

1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、年始1日(水・祝)～4日(土)
5日(日) 午前9時30分	宮城県公立武道館協議会10,000人寒げい古	
11日(土) 午前9時	第48回新春石巻オープンバスケットボール大会 兼 市民体育大会バスケットボール競技	
12日(日)	2020新春フットサル大会 U-10	
18日(土)、19日(日)、20日(月) 午前9時	宮城県高等学校新人バスケットボール大会	
26日(日) 午前9時	第39回石巻市民インドアソフトテニス大会	

いしのみき総合スポーツクラブ 2019年度 後期会員受付中
各教室、詳しくは事務局まで問い合わせください。

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 18日(土)
すべて無料で参加できます。(トレーニングセンターの利用料金は別途必要です。)		
9日(木)、23日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	
15日(水)、29日(水) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
15日(水)、29日(水) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 FAX22-9112		開 午前7時～午後9時
		休 なし
4日(土)、5日(日) 午前9時	宮城県高校新人ラグビートーナメント出場チーム強化試合【フィールド第2】	フットボール フィールド
11日(土)、14日(火)、18日(土)、25日(土) (予備日) 午前9時	第72回宮城県高等学校新人ラグビー競技決勝トーナメント【フィールド第2】	
19日(日) 午後1時 25日(土)、26日(日) 午前9時	ウィンターリーグ2019【フィールド第1】	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050		開 午前9時～午後9時
		休 年始1日(水・祝)～3日(金)
11日(土)・18日(土) 午後1時30分～3時30分	利用協講座 小倉百人一首競技かるた教室 講師 石巻かるた協会会員 対象 小学生以上 定員 15人(先着) 申込期限 10日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。	
23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)」 ところ 石巻中央公民館 和室 内容 手遊び、読み聞かせ、親子ダンス 他 対象 小学校入学前のお子さんとお母さんなど ※どなたでも参加できます。飲み物をご持参ください。	
25日(土) 午後2時～4時	市民教養講座 調理パン講習会 内容 サンドイッチを作ります。講師 宮城県製パン・米飯協同組合石巻支部 定員 20人(先着) 持ち物 エプロン、三角巾 料金 500円(材料費) 申込期間 6日(月)～17日(金) 申込方法 電話または直接申し込みください。	

蛇田公民館 ☎95-0183		開 午前9時～午後9時
		休 年始1日(水・祝)～3日(金)

2月1日(土) 午前10時～午後1時	親子ケーキ作り教室 内容 バレンタインデー用ホールケーキ作り 材料費 2人組 1,400円 3人目の方は400円 申込方法 直接申し込みください。 申込期限 23日(木)
2月8日(土)、9日(日) 午前10時～午後4時 (9日は午後3時まで)	第62回蛇田公民館「作品展示会」 内容 絵画、パッチワーク、陶芸、工芸、写真、書道、編み物、短歌、盆栽などの作品を展示 【出展作品募集】 出展資格 市内に居住または通勤・通学している方 作品数 自己の創作した未発表のものを一人3作品以内 申込方法 公民館で配布している出展申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。 申込期限 29日(水)

稲井公民館 ☎22-4303		開 午前9時～午後9時30分
		休 年始1日(水・祝)～3日(金)
17日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座 1月学習会「新春映画鑑賞会」 対象者 稲井くらしの講座会員	
26日(日) 午前9時～正午	「普通救命講習会」 対象者 稲井公民館利用会員	

渡波公民館 ☎24-0941		開 午前9時～午後9時30分
		休 年始1日(水・祝)～3日(金)
17日(金) 午前10時30分～午後1時30分	一般教養講座「サーモンと小海老のフランス料理教室」 内容 家庭でも手軽に作れる「サーモンとポテトのパート包み焼き焦がしバターソース」と「小海老、野菜、クリームチーズの白和え仕立て」をメニューとしたフランス料理講習会 定員 20人(抽選) 料金 2,000円(材料費) 申込方法 9日(木)正午までに料金を添えて公民館へ申し込みください。	
21日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」・女性教室「くらしの講座」合同学習会 内容 新舞踊鑑賞会	
2月2日(日) 午前10時	第48回渡波地区意見発表会 内容 渡波・鹿妻地区に居住、勤務している方による意見発表会	
2月16日(日) 午前9時	利用協講座「手話を楽しもう」 内容 手話による紙芝居や手話ソングを通して、手話への理解を深めます。 定員 15名(抽選) 申込期限 10日(月)	

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 6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月) 1日(水・祝)～3日(金)は年始のため休館
26日(日) 開演 午前9時15分	第4回 石巻剣道祭 石巻剣道祭実行委員 ☎090-4555-0017 (石川)	

トレーニング機器 使用講習会	
●総合体育館 ☎95-8998	9日(木)・31日(金)午後6時30分、21日(火)午前10時、29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	10日(金)・24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
●遊楽館 ☎72-3561	13日(月)・29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 (日曜日および休館日の前日は、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 ※年始1日(水・祝)～4日(土)

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。
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 朗読CD「箱の中」阿刀田 高作 この作品を聞いて、感想をおしゃべりしませんか。
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・ママになる方も参加してください。 おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。
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。
21日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 子どもの本を読む、大人のための読書会です。 今月の本 『車のいろは空のいろ』 あまきみこ 著
19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)

<出張図書館「わたのは」> 渡波公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
と き 7日(火)、21日(火) 午後1時～2時

<出張図書館「えほんびより」> 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。

15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。
22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。
28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

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 年始1日(水・祝)～4日(土)

☆新春特別企画「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」☆	
内容 1/5(日)、1/6(月)の2日間、新春特別企画として「新春初売りフリー回数券&レッスン回数券2割引販売」を実施します。	
①プール・ジムフリー回数券 一般 5,000円⇒4,000円 / 受講生 4,000円⇒3,200円 シニア(65歳以上)・学生・障がい者 3,000円⇒2,400円 ※割引回数券をお求めの場合、各種証明書を必ずご持参ください。下記フリー利用欄参照。	
②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月) 対象講座の中から、好きな講座をセレクトして1回ずつ利用できる便利な回数券。 10枚綴り 12,000円⇒9,600円 / 5枚綴り 6,250円⇒5,000円 【対象講座】プールウォーキング系講座・エアロビクス系講座・ジャズダンス・ヒップホップ・ズンパ・ダイエットヨーガ・太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)・スタイルアップリフレッシュ NEW 体すっきりトレーニング(火) 19:20～20:30 ※レッスン内容については窓口まで問い合わせください。	
『新春☆川柳大会』の受賞者発表を行います(ロビーに展示します) 内容 皆さんからご応募いただいた、あいプラザに関する川柳の受賞者を発表いたします。 ロビーに展示しますので、ぜひご観覧ください。 ※最優秀賞(1人)、優秀賞(3人)、その他の賞(若干名)など。	

【施設修繕工事実施のお知らせ】
修繕期間 10月下旬以降で予定しております修繕工事期間については、日程が決まり次第お知らせいたします。
修繕箇所 プールサイドシャワーおよびプール採暖室
※修繕工事期間中はプール講座・プールフリー利用がお休みとなります。
詳しくはホームページ・窓口などで順次ご案内いたします。

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)
ライト割引 300円(19:15以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)
割引料金でご利用の場合、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のマシンを全て入れ替えし、リニューアルオープンしました!
(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、初回のみ利用登録が必要です。

【1月の休館日・休講日】 休館日…1日(水・祝)～1月4日(土) 休講日…なし

遊楽館 ☎72-3561		開 午前9時～午後9時
		休 月曜日 6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月) ※年始1日(水・祝)～4日(土)

19日(日) 開演 午後1時30分	石巻市子どもたちと3日間つくる 子どもの笑顔元気ミュージカル「おとぎの森へ」 こどもミュージカルプロジェクト ☎022-276-8864
25日(土) 開演 午後2時	渡邊公威テノールコンサート in 石巻 料金 一般 2,000円 高校生以下 1,000円 渡邊かれん ☎22-5357 渡邊公威 ☎03-6914-5925

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	アクアウォーク ～肩こり腰痛予防緩和教室～ 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。
26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 持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物 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 ※年始1日(水・祝)～3日(金) ※13日(月・祝)は翌日
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 ※日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時まで
		休 月曜日 ※年始1日(水・祝)～4日(土) ※13日(月・祝)は翌日

利用料金 一般・学生 600円 小・中・高校生 300円 幼児 200円 3歳未満:無料

1月の健康コーナー

問 【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	20日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	20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	☎・☎
23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
30日(木) 10:45～14:00	河北総合支所		河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

❖東部保健福祉事務所(県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	17日(金) 10:00～14:00	☎95-1431
アルコールなどに悩む家族教室	アルコール・ギャンブル・薬物に悩むご家族のための教室	17日(金) 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	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」

とき 28日(火) 午前10時30分～午後3時
三ニ勉強会「睡眠レストラン」
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(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)

❖傾聴ボランティアによるカフェ

サロン♡さくら	
とき	23日(木) 10:00～11:30
ところ	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	
とき	8日(水) 10:00～12:00
ところ	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 18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 26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 19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

まもなく成人歯科健康診査が終了します!

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。

2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診していない方は、指定医療機関に直接予約を入れて余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課(内線2417)

高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は1月31日(金)です

インフルエンザの予防には予防接種や手洗いなどが有効です。まだ予防接種を受けていない方は期限内に受けてください。対象者などはホームページをご覧ください。

☎ 健康推進課(内線2427)



第28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 16日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ 肌のお手入れについて
～カサカサ・かゆみを防ぐために～

講師 市立病院 看護師長

☎ 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	参加費
①女性のがん体験者と家族の皆さん	10日(金)・24日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン がん体験者同士の語り合いと情報提供の場です。 ※サロン内でセミナー開催(両日10:30～11:30) 10日(金)「就労のコツ」 24日(金)「適正体重を保つためのコツ」	牡鹿観光モデルハウス(門脇字二番谷地13-477)	無料
①がん体験者と家族・地域の皆さん	18日(土) 13:30～14:30 14:30～15:30	●茶話会(がんへの気付きの場) ・ストレスケア ～心と体のゆるめ術～ ・交流会	石巻レインボーハウス(中里2丁目2-3)	100円
②がんの種類問わず	25日(土) 13:30～15:30	●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います。 対話中心の会です	ここひろ(蛇田字中埠5-8ヒノケン2階)	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 (月～金曜日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カ月児健診	R1年9月生まれ	9日(木)・22日(水)・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12月生まれ	14日(火)・20日(月)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年5月生まれ	17日(金)・23日(木)・28日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年6月生まれ	8日(水)・15日(水)・31日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年7月生まれ	7日(火)・16日(木)・24日(金)	12:30～12:45	
河北雄北	3～4カ月児健診	R1年9月～10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カ月児健診	H30年5月～6月生まれ	29日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年6月～7月生まれ	15日(水)	12:30～12:45	
河南桃	3～4カ月児健診	R1年9月生まれ	24日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	H29年6月生まれ	21日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年7月1日～8月15日生まれ	16日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	R1年9月生まれ	30日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H30年5月生まれ	28日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年7月生まれ	24日(金)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H30年11月～H31年2月生まれ	31日(金)	12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H29年5月～8月生まれ		12:30～12:45	

❖各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	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)	15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(内線275)

愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付時間
5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
11日(土)	イオンモール石巻	
12日(日)		
25日(土)		

☎ 健康推進課(内線2418)

【全地区】追加の胃がん検診を実施します

まだ受けていない方のために、追加検診を実施します。
対象 30歳以上の方(令和2年3月31日現在)
検査方法 問診、胃X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)

会場	実施日
保健相談センター	20日(月)、23日(木)、28日(火)、31日(金)、2月1日(土)
河北総合センター「ビッグバン」	29日(水)
河南母子健康センター	30日(木)
向陽地区コミュニティセンター	2月1日(土)

※受付時間は、午前7時30分から9時30分まで
 ※受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は、問い合わせください。
 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 15日(水)、23日(木) ※要電話予約 **と ころ** 保健相談センター
対 象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性 **受付時間** 午後4時30分～6時30分
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)

【全地区対象】令和2年度各種健(検)診の申込調査が始まります！

令和2年度の各種健(検)診申込調査書は、世帯主あての封筒に対象者分の個人名入りハガキを同封し、1月上旬に各家庭へ送付します。
 健(検)診は、隠れている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう！
健(検)診を受ける方……番号記入欄に「0」を記入
健(検)診を受けない方……番号記入欄に「1～5」該当する番号を記入
提出方法 申し込みハガキをポストへ投函してください。 **提出期限** 31日(金)
 ※市の健診を受ける方も受けない方も必ずハガキに記入のうえ返送してください。未回答の方には、受診票などが届く場合があります。詳しくは、送付される案内をご覧ください。
 ※郵便物の転送届を出している方は、転送期間が1年間となっていますので、毎年郵便局に更新の手続きが必要です。
 ※申込調査書は、12月2日の住民登録を基に送付します。
 健康推進課(内線2415)

「健診結果」個別相談のお知らせ

～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見つけましょう～

健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。
 健診結果を通して、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。
と き 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時
 ※通院中の方は、まずは主治医にご相談ください。
 ※要電話予約。予約時に相談場所を決定します。
対 象 特定健診、健康診査を受けた市民の方
 健康推進課(内線2613)



《医食同源》

いしょくどうげん
 医食同源という言葉をご存知でしょうか。医療と食事は人間の健康にとって最も大切なものです。特に私たちの食物の中で魚が重要な理由は、「胎児が育つ羊水」と生命が発した「太古の海水」の塩分濃度が同じだからです。

石巻の冬といえばカキ。栄養価の高い健康食として、生でも、加熱調理しても美味しい食材です。私は出始めの高価な時期は生食で酢がきが一番。盛漁期に入った頃には1*。購入し佃煮を作ります。佃煮は鍋に水切りしたカキを入れ、日本酒を入れ煮立て、適量の醤油を入れて沸騰させれば完成です。ご飯のお供にも酒の肴にもなり、家族全員が楽しめます。

石巻市食育推進会議会長 須能 邦雄

健康推進課(内線2617)

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
内科・外科・整形外科	診療科 受付 月 火 水 木 金
受付時間 初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分	内 科 午前 ○ ○ ○ ○ ○
診療開始 午前9時	外 科 午前 ○ ○ ○ ○ ○
眼科・皮膚科	整形外科 午前 ○ 手術日 ○ ○ ○
受付時間 午前8時～11時	眼 科 午前 - - ○ - ○
診療開始 午前9時	皮 膚 科 午前 ○ - - - -
耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科 午前 - ○ - ○ -
受付時間 火曜日：午前8時～11時 木曜日：午前8時～10時30分	午後 ○ ○ - ○ ○
診療開始 午前9時	
受付時間 午後0時30分～3時	
診療開始 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。

1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。
 ※下表に記載のない産婦人科の対応は当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
 ※外科は、「市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(水・祝)	内 科	齋藤病院(山下町一丁目)	96-3251
	小 児 科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	21-6117
	産婦人科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
2日(木)	内 科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	22-3020
	小 児 科	駅前北さし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	95-3123
	産婦人科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
3日(金)	内 科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	小 児 科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	96-7700
	産婦人科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
5日(日)	小 児 科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	内 科	中浦内科医院(中浦一丁目)	21-7551
	産婦人科	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
12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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
13日(月・祝)	内 科	佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	産婦人科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
19日(日)	小 児 科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	内 科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335
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
	内 科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	22-0789
	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(水・祝)			三宅歯科医院(千石町) 22-1448
2日(木)			よしだファミリー歯科(渡波字栄田) 24-1185
3日(金)			泉谷歯科医院(南中里二丁目) 95-7715
5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	駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755
12日(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	ことぶき歯科(わかば三丁目) 98-7750
13日(月・祝)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	藤野整形外科(矢本) 83-2121	横山歯科医院(大手町) 21-1711
19日(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺) 92-9300
26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	植木歯科クリニック(中里六丁目) 22-0066

石巻歯科医師会 休日診療所(中里三丁目) 94-8223

1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



自然豊かな
高台に建つ保育所

雄勝保育所

図 雄勝町小島字和田123
☎25-6351

東日本大震災で被災して休所していましたが、平成29年4月、県道沿いの自然豊かな高台に新築移転して再開しました。子育て支援センターも併設し、1歳児から5歳児までの11人が家庭的な雰囲気の中のびのびと活動しています。

外でも裸足で元気に遊ぶ



みんなで楽しんだお花見



プランターで育てた野菜を収穫



毎日楽しみにしている給食

利用者さんへインタビュー



♥永沼ちあきさん・寛翔ちゃん(3歳)(写真左)
昨年の4月からお世話になっています。毎日、家に帰ると、保育所の行事の様子や楽しかったことを話してくれます。これからも、お友達と仲良く元気に過ごしてほしいです。

♥末永奈津子さん・莉緒菜ちゃん(6歳)・煌空ちゃん(3歳)(写真右)
上の子はお世話になって3年目、下の子は2年目になります。きょうだいそろってにぎやかで仲が良く、お姉ちゃんは弟の面倒をよく見てくれ、小さなお母さんみたいです。二人とも優しく思いやりのある子に育ってほしいです。



健やかな成長願い「次の一歩」へ

石巻市子どもの権利に関する条例

制定10周年記念フォーラム

平成21年4月に制定された「石巻市子どもの権利に関する条例」の10周年記念フォーラムが11月23日、石巻専修大学で開かれました。市、市教育委員会、南三陸人権啓発活動地域ネットワークが主催。市民や人権団体の関係者ら約150人が参加し、子どもたちの声を大人たちが受け取り、明るく健やかに成長してもらうための「次の一歩」について考えました。

第1部では、制定10周年を記念し市が募集した「子どもの権利に関する標語」の入賞17作品を表彰しました。市内小・中学校21校の6年生児童405人と中学生98人から計768点の応募があり、最高賞の市長賞には小学校の部が杉山さくらさん(向陽小学校6年)の「わたしたちにも あるんだぞ Yes! No!」、中学校の部は横山玲奈さん(蛇田中学校2年)の「耳すませ 子供の心 聞いてみて」が選ばれました。

記念講演ではファミリーアドバイザーでアナウンサーの金子耕式氏が「この時代の家庭と子育て

に必要なこと」をテーマに話しました。金子氏は子どもが幸せに生活するために何よりも大事なものは「親の愛情」と指摘。「親子で一緒に遊んだり旅行したりして感動や失敗を共有することや、いろいろなことに挑戦させ、子どもの潜在能力を見いだすことが大切」と強調しました。

第2部は「子どもたちの『いま』と『これから』を話そう!」と題したワークショップを開催。参加者が6グループに分かれ、石巻における「子どもの権利」を守るために虐待、不登校の問題の解決策や居場所の確保、子育て支援の在り方などについて活発に意見を交わし、今後も有志による話し合いの場の継続が提案されました。



記念講演をする金子氏



子どもの権利推進標語の入賞作品表彰式



子どもの権利の「次の一歩」を話し合ったワークショップ

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!

釜子育て支援センター



「木のぬくもりを感じながらゆったりと!」