

# 2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
1日(土) 午前9時	第38回コカ・コーライストジャパン(銀杯)フットサル大会U-11	
2日(日) 午前9時	第38回コカ・コーライストジャパン(銀杯)フットサル大会U-9	
8日(土) 午前8時30分	令和元年度第24回石巻地区ソフトテニスインドア大会(男子)	
9日(日) 午前9時	第35回石巻地区空手道スポーツ少年団空手道交流大会	
11日(火・祝) 午前8時30分	令和元年度第24回石巻地区ソフトテニスインドア大会(女子)	
13日(木) 午前10時～11時30分	クラフトバンド無料体験教室 対象 一般市民 申込方法 申込用紙に必要事項を記入。 申込締切 2月10日 定員 10人 ☎ いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998	
15日(土) 午前8時45分	第21回石巻地区中学校選抜インドア大会(ソフトテニス)	
16日(日) 午前9時	第34回石巻新春オープン卓球大会	
22日(土) 午前9時	レディースCUP (パレーボール)	
26日(水) 午前10時～11時30分	刺し子無料体験教室 対象 一般市民 申込方法 申込用紙に必要事項を記入。 申込締切 2月24日 定員 15人 ☎ いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998	

<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> 27日(木)
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。)		
6日(木)、20日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	
19日(水)、26日(水) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
19日(水)、26日(水) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	

<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7時～午後9時
		<b>休</b> なし
1日(土)、2日(日)、11日(火・祝)、15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日・祝)、24日(月・休)、29日(土) 午前9時	ウィンターリーグ2019【フィールド第1】	フットボール フィールド
1日(土) 午前9時	2019東北地域U-16強化試合【フィールド第2】	
2日(日)、9日(日)、15日(土) 午前9時	東北中学・東北女子ラグビー交流大会【フィールド第2】	
16日(日) 午前9時	宮城県スポ少・中学交流ラグビー大会【フィールド第2】	

<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
7日(金)、21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 7日 読みかせ、ダンスなど 21日 親子 de リトミック ※どなたでも参加できます。飲み物持参でご参加ください。	
19日(水)、27日(木) 午前10時～正午	市民教養講座「椅子に座って茶の湯を」～初春のおもてなし編～ 講師 茶道裏千家 助教授 大森 宗憲 内容 初春の雰囲気の中、椅子に座って、お抹茶とお菓子を味わいながら、お点前の流れやおもてなしの心などを学び、茶道に気軽に触れ合います。(2回とも内容は同じ。) 料金 各回500円(花、茶菓子代) 持ち物 筆記用具 定員 10人(先着) 申込方法 開催日の2日前まで参加費を添えて申し込みください。	
22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4回げろっば祭り」 内容 ジュニアとゲーム、チャレンジコーナー、紙飛行機とばし、科学実験ブースなど 対象 小学1～6年生	
23日(日・祝) 午前10時～11時30分(受付開始午前9時45分)	子ども会大会 内容 各子ども会の壁新聞の展示会・各子ども会の活動を紹介する発表会・子ども会で使えるゲームの練習 申込方法 壁新聞および参加者名簿を持参してください。 申込期限 14日(金)	

<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
8日(土)、9日(日) 午前10時～午後4時(9日は午後3時まで)	イベントタイトル: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、書道、編み物、短歌、盆栽、写真などの作品を展示	
19日(水)、26日(水)、3月4日(水) 午前10時～11時30分	イベントタイトル:市民教養講座「椅子ヨガ教室」 講師 黒須 奈緒美 内容 女性限定の椅子に座って行うヨガ 対象 市内在住の女性 定員 12人(先着) 持ち物 飲料、汗拭きタオル、運動のできる服装 申込期限 12日(水)	

<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
7日(金) 午前10時～正午	一般教養講座「ステンシルバッグ教室」 講師 東北電力(株)石巻営業所 ホームパル	
14日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座 2月学習会「介護予防について」 講師 稲井地域包括支援センター職員 対象 稲井くらしの講座会員	

<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
5日(水) 午前10時 25日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内容 ポーセラーツ作成	
18日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内容 わくわく健康体操教室	
20日(木)・21日(金)	一般教養講座「カラオケ教室」～歌って笑って健康!!～ 講師 千葉 信行 内容 基本的な技術を習得し、歌う楽しさを学びます。 対象 市内在住の方(2日間参加できる方) 定員 20人(抽選) 申込期限 13日(木) 正午	

<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> 3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)
2日(日) 開演 午後1時	サークルカリア 新春ダンスパーティー 入場料 1,000円 ☎23-5674	
9日(日) 午前9時	廣心館道場 寒中稽古交流大会 ☎090-2959-1941	
16日(日) 開場 午後1時 開演 午後1時30分	「石コレファッションショー ～輝く私は60カラット!～」 入場料 無料(要整理券) 配布場所 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館 ☎ 石巻市芸術文化振興財団 ☎62-1120	
22日(土) 開演 午後3時	わらび座ミュージカル「ジパン青青春記」 入場料 無料(要整理券) 配布場所 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、石巻市図書館、生涯学習課、サン・ファン館、旧親慶丸商店、市内各公民館 ☎ 生涯学習課(内線 5056)	
24日(月・休) 上映 ① 午前10時30分 ② 午後1時30分	「あの日のオルガン」映画上映会 入場料 前売 1,100円(一般/シニア/大学) 当日 1,500円(一般/シニア) 1,300円(大学) 800円(小中高) プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、関ナリサワ、TSUTAYA 中里店・あけぼの店 ☎ 菊池 英行 ☎96-3247	

<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 11日(火・祝)・23日(日・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。
1日(土)・15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。
4日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本 『宇喜多の捨て嫁』木下 昌輝 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
7日(金)・21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。
13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。
18日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 「アンパンマンの絵本」(やなせたかし 著) 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
16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 毎週火曜日 4日(火)・18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。	
12日(水) 午前10時30分～11時30分	連続講座 親子ではび☆はび ☆ 石巻市子どもセンター「らいつ」 ※読み聞かせもあります。
14日(金) 午前10時30分～11時30分	あそびの広場 渡波子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
27日(木) 午前11時～11時30分	わいわいサロン 河南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・休講日は午後5時まで)
		<b>休</b> なし

☆春!!無料!!「運動大相談会」を実施します	
内容 運動に関する素朴な疑問について相談を受け付けします。 参加特典その① InBody測定付き!! InBody測定結果と照らし合わせながら、自分の体をもっと知ろう 参加特典その② 健康クーポンをプレゼント!! (有効期限:令和2年4月末) 対象講座の中から2つ、無料体験できます。 申込開始 13日(木) (予約優先)	
3月2日(月)～20日(金・祝)	
令和2年度前期(4月～9月)講座 パンフレットを配布開始します!! 申込開始 3月8日(日) 午前10時	

<b>プール・トレーニングルームのフリー利用</b> ※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(午後7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。 <b>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!</b> (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。	
--	--

【2月の休館日・休講日】 休館日…なし 休講日…11日(火・祝)、23日(日・祝)

<b>遊楽館</b> ☎72-3561		<b>開</b> 午前9時～午後9時
		<b>休</b> 月曜日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

15日(土) 開場 午後1時 開演 午後1時30分	石巻地区広域消防音楽隊 第12回火の用心の音楽会 ※要整理券(先着) ☎ 石巻地区広域行政事務組合消防本部 ☎95-7111
23日(日・祝) 開場 午後1時 開演 午後1時30分	J A健康教室inかなん ～令和も笑う学ぼうで健康寿命百歳～ ※要予約(先着) ☎ J A いしのまき河南総合センター ☎72-3131

<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

16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 ※初めての方は無料 定員 5人 申込方法 電話または直接申し込みください。
23日(日・祝) 午前9時～9時45分	ホットヨガ 料金 1,000円 定員 15人 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。

<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 ※24日(月・休)分は25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 ※日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時まで	
<b>休</b> 月曜日 ※24日(月・休)は翌日	

機器点検のため、温水プールは1日(土)～29日(土)まで休業します

<b>トレーニング機器 使用講習会</b>	
●総合体育館 ☎95-8998 ※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 14日(金)・28日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 8日(土)・21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 (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)	



## 2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	3日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	17日(月)	13:00～15:00	内線2428 内線2417
助産師による妊産婦相談	毎週火曜日 (祝日を除く)	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	☎・☎
6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
27日(木) 10:45～15:15			
5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(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	21日(金)	☎95-1431
アルコール家族教室	アルコール関連問題を抱えた家族を対象にした教室		

### 定点型からだこころのケアサロン「からころん」

とき 25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  
 「ダンベル体操で楽しく体を動かそう」  
 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・精神保健福祉士等)  
 ☎ 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	ところ
17日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
18日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
27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	
とき	ところ
12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 15日(土) 午後2時～4時30分  
 ところ 保健相談センター ※2月のみ会場が変更  
 ☎ 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 23日(日・祝) 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 9日(日) 午後1時30分  
 ところ 保健相談センター  
 ☎ 「たんぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

### まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 16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」 ☎080-6022-4478(高橋)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

### 第29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 13日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ 検査の結果の見かた

講師 市立病院 臨床検査室技師長

☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

### がん体験者のための情報交流会

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	1日(土) 13:30～14:30	●茶話会(がんへの気づきの場) ○術後のリンパ浮腫と上手に付き合うために	石巻レインボーハウス(中里2丁目2-3)	100円
	14:30～15:30	○交流会		
①女性のがん体験者と家族の皆さん	14日(金)・28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。 ※がん治療の外見ケア月間です。	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	22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。	ここひろ(蛇田字中坪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10月生まれ	7日(金)・18日(火)・27日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H31年1月生まれ	12日(水)・17日(月)・25日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年6月生まれ	6日(木)・14日(金)・19日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年7月生まれ	5日(水)・20日(木)・28日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年8月生まれ	4日(火)・21日(金)・26日(水)	12:30～12:45	
河北雄勝北	1歳児よちよち相談	H31年1月～2月生まれ	26日(水)	9:30～9:45	河北総合センター「ビッグバン」
	3歳児健診	H28年7月～8月生まれ	19日(水)	12:30～12:45	
	3～4カ月児健診	R1年10月生まれ	14日(金)	12:45～13:00	
河南桃生	1歳児よちよち相談	H30年12月・H31年1月生まれ	4日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	H30年5月16日～6月30日生まれ	13日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年7月・8月生まれ	18日(火)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	R1年10月生まれ	27日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H30年6月生まれ	19日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年8月生まれ	26日(水)	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)	5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)		4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)
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。	18日(火)	9:30～11:00	遊楽館	河南総合支所保健福祉課(内線272)

### 食育推進コーナー



#### 「ふるさとの海の恵みを味わおう」

荻浜中学校では、昨年度から海洋教育パイオニアスクールとして「はまなす学習」に取り組んでおり、今年度はわかめについて学んでいます。今年も地元のわかめと旬のサンマを使った郷土料理講習会を開催しました。石巻地区漁協女性部の方を講師にお招きし、おいしく調理することができました。

☎ 学校教育課(内線5029)

### 愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付時間
2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
9日(日)	イオンモール石巻	
14日(金)	市役所(本庁舎2階)	
22日(土)	イオンモール石巻	

☎ 健康推進課(内線2418)

### 糖尿病教室 2020年春

要電話予約

楽しく理解を深め、患者・家族・病院スタッフと親睦を深めましょう。どこかの病院に通院されている方でも参加できます。



対象	患者・家族
とき	22日(土) 午前9時45分～11時30分
内容	「みんなで糖尿病を話しましょう 2020年春」 ・足のしびれ、痛み(医師) ・フットケア(看護師) ・ABIはどんな検査?(検査技師) ・みんなでお話し合い～足の爪はどうしていますか～
ところ	石巻赤十字病院 災害医療研修センター講堂
定員	50人
申込期限	14日(金)

☎ 石巻赤十字病院 健診センター 糖尿病教室担当  
☎21-7220 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

### 【石巻地区】骨粗しょう症検診

**対象** 40・45・50・55・60・65・70歳の女性  
※対象年齢は令和2年3月31日時点です。  
**実施期間** 3月4日(水)、5日(木)、6日(金)、7日(土)、9日(月)、10日(火)、12日(木)、13日(金)、16日(月)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、21日(土)  
※3月7日(土)、3月21日(土)は午前中のみ、11日(水)14日(土)、20日(金・祝)は実施しません。  
**検診会場** 保健相談センター  
申し込みした方には、検診票を2月下旬に送付しますので日程を確認の上、受診してください。  
対象者で申し込みをしていない方はご連絡ください。  
☎ 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** 5日(水)、13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日時点です。

☎ 健康推進課(内線2413)

### 【石巻地区】乳がん検診が終了します

乳がん検診が21日(金)に終了します。まだ受診していない方は早めに受診しましょう。  
**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  
※要電話予約 ※対象年齢は令和2年3月31日時点です。

**検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合**  
乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)にご連絡ください。

**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。

☎ 健康推進課(内線2413)

### 【河南・牡鹿地区】レディース検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)

申し込みをした方には、検診票を送付しますので、ご確認ください。  
また、各検診の対象者で、追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをしていて通知書が届かない場合は、ご連絡ください。

	対象者	日程	会場
【牡鹿地区】 子宮頸がん検診	20歳以上の女性	26日(水) 27日(木)	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
【牡鹿地区】 乳がん検診	超音波 30歳代の女性(毎年) マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)		
【河南地区】 子宮頸がん検診	20歳以上の女性	28日(金) 29日(土) 3月2日(月)	河南母子健康センター (河南総合支所隣り)
【河南地区】 乳がん検診	超音波 30歳代の女性(毎年) マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)		

※対象年齢は、令和2年3月31日時点です。  
※紛失などの場合、事前に再発行の手続きが必要ですのでご連絡ください。

☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094  
牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113 (内線606)

### 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 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4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)

診療科	受付時間	診療開始
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
眼科・皮膚科	午前8時～11時	午前9時
耳鼻咽喉科	火曜日: 午前8時～11時	午後0時30分～3時
	木曜日: 午前8時～10時30分	
	午後1時	

☎ 市立病院 ☎25-5555

診療日

診療科	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	手術日	○	○	○
眼科	午前	-	-	○	-	○
皮膚科	午前	○	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	午前	-	○	-	○	-
	午後	○	○	-	○	○

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

## 2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
2日(日)	内科	まだらめ内科医院(わかば二)	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
9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
11日(火・祝)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	96-7700
	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

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
16日(日)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	96-3251
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
23日(日・祝)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
24日(月・休)	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
	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	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
2日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	野蒜ヶ丘整形外科・リハビリテーション科(野蒜ヶ丘) 98-6662	内海歯科(水明北一丁目) 93-3156
9日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	神山クリニック(赤井) 98-8617	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目) 23-8077
11日	(火・祝)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目) 23-2266
16日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目) 93-9339
23日	(日・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000
24日	(月・休)	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	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688

石巻歯科医師会  
休日診療所  
(中里三丁目)  
94-8223



## 2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

#### 前谷地保育所

前谷地字黒沢前88-1 ☎72-3004

前谷地駅などに近い住宅地にある保育所

前谷地駅や河南総合支所などに近い住宅地にあり、そばを通る国道108号の南側には田園地帯が広がります。静かで自然に恵まれた保育環境の中で、0歳児から5歳までの53人が仲良く元気に過ごしています。



マラソンで体づくり



楽器遊びを楽しむ0・1歳児



2歳児の「絵の具でサンタクロスをつくろう」



サツマイモ料理に挑戦した4・5歳児

### 利用者さんへインタビュー



♥佐々木桜子さん・向日葵ちゃん(2歳) (写真左)

お世話になって2年目になります。家の中を走り回る元気な子ですが、昨年3月に弟が生まれてからお姉ちゃんとしての自覚も芽生え、最近は料理のお手伝いもしてくれます。誰からも愛される子に育ってほしいです。

♥竹中綾貴子さん・真心ちゃん(3歳) (写真右)

0歳から2歳まで小規模保育園に通っていた頃は甘えん坊な面もありましたが、昨年4月に保育所に入ってから小さい子やお兄さん、お姉さんと進んで遊ぶようになりました。自分の夢に向かって頑張る人になってほしいです。



### 湊子育て支援センター

## 幼児と小学生 楽しく交流

湊子育て支援センターで12月25日、湊地区放課後児童クラブとの交流会「みんなとあそぼう」が開かれました。同クラブを利用する湊小学校の5、6年生4人が、センターを利用する幼児とそのお母さんたちに紙芝居などを披露しながら、交流を深めました。

センターでは、本年度から同じ市総合福祉会館「みなと荘」にある福祉施設との交流活動に力を入れ、昨年6月には絵手紙講座を通じて、みなと荘の受講生とセンター利用のお母さんたちが交流しました。放課後児童クラブとの交流会は、夏休み中に初めて実施し、今回が2回目です。

当日がクリスマスだったこともあり、初めに全員でサンタクロースの絵をうちわ状の紙に張り付けたペーパーサートを手に持ちながらクリスマスにちなんだ歌を元よく合唱しました。お話しタイムでは、児童たちが2話の紙芝居を披露。幼児とお母さんたちは真剣なまなざしで聞き入っていました。この後、おもちゃなどで一緒に遊び、赤ちゃんも抱っこさせてもらった児童たちは「幼い子と触れ合う機会が少ないので、貴重な体験でした」と喜んでいました。

佐々木恵子所長は「活動を今後も継続し、異年齢と交流する機会を広げていきたいです」と話しています。

湊子育て支援センターは、八幡町一丁目に市総合福祉



幼児やその保護者に紙芝居を披露する湊小学校の児童たちと会館が完成した平成27年4月、同会館2階に開所しました。0歳児～就学前の子どもがいる家庭に憩いの場を提供しようと、子どもたちと保護者同士が交流する「わくわく広場」を月、水、金曜日の毎週3回開催しています。また、生後3～11カ月の子どもを持つ保護者対象の「はいはい広場」、1歳～1歳11カ月の子どもがいる保護者向けの「よちよち広場」もそれぞれ毎月2回ずつ開催。

電話やメール、来所による子育て相談や、出張支援として稲井地区に住んでいる親子対象の「あそびの広場」も実施し、子育て支援の拠点として、幼児や保護者同士の交流を図りながら、育児期における困りごとや悩みの解消に努めています。

湊子育て支援センター  
八幡町一丁目6-22 ☎94-2366

### 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!

なかよし保育園  
地域子育て支援センター



みんなで製作をしました!

※昨年の様子

中・関 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

### 助産師によるマタニティ講座

#### いしのまきマタニティフェスタ(蛇田公民館)

24日(月・休) 午前10時～正午

##### ○沐浴体験

大好評の沐浴体験ができます。初心者パパ・ママ大歓迎!人形を使って練習してみましょう!

##### ○妊婦体験

妊娠中のママの辛さは「足元がよく見えないので階段が危ない」「慢性的な腰痛」などといった言葉で表現されています。妊婦体験ジャケットを着用してみたいパパ大募集!

