

3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
7日(土) 午後2時	第41回石巻市室内ダブルス大会	
8日(日) 午前9時	石巻ソフトテニスクラブ ミックスダブルス大会	
15日(日) 午前9時	第38回日本空手協会石巻地区少年空手道選手権大会	
21日(土) 午前9時	石巻オープン小学生バドミントン大会	
29日(日) 午前9時	春季市民バドミントン大会	
いしのまき総合スポーツクラブ	いしのまき総合スポーツクラブ令和2年度新規会員募集を3月12日(木)から受け付けを開始します。詳しくは事務局までお問い合わせください。	
キッズバラエティスポーツ教室	キッズバラエティスポーツ教室令和2年度新規会員募集を3月12日(木)から受け付けを開始します。 対象 小学1年生～3年生 定員 100名 詳しくは事務局までお問い合わせください。	
石巻市総合体育館バドミントン・卓球教室	石巻市総合体育館バドミントン・卓球教室令和2年度生徒募集を3月6日(金)から受け付けを開始します。 卓球教室 料金:1,600円+保険料(任意加入) バドミントン教室 料金:2,400円+保険料(任意加入) 詳しくは事務局までお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 26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。)		
5日(木)、19日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	
18日(水)、25日(水) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
18日(水)、25日(水) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	
22日(日) 午前9時～10時30分	ヒップ・ボディラインエクササイズ(女性限定)	

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
1日(日) 午前9時	第15回いしのまきキッズ交流大会 兼 石巻市スポーツ少年団交流大会 市民球場	
1日(日) 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】	
1日(日)、20日(金・祝)、21日(土)、22日(日)、28日(土)、29日(日) 午前9時	ウィンターリーグ2019【フィールド第1】	
7日(土)、8日(日) 午前9時	石巻選抜交流大会【フィールド第1】 2019東北地域U-16強化試合【フィールド第2】	
14日(土)、15日(日) 午前9時	平成31年度第5回東北高等学校合同チームラグビー大会【フィールド第2】	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050		開 午前9時～午後9時
		休 なし
3日(火)、17日(火) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内容 3日「親子で楽しくクレイアート」 17日「いしっこクラブ卒業式」 対象 どなたでも参加できます。飲み物持参で参加ください。	
7日(土) 午後2時～3時40分	石巻中央公民館利用協研修会「早春の訪れを感じる利用協のつどい」 内容 第1部 生演奏で無声映画を楽しみましょう。 (上映映画) ・世界三大喜劇王 キートンの探偵学入門 ・世界初のSF映画 月世界旅行 (演奏者) ギター小関佳宏、ピアノ千田祥子 第2部 生演奏で春の訪れを感じましょう。 ギター小関佳宏、ピアノ千田祥子、バイオリン内海 誠 ※入場無料。どなたでも参加できます。	

稲井公民館 ☎22-4303		開 午前9時～午後9時30分
		休 なし
10日(火) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および講演会「稲井の歴史について」 講師 複合文化施設開設準備室 泉田 邦彦 対象 稲井くらしの講座会員	

渡波公民館 ☎24-0941		開 午前9時～午後9時30分
		休 なし
13日(金) 午後1時30分～	女性教室「くらしの講座」学習会ならびに閉講式 内容 笑いヨガ教室	
17日(火) 午前10時～	高齢者教室「寿大学」修了式 内容 修了式典並びに受講生によるアトラクション	

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 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
11日(水) 開式 午後2時40分(開場 午後1時)	東日本大震災石巻市追悼式 ☎ 総務課(内線4034)	
14日(土) 開演 午後2時(開場 午後1時)	谷村新司トーク&ライブキャラバン ココロの学校 ～音で始まり、歌で始まる～ 料金 全席自由 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、イープラス	
22日(日) 開演 午後2時30分(開場 午後2時)	アキラさんとまこと君 ふたりのオーケストラ 料金 全席指定 一般 2,000円 / 高校生以下 1,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、ヤマト屋書店TSUTAYA中里店・あけぼの店、ローソンチケット(L22451)、イープラス	
29日(日)開演 午前10時	第38回 河北地区民謡民舞同好会 民謡と舞踊の祭典 料金 全席自由 1,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」 ☎ 河北地区民謡民舞同好会事務局 神山 ☎090-1064-5869	

トレーニング機器 使用講習会	
●総合体育館 ☎95-8998	5日(木)・19日(木) 午後6時30分 / 17日(火) 午後2時 / 24日(火) 午前10時 ※各日定員20名(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	7日(土)・24日(火) 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 20日(金・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。	
6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。	
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。 対象目安 幼児から小学校低学年	
10日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本『この世の春』 宮部 みゆき 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『ジェンダーフリーの絵本』 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	
15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)	
<ぼくのわたしの好きな本> あなたの好きな本をおしえてくれませんか? 「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示して、「なにかおもしろい本はないかな」と思っている人に届けます。 募集期間 3月19日(木)～4月19日(日) 掲示期間 4月23日(木)～5月31日(日) ※用紙は児童コーナーに置いてあります。		
<どくしょの木に花を咲かせよう!> 3月19日(木)～4月19日(日)のあいだ、自分の貸出券で本を借りると、カウンターでお花などの形の紙がもらえます。「どくしょの木」に貼って、花でいっぱいにして。 対象 中学生以下 ※図書資料貸出券を作りたい場合は、健康保険証など、お名前とご住所を確認できるものをお持ちください。		
<出張図書館「へびた」の開催予定> 蛇田公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。 とき 3日(火)・17日(火)・31日(火) 午前10時～11時		
<出張図書館「わたのは」の開催予定> 渡波公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。 とき 3日(火)・17日(火)・31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	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。	
11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。	
18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。	
27日(金) 午前10時～11時30分	ツインズデーと孫育てひろば 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・休講日は午後5時まで)
		休 なし

☆春!!無料!!「運動大相談会」を実施します	
2日(月)～20日(金・祝)	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 ・InBody測定! 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 ・健康クーポンをプレゼント!! 対象講座の中から2つ、無料体験できます。 ※予約優先
8日(日) 午前10時	令和2年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム 新規受け付けを開始します!!

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) 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。 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、初回のみ利用登録をさせていただきます。	

【3月の休館日・休講日】 休館日…なし 休講日…20日(金・祝)

遊楽館 ☎72-3561		開 午前9時～午後9時
		休 月曜日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
1日(日) 開演 午後1時(開場 午後0時30分)	佐藤みちよピアノ教室門下生発表会 ☎ 佐藤みちよ ☎93-2903	
8日(日) 第1部 午前10時30分(開場 午前10時) 第2部 午後2時(開場 午後1時30分)	2020ヤマハ音楽教室発表会 ☎ (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478	
14日(土) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)	愛と希望のコンサート 宮城三陸3.11東日本大震災追悼記念会 ※要整理券 ☎ 東松島・石巻・女川ミニストーリーネットワーク ☎080-3304-1351	
15日(日) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	蛇田中学校吹奏楽部スプリングコンサート ☎ 蛇田中学校 ☎22-2558	
21日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	宝くじ文化公演 夏川りみと京フィルコンサート ※チケットは完売しました	

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
15日(日) 午前10時30分～11時30分	ヘキサスロン 料金 1,000円(税込) 定員 30名 対象 小学1年生～6年生 申込方法 石巻市河南室内プールまで電話または直接申し込み(定員になり次第受付終了)	
15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 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。	
25日(水)～27日(金) 午後0時15分～1時15分 4月1日(水)～3日(金) 午後0時15分～1時15分	春休み短期水泳教室 料金 会員 3,000円 非会員 3,500円 定員 40人(先着) 持ち物 水着、ゴーグル、水泳帽子、タオル 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
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 機器点検のため、温水プールは10日(火)まで休業します
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		

3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
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423
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	内線2428
助産師による妊産婦相談	第1～第4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2417
			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	☎・☎
19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
5日(木) 10:45～15:00	河北総合支所	今野 廣子	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	13日(金) 10:00～14:00	☎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	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	18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 24日(火) 午前10時30分～午後3時
ミニ勉強会 「発達障害について」
 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(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	ところ
10日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
16日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
26日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
蛇田お茶っさろん	
11日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)

※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

❖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 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2-2-3)
☎ 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
参加費 1家族1,000円(当事者は無料)
☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

問 健康推進課 ☎94-9132

歯のコンクール応募者募集

○歯つらつファミリーコンクール

令和元年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。
 「親と子の部」または「ファミリーの部」に申し込みください。

○8020よい歯のコンクール

満80歳以上(令和2年6月4日現在)で、20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方が対象です。 **申込期限** 4月3日(金)
☎・☎ 健康推進課(内線2417)

女性医師による女性の健康相談

女性の健康増進に関する相談や、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどの相談ができます。

とき 21日(土) 午後2時～4時 ※要電話予約
ところ 市労働会館(泉町二丁目5-26)
 ※仙台市に通学・通勤をしている方は、仙台市会場(エル・ソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

受付時間 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
☎・☎ 県女医会女性健康相談室 ☎090-5840-1993
☎ 県健康推進課 ☎022-211-2624

【全地区対象】

令和2年度各種健(検)診の申し込み調査について

1月上旬に各家庭へ調査書(申込用紙)を送付しています。

市の健(検)診を受ける方も受けない方も、ハガキに該当する番号を記入して、必ず提出してください。

回答がない方には、受診勧奨される場合がありますので、早めに返送してください。

☎ 健康推進課(内線2413)・各総合支所保健福祉課

第30回市立病院健康講座

「なるほど健康塾」

とき 26日(木) 午後1時～2時
ところ 市立病院3階講堂
内容 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。
テーマ 外来受診のかかり方などについて～開院4年目の病院のご案内～
講師 市立病院 医事課長
☎ 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がん体験者と家族、地域の皆さん	7日(土) 13:30～15:30	●茶話会(がんへの気づきの場) ・がんピアサポーターと話そう。		
①女性のがん体験者と家族の皆さん	1日(日) 10:00～11:50	●ヤングサロン 女性の20～40代のがん体験者と家族のおしゃべり会 ・お子様連れ歓迎 一緒に遊び隊がキッズスペースで待っています。 ・治療中のお肌や爪のお手入れ、ヘア相談などできます。	石巻レインボーハウス(中里2丁目2-3)	100円
	13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。 ※10:30～11:30玄米ダンベル体操体験	牡鹿観光モデルハウス(門脇字二番谷地13-477)	無料
	27日(金) 10:00～12:00	●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。		
②がんの種類問わず		3月の催し予定はありませんが病気などでお困りごとがありましたら、ご相談ください。		

☎ 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	会場
石巻	3～4カ月児健診	R1年11月生まれ	10日(火)・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	H31年2月生まれ	9日(月)・18日(水)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年7月生まれ	6日(金)・26日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年8月生まれ	3日(火)・17日(火)・25日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年9月生まれ	5日(木)・13日(金)・24日(火)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	R1年11月～12月生まれ	18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7月～8月生まれ	25日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年8月～9月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	R1年11月生まれ	27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	H31年2月生まれ	10日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H30年7月生まれ	12日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3歳児健診	H28年8月16日～9月30日生まれ	19日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	3～4カ月児健診	R1年11月生まれ	27日(金)	12:30～12:45	
	1歳6カ月児健診	H30年7月生まれ	26日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年9月生まれ	24日(火)	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)	12日(木)	13:15～13:30	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。	24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272)

愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付時間
1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
7日(土)	イオンモール石巻	
15日(日)		
21日(土)		
28日(土)		

☎ 健康推進課(内線2418)

成人男性の風しん抗体検査および予防接種

公的な予防接種を受ける機会がなかった成人男性を対象に、3年間風しんの抗体検査および予防接種を無料で実施しています。
無料で検査を受けるためには、クーポン券が必要です。クーポン券が届いている方は、早めに抗体検査と予防接種(抗体が低い方のみ)を受けましょう。今年度送付されていない対象者の方でも、クーポン券を発行することができますので、直接申し込みください。
対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
(今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を送付しています)
※風しんは感染力が強く、妊娠初期の妊婦が感染すると出生児が先天性風しん症候群という重い病気を発症することがあります。自分自身のため、これから生まれてくる世代の子どもたちを守るために、ぜひ検査を受けましょう。
☎ 健康推進課(内線2427)

定期予防接種の終了期限

次の予防接種の終了期限は3月31日(火)までです。期限後は、全額自費になるので忘れずに受けてください。
・麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種
対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方(就学前)
・高齢者の肺炎球菌予防接種
対象 ・令和元年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方
 ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)
 ※過去に1度も接種していない方が対象です。
自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前に申請が必要です)
 ※自己負担金が4,000円で接種できるのは今回限りですのでご注意ください。
 ☎ 健康推進課(内線2427)

3月は自殺対策強化月間です

あなたのこころとからだ元気ですか?
～元気で安心して暮らせるために～

声かけ まずはお互いに声をかけることから始めてみましょう

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
～眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど「いつもと様子が違う」とき、声をかけてみましょう～

傾聴 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける
～じっくり話を聞いて、本人の気持ちをそのまま受け止めよう～

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
～こまめに声をかけたり、必要があればいつでも相談ののりことを伝えよう～

つなぎ 気になる人を早めに専門家に相談できるように促す

話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手(ケアマネジャー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます

気をつけたいこと
 ・本人を責めない
 ・安易に動まさない
 ・相手の話を否定しない

図書館および総合体育館、各総合支所で啓発グッズを配布しています。
【こころの体温計】
 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・増進にお役立てください。
 ☎ 健康推進課(内線2420)



携帯・スマホはこちらから

めざせ！受動喫煙ゼロ

健康増進法の一部を改正する法律が4月1日から全面施行されます

受動喫煙とは、たばこ(加熱式たばこを含む)から発生した煙や蒸気にさらされることです。たばこを吸わない人の健康にも影響がある受動喫煙を防ぐため、国の法律により、ルールが変わります。
4月1日から、事業所やホテル、娯楽施設など、ほとんどのお店が原則屋内禁煙です。
 ※喫煙専用室、加熱式たばこ専用室は設置できます。
 ○飲食店は、次の条件を満たした場合のみ店内全部または一部を喫煙しながら飲食可とすることができます。
 ・4月1日時点で営業している
 ・資本金の額または出資の総額が5,000万円以下
 ・客席面積が100㎡以下
 ※保健所に届け出が必要
 ○**屋内での喫煙は、標識のある場所でのみ可能です。**
 ・施設の入口にも標識が掲示されます。
 ○**20歳未満の方は、屋内・屋外に関わらずすべての喫煙エリアは立入禁止となります。**
 ・たとえ客、従業員であっても立ち入ることはできません。
 ○**望まない受動喫煙を防ぐために**
 ・喫煙をする際は、屋外や家庭であっても、望まない受動喫煙を生じさせないよう周囲の状況に配慮しましょう。
 ・たばこを吸う人も、吸わない人も、受動喫煙による健康への影響を理解しましょう。
 ・保護者などは、20歳未満の受動喫煙防止に配慮しましょう。
 ☎ 県石巻保健所 ☎94-6124
 ☎ 健康推進課 ☎022-211-2623



標識例



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)

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
診療開始	午前9時
眼科・皮膚科	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時
耳鼻咽喉科	
午前【火・木】	
受付時間	火曜日:午前8時～11時 木曜日:午前8時～10時30分
診療開始	午前9時
午後【月・火・木・金】	
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

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。

◇眼科の診療日変更のお知らせ◇

4月から眼科の診療日が火・金曜日に変更となります。(受付、診療開始時間に変更はありません。)

診療科	受付	月	火	水	木	金
眼科	午前	-	○	-	-	○

3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(日)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	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	駅前北さし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	95-3123
	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(日)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	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
20日(金・祝)	内科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
22日(日)	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
29日(日)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	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
1日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566
8日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	門脇歯科クリニック(清水町一丁目) 22-6480
15日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
20日	(金・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	坂井おとなこども歯科(中里三丁目) 22-4618
22日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目) 92-1182
29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	佐藤歯科医院(東中里二丁目) 96-8778

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
94-8223

3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お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

須江保育所

園 須江字塩下前4-1 ☎74-4333

昭和39年創立の須江児童館が前身で、利用者数の増加に伴い、平成3年5月、保育所になりました。四季折々の自然を体感できる田園地帯にあり、庭の広さが自慢。1歳児から5歳児までの49人が元気に遊んでいます。



広い庭が自慢の保育所



水着で楽しんだ「色水遊び」



新年のお楽しみ「こままわし大会」



クリスマス会ではサンタの贈り物に笑顔



「豆まき」で悪いオニを退治



「子どもの日の集い」。こいのぼりの前でポーズ

利用者さんへインタビュー



♥阿部恵さん・太紀ちゃん(6歳)(写真左)

1歳児から通っていて、5年目になります。兄と2人兄弟で、少し甘えん坊ですが、私の荷物を持ってくれたり、料理を手伝ったりする優しい面もあります。今は空手に夢中です。誰からも好かれる優しい人になってほしいです。

♥石崎裕美さん・双葉ちゃん(5歳)・遼翔ちゃん(3歳)(写真右)

上の子は1歳児から、下の子は昨年4月からお世話になっています。お姉ちゃんは絵本を読むこと、弟はブロック遊びや滑り台が大好き。2人とも誰にでもあいさつがしっかりできます。このまま元気に育ってほしいです。



絵本通じ心通わすひとときを
ブックスタート事業



赤ちゃんとその周りにいる人たちが、絵本を介して言葉と心を交わすかけがえのないひとときを持つ応援をしようと、市は、市内3会場で行われる3~4カ月乳幼児健診の際に、ボランティアが健診対象児に絵本を読み聞かせる「ブックスタート事業」を行っています。図書館司書、保健師、地域の読み聞かせボランティアが連携・協力して、保護者に絵本をプレゼントし、赤ちゃんへの読み聞かせの方法などを説明しながら、読み聞かせをします。

事業では、健診までの待ち時間を利用して、ボランティアが赤ちゃんの保護者に2冊の絵本と読み聞かせのアドバイス集などを入れたコットンバッグをプレゼント。その後、保護者に抱かれたり、床に寝転んだりしている乳幼児に、ボランティアが絵本を見せながら読み聞かせをします。

もちろん赤ちゃんには本の内容やボランティアの話す言葉までは理解できません。しかし、読み進めるうちに目線は絵本にくぎ付けになり、時には笑顔も見せるなど、とてもうれしそうな表情を見せます。その様子を見守るお母さんたちも表情の変化に驚き、「自宅でもたくさんの絵本を読んであ



ボランティアの絵本読み聞かせに笑顔を見せる赤ちゃん「げたいです」などと話す方もいます。

平成30年度は3会場で合計52回開催され、810組の乳児・保護者に読み聞かせを行いました。

事業の当初からボランティアとして読み聞かせをしている奥津良江さんは「赤ちゃんが絵本に興味を示してくれると、読んでいる私たちもうれしくなります。自宅でも絵本を活用して心の触れ合いを広げてほしいです」と話していました。

園 生涯学習課 ☎95-1111(内線5054)

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!

マタニティ・子育てひろば「スマイル」



「ほっといき。またたかい居場所」

おひさまフェスタ(向陽コミュニティセンター)

参加無料

1日(日) 午前10時~正午

○パパたちが企画運営し、子どもたちと遊ぶイベント

- ・真っ白なお部屋にらくがきしよう&フォトスポット
 - ・バルーンアートなど
- 石巻市父子手帖持参でおみやげあり!
子育て中のパパ、ママみんなでご参加ください。



園 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

