

# 7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。

<b>総合体育館</b> ☎95-8998		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
		<b>休</b> 第4木曜日
10日(水) 午後1時	高校生のための合同企業説明会	
15日(月) 午前10時～午後1時	いしのみき総合スポーツクラブスポーツフェスタ 3×3(3人制)バスケットボール体験会 対象 小学生 申込方法 直接申し込みください。 申込期限 10日(水)	
20日(土) 午後1時	日本空手協会石巻地区協議会昇級審査会(空手)	
27日(土)	石巻籠球仲間プロジェクト(バスケット)	
28日(日) 午前8時	令和元年石巻川開き祭り卓球大会	
31日(水)	川開きスケートボードイベント(雨天時)	

<b>トレーニングセンター</b> ☎25-7731		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
		<b>休</b> 14日(日)
11日(木)・25日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	
12日(金)・19日(金) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
12日(金)・19日(金) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	

<b>総合運動公園</b> ☎22-9111 FAX22-9112		<b>開</b> 午前5時～午後9時
		<b>休</b> なし
1日(月)～6日(土) 午前9時	第70回全国官公庁野球連盟宮城県支部大会	市民球場
7日(日) 午前9時	第64回全国高等学校軟式野球大会宮城県大会	
14日(日)～18日(木)・20日(土)～23日(火)・25日(木) 午前9時	第101回全国高等学校野球選手権宮城県大会	
26日(金)～29日(月) 午前9時	MLB CUP リトルリーグ野球全国大会 in 石巻	フットボール場
30日(火)・31日(水) 午前9時	第64回全国高等学校軟式野球選手権東北大会	
17日(水) 午前9時	ベガルタ仙台トレーニングマッチ	フットボール場
17日(水) 午前9時	全国サッカー選手権大会宮城県1次予選(フットボールフィールド第1)	フットボールフィールド
20日(土)・27日(土)・28日(日) 午前9時	ミヤギテレビ杯4年生大会石巻地区予選(フットボールフィールド第1)	フットボールフィールド

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> なし
6日(土)・25日(木) 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)」 6日「絵本サロン」3.11絵本プロジェクトいわてと合同 25日 水遊び	
16日(火)・23日(火) 午後1時30分～3時30分	市民教養講座「椅子に座って茶の湯を」～茶花(ちゃばな)の生け方編～ 講師 茶道裏千家 助教 大森 宗憲 料 金 600円(花・茶菓子代) 持 ち 物 筆記用具のみ ※花器(高さ・幅20cm以内くらい)の持参可 対 象 両日参加できる方 定 員 10人(先着) 申込方法 窓口へ参加費を添えて直接申し込みください。 申込期限 12日(金)	
19日(金) 午後7時～9時	利用協講座 手話を楽しもう 講師 石巻手話勉強会 定 員 15人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。 申込期限 18日(木)	
20日(土)・21日(日) 一泊二日	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 き 20日 午前7時30分総合運動公園発 ・テント設営・自然体験活動・野外炊飯・キャンプファイヤーなど 21日 森林科学館こもれびの森・くりでんミュージアム見学 と ころ 花山青少年旅行村 対 象 小学1～6年生(1～3年生は保護者同伴) 定 員 50人(先着) 料 金 5,000円(事前説明会時にお支払いください) 事前説明会 13日(土) 午前10時 ※要電話予約	
27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 市内小学生 定 員 20人(先着) 持 ち 物 筆記用具・夏休みの宿題・飲み物 申込方法 電話または直接申し込みください。 申込期限 25日(木)	

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> なし
23日(火)・30日(火) 8月6日(火)・20日(火) 4回コース 午後7時～9時	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) ※親子でなくても参加可能。筆記用具持参 申込期限 16日(火)	
27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」 家族で土に触れあい、オリジナルの作品を作ります。 講師 陶芸家 樋田 隆 対 象 小学生以上の家族 定 員 10組(先着) 料 金 一組1,800円(材料費) 申込方法 18日(木)まで材料費を添えて申し込みください。	
8月5日(月) 午後1時～午後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(1作品の材料費) 持 ち 物 裁縫用具・筆記用具・飲み物 申込期限 19日(金)	

<b>稲井公民館</b> ☎22-4303		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
12日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座7月学習会「折り紙教室」 講師 千葉 紀子 対 象 稲井くらしの講座会員	
24日(水) 午後1時30分～3時30分	一般教養講座「クラフトバンド教室」 講師 遊佐 悦子 料 金 1,200円(材料代) 定 員 15人(先着) 申込期限 16日(火)	

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分
		<b>休</b> なし
12日(金) 午前9時	女性教室「くらしの講座」移動研修会 と ころ 白石市方面	
23日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 講 話 高齢者「肺炎予防」について 講 師 石巻赤十字病院看護師長 高橋 恵美子	

<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> 月曜日 ※15日(月・祝)分は16日(火)休館日
5日(金) 開場 午後6時	ドキュメンタリー映画「1/4の奇跡 ～本当のことだから～」上映会 料 金 前売 一般 1,600円 高校生以下 800円 当日 一般 2,000円 高校生以下 1,000円(未就学児無料) プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」・石巻川の上百俵館・ナリサワ ☎ Oneness石巻(及川) ☎080-3198-1940	
7日(日) 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 ☎ サークル・カリブ ☎23-5674	
14日(日) 開演 午前9時30分	第42回 石巻地方音楽大会 料 金 前売 1,000円(中学生以下 500円) 当日 1,200円(中学生以下 600円) ☎ 石巻中央公民館 ☎22-2970	

<b>図書館</b> ☎93-8635		<b>開</b> 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)
		<b>休</b> 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。	
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、お話を親しみましょう。	
9日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「肩ごしの恋人」唯川 恵 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「上野 紀子の絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	
28日(日) 午後1時～4時 8月4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 20人(先着) ※8月4日(日)は昼食持参 対 象 両日参加可能な方(小学校4年生以下の方はなるべく保護者同伴) 申込開始 2日(火) 午前10時 申込方法 電話または窓口で申し込みください。	
7日(日) 午前10時30分～11時30分	たなばた お話会 ※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。		
3日(水) 午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 漢字子育て支援センター ※読み聞かせもあります。	
17日(水) 午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 釜子子育て支援センター ※読み聞かせもあります。	
23日(火) 午前10時～11時30分	すくすく赤ちゃん(ネネ・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	

<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝日は午後5時まで)
		<b>休</b> 31日(水)、8月1日(木)

28日(日) 午前10時～正午	小学生向け「こどもプールフェス」を開催します 内 容 楽しいゲームやパン食い競争、大人気のアクアチューブで遊ぶ！ 飲み物(ラムネやお茶など)もついでるよ！ 料 金 1人 2,000円(兄弟で申し込みの場合1人 1,700円) 対 象 小学生(1人で参加できる方) 持 ち 物 水着・水泳帽子・ゴーグル・バスタオル 申込方法 窓口で、料金を添えて申し込みください。	
R1年7月～9月	7月～9月限定 ★夏のトレーニング「チケット制レッスン」 内 容 事前のチケット購入でレッスンスケジュール内の好きな講座に参加できます。 ※講座は前日までに電話または窓口で参加の申し込みをしてください。 5枚綴り 6,000円・10枚綴り 11,000円 ※友達や家族とシェアもできます！ 持 ち 物 スポーツウエア・室内シューズ・タオル・飲み物 申込方法 窓口で、料金を添えてお申込みください。	

【7月の休講日・休館日】 休講日…なし 休館日…31日(水)、8月1日(木)	
<b>遊楽館</b> ☎72-3561	
<b>開</b> 午前9時～午後9時	
<b>休</b> 月曜日 ※15日(月・祝)分は16日(火)休館	

7日(日) 午前9時40分～午後2時30分	第14回石巻市河南文化まつり ☎ 石巻市河南文化協会 ☎73-3525	
①13日(土)・②28日(日) 開演 午後2時	YUGA KUKAN Summer Concert 2019 ①山形交響楽団メンバーによる金管五重奏 ②仙台フィルハーモニー管弦楽団メンバーによる木管五重奏	
15日(月・祝) 午前10時～午後3時	河南婦人大会 ～わいwai婦人まつり2019～ ☎ 河南公民館 ☎86-3663	
27日(土) 午前10時30分～11時30分(小学3年生～6年生) 午後1時30分～2時30分(中学生以上)	パイプオルガン体験教室	

<b>河南室内温水プール</b> ☎72-3605		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで)
		<b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ

13日(土) 午後4時～5時	スクーバダイビング体験教室 料 金 1,500円 定 員 5人(先着) 講 師 徳増 良平 持 ち 物 水着・Tシャツ 申込方法 電話または直接申し込みください。	
21日(日) 午前11時	アクアウォーク 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。	
24日(水)～26日(金)・8月7日(水)～9日(金) 午後0時15分～1時15分	夏休み短期水泳教室 料 金 会員 3,000円 会員外 3,500円 定 員 40人(先着) 対 象 4歳～小学6年生 持 ち 物 水着、ゴーグル、タオル、キャップ 申込方法 電話または直接申し込みください。	
28日(日) 午前9時～9時45分	ホットヨガ 料 金 1,000円 定 員 15人(先着) 講 師 笠 安子 申込方法 電話または直接申し込みください。	

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038または67-2712		<b>開</b> 午前9時～午後5時(電話予約があれば、午後9時まで)
		<b>休</b> 月曜日 ※15日(月・祝)分は16日(火)休館

野球場・テニスコート:要電話予約	
<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618	
<b>開</b> 午前11時～午後7時 (日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時)	
<b>休</b> 月曜日 ※15日(月・祝)分は16日(火)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	
<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	
●総合体育館 ☎95-8998 4日(木)・18日(木) 午後6時30分/9日(火) 午前10時/23日(火) 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 12日(金)・26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 5日(金)・20日(土) 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 ※日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時 随時受付(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			1日(月) 10:00～12:00
歯科相談	8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

## ◆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	☎・☒
11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
25日(木) 13:30～16:00	河北総合支所		保健福祉課(内線163) ☎62-2117
31日(水) 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(内線272) ☎72-2094

## ◆東部保健福祉事務所(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	19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	17日(水) 13:00～17:00	

## ◆定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 23日(火) 午前10時30分～午後3時  
 ミニ勉強会のテーマ「ワークショップ」 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・保健師など)  
 ☒ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 (内線272)

## ◆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 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 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

☒ 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
8日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
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)
※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	
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	

## 第22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 25日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ 長く元気に歩くために  
～ひざと腰のお話～

講師 市立病院 理学療法士

☒ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

## がん体験者のための情報交換会

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女性のがん体験者と家族の皆さん	12日(金)・26日(金) 10:00～14:00	街中がんサロン 女性のがん体験者さんの語り合いと情報提供の場です。	牡鹿観光モデルハウス (門脇字二番谷地13-477)	無料
②がんの種類問わず	27日(土) 13:30～15:00	がんについて、人生についてさまざまなことを皆さんで語り合しましょう。	ここひろ (ヒノケン2階)	200円

☒ 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 (土日を除く18:00～20:00)  
 市健康推進課(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	ところ
石巻	3～4か月児健診	H31年3月生まれ	9日(火)・19日(金)・24日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年6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11月生まれ	4日(木)・12日(金)・23日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年12月生まれ	5日(金)・10日(水)・25日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年1月生まれ	11日(木)・18日(木)・26日(金)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3～4か月児健診	H31年3月～4月生まれ	31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11月～12月生まれ	17日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年12月～H29年1月生まれ	3日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4か月児健診	H31年3月生まれ	26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6月生まれ	9日(火)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H29年10月～11月生まれ	11日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年1月～2月生まれ	18日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4か月児健診	H31年3月生まれ	24日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6か月児健診	H29年11月生まれ	23日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年1月生まれ	26日(金)	12:30～12:45	

## 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
27日(土)	イオンモール石巻	

☒ 健康推進課(内線2418)

## ◆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)	3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。	23日(火) 9:30～11:00	河南体育センター	河南総合支所保健福祉課(内線271)

### 「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～

#### 【石巻地区】

と き 8月6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「飲み物選びのコツを知ろう！」  
 ・調理実習(和風ホイコーロー丼・ぷるぷるピーチゼリー)  
 対 象 市内在住の小学生(1～6年生)・幼稚園年長児と保護者  
 募集人数 12組程度  
 申込期限 23日(火)  
 団・圃 健康推進課(内線2410)

#### 【河南地区】

と き 8月8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身体をつくろう！」  
 ・調理実習(夏野菜を使ったメニュー)  
 対 象 河南地区の小学生(1～6年生)とその保護者  
 募集人数 10組程度  
 申込期限 22日(月)  
 団・圃 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

#### 【河北・北上・雄勝地区】

と き 8月7日(水) 午前10時～午後1時(午前9時45分受付開始)  
 と ころ 河北総合センター「ビッグバン」  
 内 容 ・食品中の塩分を知ろう  
 ・調理実習(自分でつくる和食)  
 対 象 旧河北・北上・雄勝地区在住の小学生と保護者  
 ※小学5・6年生は子どものみの参加可  
 定 員 8組[先着]  
 申込期限 25日(木)  
 団・圃 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)  
 申込方法 電話で申し込みください。

### 市夜間急患センターの診療時間

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。  
 圃 市夜間急患センター ☎94-5111

### 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 18日(木)(受付時間午後4時30分～6時30分) ※要電話予約  
 と ころ 石巻市医師会附属健康センター(保健相談センター)  
 対 象 30歳代・41歳・65歳以上(偶数年齢)の女性  
 (対象年齢は令和2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)に申し込みください。  
 検診票をお持ちでない方…検診票を準備しますので、問い合わせください。  
 圃・圃 健康推進課(内線2413)

### 雄勝・北上地区総合健(検)診を実施します

特定・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診  
 ・雄勝地区 と き 24日(水)・25日(木) と ころ 旧大須小学校体育館  
 ・北上地区 と き 26日(金) と ころ 北上子育て支援センター  
 ※夜間検診は北上中学校で実施(胃がん検診はありません)  
 と き 27日(土)・28日(日) と ころ 北上中学校  
 送付する検診票で時間などを確認の上受診してください。検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合や、申し込みをしていない方で受診を希望する場合は、問い合わせください。  
 (対象年齢は令和2年3月31日を基準としています)  
 圃 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113  
 圃 北上総合支所保健福祉課 ☎67-2301

### 妊婦歯科健康診査のお知らせ

対 象 市内に住所を有し、母子健康手帳の交付を受けた妊婦  
 受診方法 指定歯科医療機関に直接予約を入れて、受診してください。  
 ※母子健康手帳交付時に、受診券を交付しています。  
 ※妊娠安定期の体調の良いときに受けることをお勧めします。  
 圃 健康推進課(内線2417)

### がん検診推進のためクーポン券を送付します

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と通知書を送付します。詳しくは通知書をご覧ください。  
 対 象 平成31年4月19日現在、市に住民登録があった方  
 ・子宮頸がん検診 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方  
 ・乳がん検診 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方  
 圃 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)		診療日						
診療科	受付時間	診 療 科	月	火	水	木	金	
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時	内 科	○	○	○	○	○	
	再診 午前8時～11時30分		外 科	○	○	○	○	
	診療開始 午前9時			整 形 外 科	○	手術日	手術日	○
眼科・皮膚科	受付時間 午前8時～11時	眼 科			-	-	○	-
	診療開始 午前9時		耳鼻咽喉科		○	-	-	○
	耳鼻咽喉科			受付時間 午後0時30分～3時	皮 膚 科	○	-	-
診療開始 午後1時		※ 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。						
圃 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。※「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、石巻市役所(☎95-1111)までお問い合わせ下さい。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
7日(日)	内 科	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
	外 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	こばやし医院(蛇田字南経塚)	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
15日(月・祝)	外 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	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	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(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
	外 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
28日(日)	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
	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
	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
7日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788
14日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺) 94-1771
15日	(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	野蒜ヶ丘整形外科・リハビリテーション科(野蒜ヶ丘) 98-6662	塚本歯科医院(渡波町) 97-3338
21日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	沼倉歯科医院(鑄銭場) 93-8622
28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	日野歯科医院(錦町) 22-4230

石巻歯科医師会  
 休日診療所  
 (中里三丁目)  
 94-8223

## 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。

一発検索  
支援センター



子育てメール相談



# 子育て駅伝

## 渡波保育所

☎ さくら町三丁目14  
☎ 24-0660

新しい住宅が建ち並ぶ「さくら町」にあり、0歳児から5歳児までの68人が仲良く遊んでいます。併設する子育て支援センターを含めた25人の職員が「笑顔の絶えない保育所になりたい」と心一つに頑張っています。



外の遊具で元気に遊ぶ



0歳児の朝の活動



ミニ遠足・笑顔で出発



室内でも元気いっぱい



ミニ遠足・おやつタイム

## 利用者さんへインタビュー



♥阿部絵梨さん・真子ちゃん(3歳) (写真左)

1歳児からお世話になっています。先生やお友達の名前を覚えることが楽しそうです。特に外遊びが大好きで、休日によく公園へ出掛けます。毎日を笑顔いっぱいに元気で過ごしてほしいです。

♥阿部英恵さん・諒ちゃん(4歳) (写真右)

一昨年4月から通っています。お友達と遊ぶのを毎日楽しみにしているようです。とてもマイペースな性格を、先生たちが温かく見守ってくれて、一緒に成長を喜んでいただけることがうれしいです。



## 気軽に遊びに来てね



子どもたちが石巻の未来を考える「まきーワーク」

「らいつ」は、0～18歳の子どもたちが利用できる児童館です。平成23年秋から公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン(SCJ)が実施したまちづくり活動「石巻市子どもまちづくりクラブ」の約2年半の活動でメンバーの子どもたちが地域の子どもや乳幼児を持つ保護者に聞き取りをし、その声を反映して建設されました。大人だけでなく、子どもたちも「復興について考えたい」「自分たちの思いや意見を知らしてもらいたい」という思いが込められています。

建物は25年12月に完成。SCJから石巻市に寄贈され、26年1月、児童館としてオープンしました。建物は温もりある木造の2階建てで、1階にはスポーツ室

☎ 子どもセンターらいつ ☎23-1080 (立町一丁目6-1)



乳幼児とそのお母さんたちが楽しく交流する「えむ かふえ」

やキッチン、2階には防音室などを備え、屋上では野菜栽培もできます。年間延べ3万人近い利用があり、夏祭りや芸術、料理を楽しむイベントや、「平和」「石巻の未来」を考える講座や、乳幼児親子の交流イベントなど多岐にわたる活動を行っています。

「らいつ」の愛称は、英語の「Rights (権利)」と「Lights (光)」に由来し、子どもの権利の拠点として、未来の希望の光としてセンターが存在するという願いを込めました。

荒木裕美館長は「18歳まで利用できることが意外と知られていないので、高校生の方もぜひ一度訪れて、施設の雰囲気を楽しんでほしいです」と話しています。

## 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!

河北子育て支援センター



「みんなでお散歩 楽しかったね!」

## 助産師によるマタニティ講座

にじいろひろば ☎ にじいろクレヨン  
12日(金) 午前10時～正午 ☎ 070-1142-9332

### 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?人形を使って練習してみましょう!

### 抱っこについて

生まれたばかりの赤ちゃんの抱っこは「首がグラグラで、どこを支えたらいいのかわからない」「落としそうで怖い」と言った戸惑いの声を、初心者パパ・ママからよく聞かれます。親子で楽しくスキップできるよう抱っこの仕方やポイントをご紹介します。

