

# 9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		
7日(土) 午前8時	石巻市民弓道大会(高校の部)	
15日(日) 午前9時	市民スポーツ大会バドミントン大会	
18日(水) 午後7時	いきいき茨城ゆめ国体社行式	
21日(土)・22日(日) 午前8時	石巻地区中学校新人総合体育大会(卓球競技)	
29日(日) 午前9時	令和元年度市民スポーツ大会家庭バレーボール大会	

<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> 8日(日)		
4日(水)・18日(水) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
4日(水)・18日(水) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	
12日(木)・26日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	

<b>セイホクパーク石巻(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(日) 午前9時	第13回秋季宮城県高等学校野球東部地区大会	市民球場
8日(日) 午後1時 (チケット販売開始午前10時)	東北楽天 イースタンリーグ戦	
14日(土)・15日(日)・17日(火)・19日(木) 午前9時	第72回秋季東北地区高等学校野球宮城県大会	
21日(土)・22日(日)・28日(土) 午前9時	第16回石巻地区中学新人総合体育大会	
23日(月・祝) 午前9時	東北地区大学準硬式野球秋季リーグ戦	フットボール場
1日(日)・29日(日) 午前9時	クラブ社会人リーグ	
1日(日) 午前9時	東北社会人リーグ1部(コバルトール) フットボールフィールド第1	フットボールフィールド
7日(土)・16日(月・祝)・21日(土)・23日(月・祝) 午前9時	2019 ミヤギテレビ杯4年生県大会 フットボールフィールド第1	
28日(土)・29日(日)	JFA 第43回全日本U-12サッカー選手権石巻地区予選 フットボールフィールド第1	
29日(日) 午前9時	石巻ラグビーデー フットボールフィールド第2	
21日(土)・22日(日) 午前9時	第16回石巻地区中学校新人総合体育大会(サッカー) フットボール場・ふれあいグラウンド	ふれあいグラウンド

<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		

3日(火) 午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちしるべ講座」 テーマ 子育てが「ひとりっきり」にならないように ～かわいいんだけど気持ちは複雑～ 内容 グループセッション中心の楽しい講座です。 対象 保護者 定員 20人(先着) ※無料で未就学児童の託児可 国・図 生涯学習課(内線5054)
----------------	---

6日(金)・20日(金) 午前10時～正午	家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内容 6日 親子deリトミック 20日 親子遊び・手遊び・紙芝居・ダンスなど
-----------------------	---

21日(土) 午前8時15分～午後1時30分	子ども自然体験教室「カヌーに挑戦！」 ところ 旧北上川河川敷(鹿又地先) 定員 30人(先着) 対象 小学1～6年生(小学3年生以下は親子同伴) 持ち物 おにぎり・飲み物・濡れても良い服装・着替え・帽子など 料金 500円(昼食の材料費・保険代) ※各小学校へ配布するチラシで内容をご確認ください。
------------------------	--

25日(水)・10月2日(水)・9日(水)・17日(木)・23日(水)・31日(木) 午前9時50分～11時50分	ノーパディス・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第24シリーズ 子育てに悩んでいる方、新しい出会いを求めている方向けのワークショップ型家庭教育支援講座です。 対象 0歳から就学前のお子さんと暮らす親 ※原則全て参加できる方 定員 12人(先着) ※0歳から就学前のお子さんの託児可 申込開始 9月4日(水) 申込方法 申込用紙で、生涯学習課へFAXまたは直接申し込みください。 国・図 生涯学習課(内線5054) FAX22-5160
---	---

<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		

13日(金)・27日(金) 午後1時30分～3時30分	利用協講座「3B体操」 定員 10人(先着) 申込期限 11日(水)
24日(火)・10月1日(火)・8日(火) 午後1時30分～3時30分 (3回コース)	市民教養講座「パッチワーク教室」 内容 初めての方にもおすすすめ、「着物地で作る手提げ」作り 講師 阿部 和枝 定員 15人(先着) 料金 2,000円(材料費) 申込期限 13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		

13日(金) 午前8時30分 出発	稲井くらしの講座9月学習会「移動学習会」若手県平泉方面 対象 稲井くらしの講座会員
30日(月) 午前10時～午後1時	一般教養講座「そば打ち体験教室」 日本の食文化である、「そば」の歴史を学びましょう ところ 調理実習室 講師 東北電力(株)石巻営業所「ホーム・パル」職員 定員 15人(先着) ※要電話予約 申込期限 17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		

9日(月)・10日(火) 午前10時	女性教室「くらしの講座」学習会 内容 電気の話と「ジェルライト創作」 講師 東北電力(株)石巻営業所「ホーム・パル」職員
27日(金) 午前9時	高齢者教室「寿大学」移動学習会 視察先 山形県方面
10月4日(金) 午後7時～9時	一般教養講座「陶芸教室」 講師 東和焼 瑞樹窯 窯元 笠政彦 定員 20人(抽選) 料金 2,100円(材料費) 申込方法 料金を添えて直接申し込みください。 申込期限 9月24日(火)正午

## トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 12日(木)・27日(金) 午後6時30分/10日(火) 午前10時/18日(水) 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 13日(金)・27日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 12日(木)・22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  
※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)

<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		

毎週水曜日 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。
7日(土)・21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。
6日(金)・20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。
10日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本 「比ぶるなき」 馳星周 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
12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。
17日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 「ふしみみさお訳の絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
<出張図書館「わたのは」の開催予定> 渡波公民館で、予約を中心とした図書の貸し出しを行います。 と き 3日(火)・17日(火) 午後1時～2時	
<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(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。
10日(火) 午前10時～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
25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。

<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> なし		

15日(日)・16日(月・祝)		<b>「あいプラザ・秋の文化祭」入場&amp;観覧無料</b> 内容 ○15日「音楽舞踊発表会」&「あいプラザ祭り」 ・受講生による、ダンス・音楽などの発表 ・プール・ジムフリー無料(※15日のみ) ※15日のみあいプラザの駐車場は利用できませんので、近隣の駐車場や公共の交通機関の利用にご協力をお願いします。 ○16日「プチ★あいプラザ祭り」 ・フリー回数券2割引き販売 ・健康&美容&手相コーナー ・フリー利用者限定「InBody無料測定券」配布(先着50人) など ※健康&美容&手相コーナーは満員になり次第終了。
-----------------	--	---

8日(日) 午前10時	★2019年度後期講座(10月～3月) 新規申込受付開始します!
【9月の休講日・休館日】 休館日…なし 休講日…15日(日)・16日(月・祝)	

<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> 2日(月)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・30日(月)		

4日(水) 午後6時30分	U.S.ARMY BAND 「アメリカ陸軍楽隊ジャズコンサート」 料金(全席自由) 前売券 1,500円 当日 2,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」・遊楽館・ヤマト書店中里店・あけぼの店・ローソンチケット(L:23001) 国 公益財団法人石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120
7日(土) 午前10時	ルルブル親子スポーツフェスタ 国 ルルブル親子スポーツフェスタ事務局 ☎022-723-0942
15日(日) 正午	杜の子まつり あそびの広場 in 石巻 国 NPO法人せんだい杜の子ども劇場 ☎022-375-3548
28日(土) 午後1時30分	曹洞宗十二地区講演会 講師 六花亭遊花(落語) 国 講演会事務局 ☎67-3167
29日(日) 午後1時	サークルカリブ 秋のダンスパーティー 料金 1,000円 国 サークル・カリブ ☎23-5674

<b>遊楽館</b> ☎72-3561		<b>開</b> 午前9時～午後9時
<b>休</b> 2日(月)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・30日(月) 但し、9日(月)はコモレビフォーラムのみ臨時開館します		

1日(日) 午後1時30分(午後1時開場)	倉田朋美音楽教室 おんがくの森 第4回発表会 国 倉田 ☎090-5596-4864
9日(月) 午後6時30分(午後6時開場)	月明かりコンサート2019 小森 邦彦(マリンバ)&徳岡 めぐみ(パイプオルガン) ※要整理券
14日(土) 午前10時30分 15日(日)・16日(月・祝) 午前10時(開場は各開演15分前)	2019年サンリツ音楽教室発表会 国 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478
20日(金) 午前10時30分(開場午前10時)	令和元年度レインボークラブ 石巻わくわくフェスティバル 国 石巻市社会福祉協議会 ☎96-5290
28日(土) 午後2時(開場午後1時)	日露交歓コンサート2019 定員 400人(先着順) ※全席自由。未就学児の入場はできません。 申込方法 往復はがきで申し込みください。 申込期限 17日(火) 国 生涯学習課(内線5056)
29日(日)	ブルグミュラーコンクール2019東北大会石巻地区予選 国 事務局 阿部 ☎090-7338-5991

<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		

15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。
22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。
22日(日) 午前10時～11時30分	ミスノスポーツ塾 マット運動 対象 小学1年生～4年生 料金 1,000円 定員 20人(先着) 持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物・室内用シューズ 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 ※16日(月・祝)・23日(月・祝)分は17日(火)・24日(火)		

野球場・テニスコート:要電話予約		<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>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618		<b>休</b> 月曜日 ※16日(月・休)・23日(月・祝)は翌日
利用料金 一般・高校生 500円 3歳～中学生 200円 3歳未満:無料		

# 9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
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423 ☎94-9132
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	9日(月)	13:00～15:00	保健相談センター
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

## ※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	健康推進課
12日(木)10:45～	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421)
19日(木)10:45～			☎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	健康推進課
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	20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	18日(水) 13:00～17:00	

## ※定定型からだこころのケアサロン「からころん」

とき 24日(火) 午前10時30分～午後3時  
 ミニ勉強会：午後1時30分～3時  
 「ストレスケア ～心を鍛える講座～」  
 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)  
 健康推進課 ☎72-2094 (内線272)

## ※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
9日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所
10日(火) 10:00～11:30	市営高場復興住宅集会所
26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	
11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	

## ※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。

## ※仙台ののちの電話

☎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 21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 29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

## ※まきっこの会：ひきこもりの家族会です。

とき 15日(日) 午後1時～4時  
 ところ 保健相談センター  
 料金 1家族 1,000円(当事者は無料)  
 「まきっこの会」  
 高橋 ☎080-6022-4478

健康推進課 ☎94-9132

## 食育推進コーナー



## 楽しかった☆イチゴ狩り

地域のイチゴ屋さんの協力で6月6日にブルーバード保育園ぞう組21人がイチゴ狩りに行ってきました。

イチゴの種類や摘み方などの説明を聞いて、待ちに待ったイチゴ狩りがスタート。ハウスの中を探検です。

初めて経験する子どもたちもいたのでもっとうれしそう。みんな、赤いピカピカのイチゴを目の前に目がキラキラ。

イチゴを優しく摘み口の中へ、「あまーい!!」と満面の笑みです。「私13個食べた」「あっちのイチゴ、味が違う」などそれぞれの思いを口にしながら楽しい時間となりました。

健康推進課(2428)

## 第24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 12日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ 生活習慣病を知ろう

講師 市立病院 内科医員

健康推進課 ☎25-5555

## 愛の献血

とき・ところ

1日(日)	鶴カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
23日(月・祝)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

健康推進課(内線2418)

## 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	参加費
① がん体験者と家族、地域の皆さん	7日(土) 13:30～14:30	●茶話会 ○講習会 ソシオエステティックとは 医療現場でも活動している効果を実感してみましょう。 ○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家族の皆さん	13日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 語り合いと情報提供の場です。 ひとりで悩まず、仲間と共に同じ時間を過ごしましょう。	牡鹿観光モデルハウス (門脇字二番谷地13-477)	無料
	27日(金) 10:00～14:00			
② がんの種類問わず	28日(土) 13:30～15:30	●講演会「ともに歩む」と語り合いの会 講師 NPO法人京都ワーキングサバイバー代表 前田 留里	ここひろ (ヒノケン2F)	200円

①NPO法人 パセリの会 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)

## ※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カ月児健診	R1年5月生まれ	12日(木)・19日(木)・27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8月生まれ	9日(月)・17日(火)・24日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年1月生まれ	5日(木)・11日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年2月生まれ	3日(火)・18日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年3月生まれ	6日(金)・10日(火)・26日(木)	12:30～12:45	
河北雄北	3～4カ月児健診	R1年5月・6月生まれ	25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	H30年1月・2月生まれ	18日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年2月・3月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	R1年5月生まれ	27日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	H29年12月・H30年1月生まれ	12日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年2月生まれ	17日(火)	12:30～12:45	
牡鹿	3歳児健診	H28年3月・4月生まれ	19日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	3～4カ月児健診	R1年5月生まれ	27日(金)	12:30～12:45	
	1歳6カ月児健診	H30年1月生まれ	11日(水)・20日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年3月生まれ	26日(木)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H30年7月～10月生まれ	30日(月)	12:45～13:00	
2歳児歯科健診	H29年1月～4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	健康推進課
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)	4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。	10日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所保健福祉課(内線275)

### 9月24日(火)～30日(月)は結核予防週間です

結核は過去の病気ではなく、全国で年間約17,000人の新規患者が発生し、2,000人以上が亡くなっています(平成29年)。微熱やせきが2週間以上続くなど、結核が疑われる症状がある場合には、早期に医療機関を受診しましょう。  
 健康推進課(内線2414)

### 9月10日(火)～16日(月・祝)は自殺予防週間です

最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。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話してみませんか。  
 また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

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・増進にお役にてください。  
 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。  
 健康推進課(内線2421)



携帯・スマホはこちらから

### 「健診結果」個別相談会を実施します

～健診を受けたあなたのために…自分の体の状態に合った生活習慣をみつけましょう～

健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。この機会に食事や生活習慣をふり返ってみませんか？

- 内容
- ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。
  - ・食べ方や動き方など、生活習慣をふり返ってみよう。
  - ※栄養相談でも健診結果説明が可能です。
  - ※通院中の方は、まずは主治医にご相談ください。
  - ※受付時間 午前9時～午後4時
- 対象 特定健診・健康診査を受けた市民の方 持ち物 健診結果表・筆記用具  
 健康推進課(内線2613)

### 9月は健康増進普及月間です

糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などに代表される生活習慣病が増加しています。生活習慣病は毎日の生活習慣の改善で予防できます！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～  
 まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみませんか？

※健康寿命とは…介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間の事です。  
 健康推進課(内線2425)

### 胃がん検診が10月12日(土)で終了します

申し込みしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますのでご連絡ください。  
 ※健診対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。  
 健康推進課(内線2427)

### 特定健診「夜間・土曜健診」を実施します！

～忘れていませんか？各種健(検)診がもうすぐ終了となります～

指定医療機関で実施する特定健診・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は10月4日(金)で終了します。各種健診の受診日程を増やしましたのでぜひ受診してください！

項目 特定健診・健康診査(心電図・眼底含む)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診(10月2日・3日・5日のみ)

夜間健診 (17:00～19:00)	土曜健診 (9:00～11:30・13:30～15:00)	ところ (健康推進課 電話96-1829)
18日(水)・19日(木)	21日(土)	わたのクリニック内 (さくら町五丁目13-1)
25日(水)・26日(木)	28日(土)	保健相談センター (鑄鉄場1-27)
10月2日(水)・3日(木)	10月5日(土)	向陽地区コミュニティセンター (向陽町四丁目9-11)

・市国保の方の特定健診自己負担額は今年度から無料となりました。  
 ・受診票を紛失した方と、総合支所地区の方は受診票を再発行しますので、事前にご連絡ください。  
 健康推進課(内線2333)・健康推進課(内線2415)

### メンタルヘルス講演会 「心の疲れ、気づいてますか」

～SOSの出し方、キャッチの仕方～

悩みやストレスをひとりで抱えていませんか？気持ちが落ち込んだ時のSOSの出し方や、身近な人が悩みを抱えている時にどのように対応したらよいかお伝えします。

と き 10月11日(金) 午後1時30分～3時30分  
 と ころ 河北総合センター「ビッグバン」  
 講 師 (医)啓仁会 平沢記念病院 診療部長 高橋 祥友(精神科医)  
 定 員 200人(先着) 申込期限 10月4日(金)  
 健康推進課(内線2421)・各総合支所保健福祉課

### 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 4日(水)・18日(水) 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・40歳以上(偶数年齢)の女性  
 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。  
 ※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。  
 健康推進課(内線2413)

### 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。  
 市夜間急患センター ☎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						
診療科	受付時間	診 療 科	受 付	月	火	水	木	金
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時	内 科	午前	○	○	○	○	○
	再診 午前8時～11時30分		外 科	午前	○	○	○	○
眼科・皮膚科	午前8時～11時	整形外科	午前	○	手術日	手術日	○	○
	午前9時	眼 科	午前	-	-	○	-	○
耳鼻咽喉科	午前8時～11時	皮膚科	午前	○	-	-	-	-
	午前9時	耳鼻咽喉科	午前	-	○	-	○	-
午後0時30分～3時	午後		○	○	-	○	○	
午後	午後1時							

市立病院 ☎25-5555 ※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

## 9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。  
 ・外科については、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
1日(日)	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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
8日(日)	内 科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	92-7311
	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
15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

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
16日(月・祝)	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
	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
22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	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
23日(月・祝)	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
29日(日)	内 科	佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	小 児 科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
1日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広洲) 73-5888	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	阿部歯科医院(末広町) 96-6546
8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	植木歯科クリニック(中里六丁目) 22-0066
15日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	内海歯科(水明北一丁目) 93-3156
16日	(月・祝)	佐々木医院(和洲) 72-3122	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	及川歯科クリニック(中央一丁目) 95-1243
22日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	門脇歯科クリニック(清水町一丁目) 22-6480
23日	(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目) 23-2266
29日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000

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

# 9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

### 井内保育所 園 新栄一丁目24 番22 - 3460

市中心部から東側の稲井地区にあり、0歳児～5歳児の72人が仲良く過ごしています。東日本大震災で使えなくなった園舎は日本ユネスコ協会の支援で平成24年7月に新築され、木材をふんだんに使い、ぬくもりにあふれています。



木をふんだんに使った園舎

#### ボール運びゲームを楽しむ5歳児



お絵かきと粘土遊びをする3歳児

#### 岐阜の高校生とのミニS.L交流



おもちゃで仲良く遊ぶ2歳児

### 利用者さんへインタビュー



♥佐藤奈美さん・柚芽ちゃん(5歳)・唯珠ちゃん(2歳)(写真左)  
上の子は2歳児から、下の子は昨年4月からお世話になっています。下の子はいろいろなことが一人でできるようになり自主性が芽生えてきました。上の子は来年から小学生。誰にでも優しくできる子になってほしいです。

♥小松桂子さん・秋仁ちゃん(2歳)(写真右)  
昨年4月から通っています。乗り物が大好きなので、ミニS.Lに乗ったり、消防自動車を見学したりする行事をとっても楽しみにしています。周りの人の気持ちを考えながら行動できる優しい子に育ててほしいです。



## 「ファミサポ」協力会員になりませんか

「あなたの子育て経験を地域のために生かしませんか」。石巻市ファミリーサポートセンター(通称・ファミサポ)は、生後2カ月から小学6年生までの子どもの保護者が仕事や通勤などで忙しい時に、子どもを預かってくれる「協力会員」を募集しています。

ファミサポは、子どもを預けたい「利用会員」と、預かることが可能な「協力会員」がそれぞれ会員登録をし、条件が合った同士を事務局がマッチングして、子育て支援をする会員組織です。

- 協力会員は
- ①石巻市内在住
  - ②20歳以上
  - ③心身とも健康
  - ④子育て支援に興味があり、子どもを安全に預かることができる方で資格の有無、男女は問いません。
- 活動1時間あたり600円の報酬があります。

- 活動内容は
- ①保育所、幼稚園などの送迎
  - ②保育所、幼稚園などの休みの預かり
  - ③利用会員の短時間就労などの場合の預かりなどとなっています。

他人の子どもを預かることに不安があるかもしれませんが、協力会員、両方会員は登録前に保育や座学、実技を学ぶ無料の事前講習を行い、登録後にはより高



お預かりしたお子さんと遊ぶ協力会員

い託児知識を学ぶステップアップ講座も受講できます。活動中の事故に備えた保険制度もあります。

協力会員に登録した人たちは、「初めて預かった日はいっぱい泣かれましたが、今ではたくさんの笑顔に癒やされています」、「会うたびに成長を感じられ、楽しみが増えました」などの感想が聞かれます。

自身も両方会員に登録している事務局アドバイザーの柴田礼華さんは「保育所や幼稚園への送迎など、男性も活躍できるので、ぜひ多くの方に協力会員になってほしいです」と呼び掛けています。

園・園 石巻市ファミリーサポートセンター ☎ 23-7407 (のぞみ野二丁目2-4 石巻信用金庫総合相談センター4階)

## 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!



### 河南子育て支援センター パパラ



「みんなでわらべうた! 楽しいなあ!!」

### 助産師によるマタニティ講座

#### 河南子育て支援センター

園・園 河南子育て支援センター ☎ 72-4670

2日(月)  
午前10時～正午

#### 釜子育て支援センター

園・園 釜子育て支援センター ☎ 24-6113

5日(木)  
午前10時～正午

抱っこ・沐浴体験ができます。ご家族での参加も大歓迎です!

