種実施依頼書」を持参の上、全額自費で受けた場合は助成制度(上限あり。自己負担金がある場合はそれを引いた金額)があります。

対象の予防接種
 ○ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合、麻しん、風しん、日本脳炎、水痘、二種混合、不活化ポリオ、三種混合、子宮頸がん、おたふくかぜ
 ○高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ(定期接種の対象者のみ、自己負担金あり)
 ※転入の方は未接種分の予診票を渡しますので、窓口へ母子健康手帳を持参してください。

健康推進課(内線2413)・各総合支所保健福祉課

【石巻地区】【河北地区】【雄勝地区】各種レディース検診が8日から始まります

申し込みをした方には、検診票を送付します。各検診の対象者であって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ご連絡ください。

健診内容	対象	日程	検診場所
【石巻地区】 子宮頸がん検診	20歳以上の女性 ※各総合支所地区の指定医療機関受診申込者も含まれます。	8日(月)	指定医療機関
【雄勝地区】 乳がん検診	超音波 30歳代の女性(毎年)	8日(月)	旧大須小学校 体育館
【河北地区】 乳がん検診	マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)	9日(火) 12日(金)	河北総合センター 「ビッグバン」

※対象年齢は、平成32年3月31日を基準としています。検診期間、対象地区などを確認の上、受診してください。
 健康推進課(内線2427)
 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117
 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

夜間急患センターの診療時間

小児科		内科・外科	
曜日	診療時間	曜日	診療時間
月～金曜日	午後7時～10時	月～金曜日	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時	土曜日	
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時	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・牡鹿病院 ゴールデンウィーク期間の診療のご案内

ゴールデンウィーク期間4月27日(土)～5月6日(月・振)の診療については下記のとおりです。なお、急患についてはこの限りではありませんので、連絡の上、ご来院ください。

【市立病院】

診療科	診療日					受付時間
	4月27日(土)～29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)～6日(月)	
内科	休診	○	休診	○	休診	内科・外科・整形外科 初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分
外科	休診	○	休診	○	休診	
整形外科	休診	手術日	休診	○	休診	耳鼻咽喉科 受付時間 午後0時30分～3時
眼科	休診	休診	休診	休診	休診	
皮膚科	休診	休診	休診	休診	休診	※整形外科は紹介状と事前に予約が必要です。 市立病院 ☎25-5555 牡鹿病院 ☎45-3185
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	○	休診	

【牡鹿病院】

4月27日(土)～5月6日(月・振)は全て休診します。

4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
7日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚七)	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
14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
	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
21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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
28日(日)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	96-7700
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
29日(月・祝)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	96-3251
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
30日(火・祝)	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
	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	
7日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	よしだファミリー歯科(渡波字栄田) 24-1185	石巻歯科医師会 休日診療所 (中里三丁目) 94-8223
14日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	阿部歯科医院(末広町) 96-6546	
21日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	泉谷歯科医院(南中里二丁目) 95-7715	
28日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	藤野整形外科(矢本) 83-2121	植木歯科クリニック(中里六丁目) 22-0066	
29日	(月・祝)	簡野医院(鹿又) 74-2244	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	内海歯科(水明北一丁目) 93-3156	
30日	(火・祝)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	及川歯科クリニック(中央一丁目) 95-1243	

4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

☎・📍 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…8日(はじめての会)・15日(成長測定)・22日
水曜日…10日・17日・24日
金曜日…12日・19日・26日(みんなと遊ぶの日)
- ★はいはい広場 午前9時30分~11時…11日(木)・18日(木)
- ★よちよち広場 午前9時30分~11時…9日(火)・16日(火)
- ★自由開放 午前9時30分~11時30分…3日(水)・4日(木)

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎・📍 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668

- ★3日(水) 開所の集い
- ★19日(金)、24日(水) こいのぼり制作
- ★22日(月) 成長測定&ミニ講話
- ★26日(金) こどもの日お誕生会
- ★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 8日(月)・10日(水)・12日(金)
- ★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
- ★あかちゃん☆ひろば 火曜日 午後2時~4時

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎・📍 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 9日(火)・23日(火)
・ヨチヨチ・ハイハイ 2日(火)・16日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月~2歳6カ月 11日(木)・25日(木)
・2歳6カ月以上 18日(木)
- ★ツイズデーと子育てひろば 5日(金)・19日(金)
- ★たまごひよこサロン 15日(月)
- ★ベビーマッサージ 4日(木)
- ★子育てふれあいサロン 22日(月) ○北上公園出張 土曜日
- ★育児講座「食育~クッキング~」 26日(金)
- ★自由開放 8日(月)・12日(金)

釜子育て支援センターあおぞら

☎・📍 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 4日(木)・18日(木)
・よちよち・はいはい 11日(木)・25日(木)
・1歳6カ月~2歳6カ月 2日(火)・16日(火)
・2歳6カ月以上 9日(火)・23日(火)
・みんなであそぼう 水曜日
- ★あそび場自由開放 月・金曜日(祝日を除く) 午前10時~午後3時

河南子育て支援センターパプラ

☎・📍 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
(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 9日(火)・16日(火)・23日(火)
- ・2歳以上親子 4日(木)・11日(木)・18日(木)
- ・保健師さん、栄養士さんによる相談日 16日(火)

★自由開放

- ・8日(月) 午前9時~午後3時
- ・木曜日 正午~午後3時(25日を除く)

★スクエア子育てひろば

『はじまりの会 ぐるんぱ友の会人形劇』25日(木) 午前10時~正午

河北子育て支援センター

☎・📍 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 11日(木)・18日(木)・25日(木)
・2歳以上親子 10日(水)・17日(水)・24日(水)
・ひろば開放日 15日(月)・22日(月)

≪主な行事≫

- ・8日(月) 開所式
- ・15日(月) 保健師来所・身体測定

にじいろひろば

☎・📍 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★はじめての会 24日(水) 午前10時30分~11時30分
- ★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』

☎・📍 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ★自由開放 月~金曜日、第1・3土曜日 午前10時~午後3時
※イベント開催日は正午から

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎・📍 バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ★あそびのひろば 午前9時30分~11時30分
・0~1歳親子 11日(木)・18日(木)・25日(木)
・2歳以上親子 10日(水)・17日(水)・24日(水)
・サークル活動 1日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・26日(金)
- ★自由開放 午前9時30分~11時30分
・火曜日・3日(水)・4日(木)・5日(金)・8日(月)・19日(金)

北上子育て支援センター

☎・📍 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
10日(水)開所のつどい、12日(金)自由あそび、15日(月)、22日(月)、26日(金)自由あそび
- ★ひまわりキッズ 午前10時~11時30分
とき 17日(水)・24日(水)
ところ 北上保健センター

雄勝子育て支援センター

☎・📍 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ★キッズ広場 午前9時30分~11時30分
とき 火・水・木曜日

《主な行事》

- ・9日(火) 開所のつどい
- ・ダンベル体操 火曜日
- ・23日(火) 保健師来所・身体測定&ミニ講話

- ★自由開放 午前9時30分~11時30分 月・金曜日

牡鹿子育て支援センター

☎・📍 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 17日(水)・24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)

☎・📍 子どもセンターらいつ ☎23-1080

- ★Mカフェ 午前10時~午後1時
月曜日(祝日を除く)
- ★自由開放 午前9時半~午後7時

※休館日4日(木)・18日(木)・29日(月・祝)・30日(火・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

マタニティ・子育てひろば スマイル

☎・📍 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

のんびり0歳開放日☆



天気の良い日は
お外遊び♪



双子ちゃんも
遊びに来て
います♪



イベントでは大型絵本が
登場するかも♪



めだかの楽園さんとの交流会♪



利用者さんへインタビュー



♥ 畠中由比さん(母)と夢歩ちゃん(7カ月)(写真左)

初めて利用する時は緊張しましたが、スタッフの方やお母さん方が温かく迎えてくれて来て良かったと思いました。たくさんのおもちゃで遊べたりいろいろな話が聞けたりと、毎回楽しく遊んでいます。

♥ 鈴木萌さん(母)と敬典さん(父)と映来ちゃん(8カ月)(写真右)

お家にはないおもちゃがたくさんあったり、おともだちと遊んだりとても刺激になっています。私もリフレッシュできて本当にありがたいです！

