

5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

11日(土)・12日(日) 午前8時	石巻地区高校総体・卓球
12日(日)・13日(月) 午前8時	石巻地区高校総体・弓道
19日(日) 午前9時	平成31年度石巻家庭バレーボール協会長杯親睦大会
22日(水) 午前10時	石巻地区ダンベル自主グループ第6回交流会
26日(日) 午前8時	第65回石巻市民卓球大会
14日(火) 午前11時・15日(水) 午後6時・20日(月) 午後1時	体組成測定

未来(あした)への道 1000km縦断リレー 2019 参加者募集!

申込期限 28日(火) 料 金 無料

内 容 今年も7月24日(水)から8月7日(水)までの15日間、青森から東京までランニングと自転車車で東日本大震災の被災地を縦断するリレーを開催します。

たすきをつなぐリレーを通じて東日本大震災の記憶の風化を防ぐとともに、被災地との絆を深めます。ぜひ、ご参加ください。

団・團 未来(あした)への道 1000km縦断リレー 2019 参加者事務局
☎ 03-3451-6107 ㊚ info@1000km.jp 公式HP: http://www.1000km.jp

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 22日(水)

10日(金) 午前10時～10時45分・17日(金) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ
10日(金) 午前11時～11時45分・17日(金) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE
9日(木) 午後1時30分～2時30分・23日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112

開 午前5時～午後9時
休 なし

3日(金・祝)・6日(月・休) 午前9時	第13回春季宮城県高等学校野球東部地区大会	市民球場
8日(水)～11日(土) 午前9時	第50回 J A B A 東北大会	
15日(水)	平成31年度石高・石高定期戦	
18日(土)・19日(日)・21日(火)～23日(木)・25日(土)・26日(日) 午前9時	第66回春季東北地区高等学校野球宮城県大会	フットボール場
30日(木)・31日(金) 午前9時	第13回春季東北地区高等学校軟式野球宮城県大会	
3日(金・祝)・4日(土・祝) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
6日(月・休) 午後1時 キックオフ	なでしこリーグ1部 マイナビベガルタ仙台レディース対 A C 長野パルセイロ・レディース	
25日(土)・26日(日)・28日(火)・30日(木) 午前9時	第68回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	ふれあいグラウンド
3日(金・祝)・4日(土・祝)・5日(日・祝) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
11日(土)・12日(日)・13日(月) 午前9時	石巻地区総合体育大会 ラグビー競技	
25日(土)・26日(日)・28日(火)・30日(木) 午前9時	第68回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	フットボールフィールド
2日(木・祝)・3日(金・祝)・8日(水)・12日(日)・13日(月) 午前9時	宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技石巻支部予選	
4日(土・祝)・5日(日・祝) 午前9時	石巻地区中学校春季サッカー大会	
11日(土)・18日(土)・19日(日) 午前9時	2019ミヤギテレビ杯新人大会石巻地区予選	フットボールフィールド
25日(土)・26日(日) 午前9時	宮城県高等学校総合体育大会 サッカー競技	
11日(土)～13日(月) 午前9時	石巻地区総合体育大会 ラグビー競技	
18日(土)・19日(日) 午前9時	宮城県スボ少・中学・高校交流ラグビー大会	
26日(日) 午前10時	第40回宮城県クラブ社会人ラグビー選手権大会	
30日(木) 午前9時	第68回宮城県高等学校総合体育大会ラグビー競技	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
休 なし

14日(火)・21日(火) 午後6時30分～8時30分	利用協講座 フォークダンス初級者講習会 講 師 石巻市民フォークダンス同好会会員 定 員 20人(先着) 持 ち 物 運動のできる服装 運動靴 申込期限 13日(月) 申込方法 電話または直接申し込みください。
21日(火) 午後1時～3時30分	利用協講座 初心者のための川柳教室 講 師 川柳くらげ吟社会員 定 員 8人(先着) 持 ち 物 筆記用具 国語辞典 申込期限 20日(月) 申込方法 電話または直接申し込みください。
11日(土)・6月8日(土) 午前9時～11時 6月30日(日) 午前8時～10時	初心者のガーデニング講座(入門編) ～一緒につくりたい花のある街～ 内 容 ・11日(土) 楽しいはなづくりの基礎知識「種まきをしよう」 ・6月8日(土) 「花苗を育苗ポットへ植え替えよう」 ・6月30日(日) 「花苗を花壇へ定植しよう」 対 象 「いきいき花のプロジェクト」に参加可能な方 定 員 15人(先着) ※要電話予約
17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 親子deリトミック
25日(土) 午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっば「第1回げろっば祭り」 対 象 小学1～6年生 内 容 ジュニアとゲーム チャレンジコーナー(射的、フラフープ、シャボン玉など)
26日(日) 午前10時～11時30分 (受付 午前9時45分～)	石巻市子ども育成会石巻支部「第1回インリーダー研修会」 内 容 ゲームのしかたをおぼえよう【指導:ジュニア・リーダー「げろっば」】 K Y T (危険予知トレーニング) 対 象 小学4～6年生 定 員 50人(先着) 申込方法 小学校に配布する申込用紙で石巻中央公民館まで郵送かFAXで申し込みください
29日(水)・6月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)・7月3日(水) 午前9時50分～11時50分(6回連続)	ノーバディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第23シリーズ ・参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。 対 象 0歳～就学前のお子さんと暮らし親8人(先着) ※原則全て参加できる方 託 児 0歳～就学前のお子さんは託児できます。 申込方法 申込用紙で生涯学習課に直接または、F A X で申し込みください。 申込開始 7日(火) ㊚ ㊚ 生涯学習課(内線5054) FAX 22-5160

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時
休 なし

17日(金) 午前10時	くらしの教室「明栄大学」開講式
24日(金)・31日(金) 午前10時	市民教養講座「こころスッキリ健康教室」 内 容 ストレッチで身体をほぐし、呼吸法や瞑想法を学びます。 講 師 合気道指導員 桑島 乙彦 定 員 15人(先着) 申込期限 16日(木)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

14日(火) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座開講式及び講演会 「仙台藩の遣欧使節船」～すり替えられた「つきのうら」～ 講 師 元市立湊小学校長 遠藤 光行
----------------------	---

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

21日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」開講式並びに第1回学習会
28日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」入学式並びに第1回学習会(カラオケ教室)
6月14日(金)・28日(金) (計2回) 午前10時～正午	利用協講座「絵手紙体験教室」 講 師 日本絵手紙協会 公認講師 阿部 悦子 定 員 10人(抽選) 料 金 1,000円(2回分の教材および材料費) 申込期限 31日(金)正午

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、3日(金・祝)、4日(土・祝)、5日(日・祝)は午後5時まで)
休 月曜日、1日(水・祝)、2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。
3日(金・祝)・17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。
4日(土・祝)・18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、お話を親しみましょう。 対 象 幼児～小学校低学年くらい
9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。
14日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「コーヒーが冷めないうちに」川口 俊和 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
21日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 ジョン・バーニンガムの絵本(「ガンピーさん」シリーズなど) 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
31日(金)	「歴史探訪～女川驛動・飯田口説の足跡をたどる～」 バスで仙台方面(瑞鳳殿ほか)を巡ります。 講 師 武山 文衛氏 定 員 17人(先着) ※昼食代や拝観料は各自でご用意ください。 受付開始 10日(金)午前9時30分 受付方法 電話のみ
19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)図書室

蔵書点検に伴う休館
6月3日(日)～12日(水)まで、石巻市図書館本館が休館になります。 ※河北、河南、桃生、牡鹿各分館は通常どおり開館しております。

<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。

8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
15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
22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(金) 午前10時～11時30分	ツインズデーと子育てひろば なかよし保育園地域子育て支援センター

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・祝日は午後5時まで)
休 なし

★「サンデープログラム」★
◀6～7月のプログラム▶ 原則中学生以上対象

- ・燃やせ脂肪! ダイエット陸トレ 全4回 午前10時30分～午前11時45分
- ・夏に向けての爽快ヨーガ 全4回 午前10時15分～午前11時15分
- ・レクリエーションダンス 全4回 午前11時～午後0時
- ・はじめてのビーズジュエリー 全1回 午後1時～午後3時
- ・はじめてのつまみ細工 全2回 午後1時～午後3時
- ・パッチワークの簡単ポーチ 全2回 午後1時～午後3時 ※高校生以上

5月～

【5月の休館日・休館日】 休館日…3日(金・祝)～6日(月・休) ※プール、ジムフロアは日曜日の時間帯 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) / 障害者 300円(障害者手帳を提示)
レイト割引 300円(19時15分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のマシンを全て入替し、リニューアルオープンいたしました!
利用講習なしですぐに利用できます!!お気軽にご利用ください!★ ※プール・ジムともに、初回のみ利用登録をしていただきます

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 ※6日(月・休)分は翌日休館

4日(土・祝) 開演 午後2時	北海道歌旅座 昭和のうたコンサート 料 金 前売 500円 当日 800円(全席自由) 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
12日(日) 午前9時	第54回宮城県道場少年剣道大会 全国大会予選会 ㊚ 事務局 齊藤 ☎090-2959-1941
19日(日) 開演 午前9時30分	石巻歌謡・舞踊祭 チャリティーリサイタル 料 金 1,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」 ㊚ 眞藤 ☎090-2975-2008
26日(日) 開演 午前9時30分	日本郷土民謡協会宮城地区連合会 宮城県大会 料 金 1,500円 ㊚ 日本郷土民謡協会石巻支部 大和 ☎95-4007

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 月曜日 ※6日(月・休)は翌日休館

4日(土・祝) 開演 午後5時30分(開場 午後5時) 5日(日・祝) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	石巻好文館高等学校 第14回吹奏楽部定期演奏会 料 金 500円(前売り券400円) ㊚ 橋戸 ☎22-9161
26日(日)	ピティナ・ピアノステップ石巻地区 ㊚ ピティナ サンファン石巻ステーション 阿部 ☎090-7338-5991

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

19日(日) 午前11時～正午	アクアワーク 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。
-----------------	--

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 ※6日(月・休)分は翌日休館

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 ※6日(月・休)は翌日休館

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(木) 午後6時30分/14日(火) 午前10時/16日(木) 午後6時30分/20日(月) 午後2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 10日(金)・24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 11日(土)・17日(金) 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)

5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	申・問	
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			13日(月) 10:00～12:00	
歯科相談	13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	申・問
9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
23日(木) 10:45～15:15			

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	申・問
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	17日(金) 10:00～15:00	☎95-1431
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	15日(水) 13:00～17:00	

定点型からだこころのケアサロン「からころん」 うつ病には物語がある。

とき 28日(火) 午前10時30分～午後3時 ミニ勉強会 午後1時30分～
 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)
 問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

からころ相談ダイヤル: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 25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)

問 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 26日(日) 午後1時～
 ところ 保健相談センター
 問 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

問 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
20日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)
14日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
23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。 問 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
8日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所 (新立野復興住宅)
問 健康推進課 ☎94-9132	

高齢者肺炎球菌予防接種予診票を送付します

5月中に予診票を送付しますので、予防接種を受けてください。
対象 今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になる方で、1度も肺炎球菌予防接種をしてない方
接種期限 令和2年3月31日
 問 健康推進課(内線2427)

5歳児すこやか事業

5歳の誕生月の翌月に「5歳児すこやかチェックシート」を送付します。チェックシートを記入して、発達や生活の振り返りにお役立てください。相談も受け付けています。
 問 健康推進課(内線2422)
 各総合支所保健福祉課

“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	18日(土) 13:30～14:30	●茶話会 ○講習会 アロマセラピー アロマを使い、手浴・足浴で癒やされましょう。 ○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			
①女性のがん体験者とご家族の皆さん	10日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 女性のがん体験者さん対象の語り合いの場です。がん体験者(ピアサポーター)が、お話しを伺います。	牡鹿観光 モデルハウス (門脇字二番谷地13-477)	100円
	24日(金) 10:00～14:00			
②がんの種類問わず	25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いましょう。	ここひろ (ヒノケン2F)	200円

問 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2413)

玄米ダンベルニギニギ体操教室

「きずな会」新規メンバー募集

日頃運動をしていない人でも大丈夫。玄米ダンベルを使って、指先、腕、上半身の筋肉全体を刺激し、健康づくりをしませんか。申し込みは不要です。
とき 27日(月) 午前10時～11時30分
ところ 保健相談センター3階 講義室
持ち物 上靴、飲み物、動きやすい服装
 問 健康推進課(内線2425)

第20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 23日(木) 午後1時～2時
ところ 市立病院3階講堂
テーマ その「ムセ」危険!?～誤嚥性肺炎予防の三原則～
講師 市立病院 言語聴覚士
 問 市立病院病院総務課 ☎25-5555

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	ところ
石巻	3～4か月児健診	H31年1月生まれ	8日(水)・21日(火)・30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4月生まれ	15日(水)・20日(月)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6か月児健診	H29年9月生まれ	10日(金)・16日(木)・28日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年10月生まれ	14日(火)・23日(木)・29日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年11月生まれ	9日(木)・17日(金)・24日(金)	12:30～12:45	
河北 雄勝 北上	3～4か月児健診	H30年12月21日～H31年2月生まれ	22日(水)	12:30～12:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6か月児健診	H29年9月～10月生まれ	29日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年10月～11月生まれ	15日(水)	12:30～12:45	
河 桃 生	3～4か月児健診	H31年1月生まれ	24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	H30年4月生まれ	14日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H29年9月生まれ	9日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年10月生まれ	21日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年11月生まれ	16日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4か月児健診	H31年1月生まれ	30日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6か月児健診	H29年9月生まれ	28日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年11月生まれ	24日(金)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H30年3月～6月生まれ	31日(金)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H28年9月～12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	申・問
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	対象 5～7か月児の保護者の方 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(要予約)	9日(木) 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。	28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)

愛の献血

とき・ところ

5日(日・祝)	㈱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
6日(月・休)	イオンモール石巻	
12日(日)		
25日(土)		

問 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・休)の10連休中は、臨時に外来診療を行う医療機関があります。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、こども夜間安心コール#8000)。

☎ 健康推進課(内線2416)

大型連休(10連休)期間中も診療します

と き

○田代診療所 4月29日(月・祝)・30日(火・祝)・5月6日(月・休)

○雄勝診療所・橋浦診療所・雄勝歯科診療所 5月2日(木・祝)

○寄磯診療所 4月30日(火・祝)・5月2日(木・祝)

☎ 健康推進課(内線2418)

国保の方は特定健診の自己負担額が無料になります

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。健診を受けて生活習慣病の早期発見、重症化予防で健康寿命を延ばしましょう(受診票は5月下旬に発送します)。

※治療中の方も対象です。また、職場の健診や、個人で人間ドックを受ける方は、健診結果の提供にご協力ください!

<プレゼントが当たるチャンス>

特定健診を受けた方から抽選で1,000の方にクオカードをプレゼント。さらに、対象となるがん検診を併せて受けた方30人に抽選で地場産品をプレゼント。

※健診受診時に国保加入者で、国保税に滞納がない世帯の方

※申し込みは不要。職場などでの健診結果の市への提供も対象です。

☎ 保険年金課(内線2333)

【石巻地区】 乳がん検診が13日(月)から始まります

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。対象の方で追加申し込みを希望する方はご連絡ください。

対象	検査方法	検診開始	自己負担額	ところ
30～39歳(毎年)	超音波検査	5月13日(月)	500円	保健相談センター
40～64歳(偶数年齢)	・マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査※	8月ごろ	1,000円	
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月13日(月)		

※対象年齢は、令和2年3月31日現在を基準としています。

※40～64歳(偶数年齢)対象の超音波検査は、次のいずれか、または両方を満たす方が対象です。

- ・乳腺が多く、小さなしこりを見落とす可能性がある方
- ・本人または親、子、兄弟姉妹で乳がん、卵巣がんになったことがある方

☎ 健康推進課(内線2413)

【石巻地区】 胃がん検診、結核・肺がん検診が始まります

○胃がん検診

と き 5月7日(火)～10月12日(土)

対 象 30歳以上の方

検査方法 問診、胃エックス線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)

○結核・肺がん検診

と き 5月8日(水)～11月21日(木)

対 象 結核検診 65歳以上の方

肺がん検診 40歳以上の方

検査方法 胸部エックス線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)

喀痰細胞診検査(該当者のみ、1週間で3日間のたんをとります)

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。申し込みをしていないまたは受診しないと回答した方で受診を希望する方は、ご連絡ください。

※対象年齢は令和2年3月31日現在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

5月1日から休日(昼間)の外科診療も開始します。

小 児 科		内 科	
曜 日	診療時間	曜 日	診療時間
月～金曜日	午後7時～10時	月～土曜日	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
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時		

外 科	
曜 日	診療時間
月～土曜日	午後6時～翌朝7時
日曜日・休日	午前9時～午後5時・午後6時～9時 年末年始(12/29～1/3)お盆(8/14～16)は内科と同じ。

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・休)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】

診療日

診療科	4月27日(土)～29日(月・祝)	4月30日(火・祝)	5月1日(水・祝)	5月2日(木・祝)	5月3日(金・祝)～6日(月・休)
内科	休診	○	休診	○	休診
外科	休診	○	休診	○	休診
整形外科	休診	手術日	休診	手術日	休診
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
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	○	休診

受付時間

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
耳鼻咽喉科	
受付時間	午後0時30分～3時

※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

【牡鹿病院】

4月27日(土)～5月6日(月・休)は全て休診します。

5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(水・祝)	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	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
2日(木・祝)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	外科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
3日(金・祝)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	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	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
4日(土・祝)	外科	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
	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
5日(日・祝)	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
	外科	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
6日(月・休)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	21-6117
	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	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
12日(日)	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	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
19日(日)	外科	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
	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
26日(日)	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	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
26日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	外科	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
1日	(水・祝)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目) 23-8077
2日	(木・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目) 93-9339
3日	(金・祝)	須江きむら医院(須江) 24-6311	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688
4日	(土・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
5日	(日・祝)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	青葉歯科医院(門脇字青葉西) 96-6602
6日	(月・休)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	藤野整形外科(矢本) 83-2121	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311
12日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000
19日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	野蒜ヶ丘整形外科・リハビリテーション科(野蒜ヶ丘) 98-6662	デンタルクリニックことうの(開北二丁目) 21-8280
26日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566

石巻歯科医師会
休日診療所
94-8223
(中里三丁目)



5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 駅伝

にじいろひろば

〒・圏 大街道西二丁目(千の杜学びのC)
☎ 070-1142-9332

東日本大震災後、子どもたちの支援のために、さまざまな活動を展開してきた NPO 法人「にじいろクレヨン」が運営します。利用日は、祝日を除く火・水・金曜日の午前10時～午後3時。0歳児から、おおむね3歳児までの子育て親子の集いです。ぜひ一度、遊びに来て、温かな雰囲気を感じてください。



木のぬくもり



木製の遊具

木を基調にした和やかな空間
こだわりのおもちゃと絵本



お絵かき大好き



絵本ソムリエが選びました

利用者さんへインタビュー



♥久道みきさん・悠くん(1歳8カ月)(写真右)

初めての子もなので、同じ子育て仲間がいるのが何より強いですね。子どもも来るのを楽しみにしていますし、私もリラックスした時間を過ごすことができます。子育ては大変なことも多いですが、同じ悩みを相談、共有でき、解決にも結び付くのがありがたいですね。

♥伊藤のぞみさん・すずちゃん(1歳2か月)(写真左)

3歳になる姉とともに通っています。出身が地元ではなく、嫁いで石巻に来ましたので、子育てにはやや不安もありました。でもそんな悩みはすぐに解消されました。多くの仲間ができて、親子で過ごす時間を楽しんでいます。



病後児保育を知っていますか？

お子さんの風邪などが治りきらない時に利用できるのが病後児保育です。利用の流れは、まず利用登録を事前に行い、お子さんが風邪をひいてしまった時に、病後児保育室へ予約をします。その後、かかりつけ医を受診し、病後児保育利用許可を受けてから、病後児保育室を利用できます。今回は、市が病後児保育を委託している、のぞみ野の NPO 法人乳幼児保育園ミルクの野村先生と初貝先生に、詳しくお話を伺ってきました！



- Q: 病後児保育をスタートしたきっかけについて教えてください。
 - A: のぞみ野に集団移転がきっかけで保育園を開園しました。のぞみ野地区は共働きの家庭も多いのですが、「何日も仕事を休めない」「熱は下がったけど、せきが治まらないから通常保育に行かせられない」そんな子育て世代を応援・支援したいという想いでスタートしました。また、園長先生が保育士と母親、両方の苦労を経験されたのが大きいと聞いています。
 - Q: とところで、初貝先生は看護師でもありますよね？
 - A: はい、病後児保育に対応できるように看護師と専属保育士が保育看護をしています。保護者の方や市内の保育士さんの相談を受けたり、子育てについての保健講話にでかけたりすることも多いです。
 - Q: 病後児保育で特に気をつけていることはありますか？
 - A: エアコンは病院で使うのと同じく、空気清浄機能と加湿・除湿機能がついています。また備品や遊具は消毒しやすいように、布製品を避けて、毎日アルコールや次亜塩素酸ナトリウム水溶液で消毒しています。
 - Q: 病後児保育の利用方法や条件、料金などはどちらで調べられますか？
 - A: ホームページをご覧ください。か問い合わせいただければと思います。
- ※平成31年度から就学前なら在宅保育の方も病後児保育を利用できるようになりました！



〒 NPO法人乳幼児保育園ミルク病後児室(直通) ☎98-5550

子育て支援センター

イベント・行事予定



- 湊 ☎ 94-2366 渡波 ☎ 25-0567
- 釜 ☎ 24-6113 スマイル ☎ 98-5322
- にじいろひろば ☎ 070-1142-9332
- なかよし保育園 ☎ 96-4551
- 河南 ☎ 72-4670 河北 ☎ 61-1601
- 桃生 ☎ 76-4521 北上 ☎ 66-2177
- 雄勝 ☎ 25-6331 牡鹿 ☎ 45-2197

子どもセンターらいつ

☎ 23-1080



ハイ!チーズ!

湊子育て支援センター
～みんなで遊ぼうの日～



パルーシ遊び、
おおかせさんがやってきたー!

助産師によるマタニティ講座

桃生子育て支援センター

〒・圏 桃生子育て支援センター ☎ 76-4521

16日(木) 午前10時～正午

○沐浴体験

赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴体験)と一緒に体験してみませんか？



抱っこについて

生まれたばかりの赤ちゃんの抱っこについて「首がグラグラで、どこを支えたらいいのかわからない」「落としそうでこわい」などの戸惑いの声が、初心者パパ・ママからよく聞かれます。抱き方がぎこちないと赤ちゃんもリラックスできなくてモソモソ動いたりぐずったりします。親子で楽しくスキンシップできるよう正しい抱っこの仕方やコツをご紹介します。