

4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。

※新型コロナウイルスの影響により、予定が変更となる場合があります。

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



| | |
|---------------------------------------|--|
| 25日(日) 午前9時 | 第32回協会長杯親睦混合大会(家庭バレーボール) |
| 29日(木・祝) 午前10時 | 第92回メーデー石巻地方大会 |
| 5月にフラワーアレンジメント教室を開催します。詳しくは問い合わせください。 | |
| いしのみき総合スポーツクラブ | 令和3年度新規会員募集を行っています。詳しくは問い合わせください。 |
| キッズパラエティクス教室 | 令和3年度新規会員募集を行っています。詳しくは問い合わせください。 対 象 小学校1年生～3年生 定 員 100人 |
| バドミントン・卓球教室 | 令和3年度新規会員募集を行っています。詳しくは問い合わせください。 |

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター 開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)
☎25-7731 休 22日(木)

石巻トレーニングセンター
【利用料】 ◆1回券 大人 500円 大学生 300円 高校生 200円
◆回数券(11回分) 大人 5,000円 大学生 3,000円 高校生 2,000円
※マンシの説明については供用時間内に行っておりますので、新規の方もいつでもお越しいただけます。

【各種教室】 ◆ダイエットエクササイズ 定員: 5人 料金: 入館料のみ
◆リズムにのってスクエアステップ 定員: 8人 料金: 入館料のみ
◆サーキットトレーニング 定員: 6人 料金: 入館料のみ
◆シニアストレッチ講座 定員: 5人 料金: 入館料のみ
◆インボディー測定会 とき: 随時 希望者 料金: 100円(用紙代)
※詳しくは問い合わせください。

セイホクパーク石巻(総合運動公園) 開 午前7時～午後9時
☎22-9111 FAX22-9112

| | | |
|--|--|------------------------|
| 3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日) ※17日(土) 予備日 | リトルシニア宮城県支部春季大会 | |
| 18日(日) | 国体予選石巻東支部 | |
| 21日(水)・24日(土)・25日(日)・29日(木・祝) ※22日(木)・26日(月)・30日(金) 予備日 | 春季高校野球 東部地区大会 | |
| ティーボール教室 | 参加者の募集を行っています。詳しくは問い合わせください。 と き 5月22日・6月12日・9月11日・10月16日 全土曜日 午後6時～7時 対 象 小学校1年生～3年生 定 員 20人 | 市民球場 |
| ナイトヨガ | と き 5月21日(金) 午後7時～8時 料 金 1,000円 定 員 50人 講 師 坂本 佳那 持 ち 物 ヨガマット ※雨天の場合は総合体育館アリーナに変更します。詳しくは問い合わせください。 | |
| 3日(土)・4日(日) | 高体連サッカー専門部石巻支部春季交流大会 | |
| 10日(土)・17日(土)・18日(日)・24日(土)・29日(木・祝) | ミヤギテレビ杯新人大会石巻地区予選(サッカー) | フットボールフィールド第1 |
| 11日(日)・25日(日) | 東北U15みちのくリーグ(サッカー) | |
| 21日(水)・28日(水) | キッズパラエティクス教室(サッカー) | |
| 30日(金) | 県高校総合体育大会サッカー競技石巻支部予選 | |
| 24日(土)・25日(日) | 全国高等学校7人制ラグビー宮城県予選 | フットボールフィールド第2・多目的フィールド |
| 29日(木・祝) | 東北北海道7人制ラグビー大会 | |

石巻中央公民館 開 午前9時～午後9時
☎22-2970 FAX21-6050 休 なし

| | |
|-------------------------------------|--|
| 16日(金) 午前10時～11時30分 | 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 ペーパーサート、パネルシアター、読み聞かせ、手遊びなど ※どなたでも参加できます。飲み物を持参してください。 |
| 23日(金) 午後7時～8時30分 (受付開始 午後6時30分) | 石巻市子ども会育成会石巻支部「令和3年度総会」 内 容 石巻支部表彰式 令和2年度事業・決算報告 令和3年度事業・予算案 子ども会安全共済会加入手続きについて ジュニア・リーダー入会・派遣要請について ※子ども会から1人以上参加してください。 |

石巻健康センターあいプラザ・石巻 開 午前10時～午後9時(日・休講日は午後5時まで)
☎95-8640 FAX95-8664 休 なし



令和3年度前期(4～9月)講座 受講生募集中!!パンフレット配布中!!!
★おすすめ講座のご案内★
初めての水泳【大人向け】(毎週水)午前11時15分～午後0時15分/毎週金)午前10時15分～11時15分
関節痛改善水中ウォーキング【大人向け】(毎週水)午後1時45分～3時/毎週金)午後1時45分～3時
(毎週土)午前10時～11時15分
ベビースイミング【生後6カ月～3歳】(毎週月)午前11時～正午
簡単有酸素&ストレッチ【大人向け】(毎週月)午後3時30分～4時30分
楽しくヨガパラエティクス【大人向け】(第4日)午後2時～3時
小中学生向け「将棋教室」【小・中学生】(第1・3土)午後3時30分～5時
アコースティックギターを弾こう【中学生～大人】(隔週日)午前10時～11時30分
お仕事帰りのハワイアンフラ【中高生～大人】(第2・4木)午後7時～8時
あなたもフラガール!!【小～大人】(第1・3土)午後7時～8時
競泳育成クラス【小学生～高校生】※曜日、時間は問い合わせください。

★「サンデープログラム」★
サンデープログラムとは、日曜限定の短期講座(2カ月間)です。
(前期は4～5月、6～7月、8～9月で開催)
≪4～5月のプログラム≫
※対象年齢は問い合わせください。
アロマの香りの中で ハタヨガ(日/全4回)午後0時30分～1時30分
はじめての韓国語(日/全4回)午後1時～2時30分
パラフィンパックでカサカサ肌をさようなら(木/日/全1回)午前11時30分～午後0時30分
気になる講座、「見学」できます!! ※一部講座を除く

令和3年4月～ **令和3年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム 受講生募集中!!**
※パンフレットは、窓口で配布しています!

【プール・トレーニングルームのフリー利用】 ※利用時間帯は問い合わせください
新型コロナウイルス感染症の影響により、利用内容を変更しています。
●フリー利用可能時間帯を一部変更しました。
●3密を避けるため、人数制限を設けています。
混雑時はお待ちいただくか、ご利用いただけない場合がありますのでご了承ください。
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)/障害者 300円(障害者手帳を提示)
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。
(利用講習なしでご利用できます!!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

【4月の休講日・休館日】 休講日…29日(木・祝) 休館日…なし

蛇田公民館 ☎95-0183 開 午前9時～午後9時 休 なし

行事予定はありません

稲井公民館 ☎22-4303 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

令和3年4月～ **「稲井くらしの講座」受講生募集** 日常生活を積極的に健康で明るく過ごすための教室です。
対 象 市内に居住する50歳以上の方 料 金 1,200円(年会費)
申込方法 窓口で申込書を記入し、年会費を併せて申し込みください。
申込期間 4月1日(木)～26日(月)

渡波公民館 ☎24-0941 開 午前9時～午後9時30分
休 なし



高齢者教室「寿大学」受講生募集 学習を通じて視野を広げ、余暇活動を充実させるための教室です。
対 象 渡波地区に居住している60歳以上の健康な方 料 金 年額1,000円(運営費)
申込方法 窓口で申込書を記入し、運営費を添えて申し込みください。
受付期間 4月5日(月)～23日(金)

女性教室「くらしの講座」受講生募集 自らの教養を深め、心豊かな生きがいのある生活を送ることを目的とします。
対 象 原則として渡波・鹿妻地区に居住している女性 料 金 年額1,000円(運営費)
申込方法 窓口で申込書を記入し、運営費を添えて申し込みください。
受付期間 4月5日(月)～23日(金)

図書館 開 午前10時～午後6時
☎93-8635 (水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
休 月曜日、29日(木・祝)



※各行事への参加、出張図書館「へびた」・「わたのは」の利用の際にはマスクの着用と手指の消毒にご協力をお願いします。
出張図書館「えほんびり」は子育て支援センターなどにご確認ください。

| | |
|-------------------------------|---|
| 10日(土)・24日(土) 午前10時30分～10時50分 | 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。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。 |
| 2日(金)・16日(金) 午前10時30分～10時50分 | 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下さい。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。 |
| 3日(土)・17日(土) 午前10時30分～10時50分 | 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。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。 |
| 13日(火) 午前10時～正午 | 読書会 今月の本「ライオンのおやつ」 小川 糸 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。 |
| 8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(土) 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ないかな」と思っている人に届けます。
紹介文の募集期間 4月11日(日) 紹介文の掲示期間 4月13日(火)～5月16日(日)
※用紙は1階カウンターと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!>
4月13日(火)～5月5日(水)は、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、花でいっぱいしましょう。
対 象 中学生以下
※図書館資料貸出券を作りたい場合は、健康保険証など、氏名・住所を確認できるものを持参してください。

<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 13日(火)・27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 13日(火)・27日(火) 午後1時～2時

<出張図書館「えほんびり」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。

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| 14日(水) 午前10時30分～11時30分 | みんなであおぼろ 釜子育て支援センター ※読み聞かせもあります。 |
| 23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 |
| 26日(月) 午前11時～正午 | Mカフェ 子どもセンター「らいつ」 |

河北総合センター「ビッグバン」 開 午前9時～午後9時
☎62-1120 休 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)



行事予定はありません

遊楽館 開 午前9時～午後9時
☎72-3561 休 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)



| | |
|---------------------------------|---|
| 18日(日) 開演 午後2時 | 石巻弦楽アンサンブル第2回発表会 団 鈴木 ☎090-2363-4871 |
| 25日(日) 開演 午後1時30分 開場 午後0時45分 | 2021石巻シンフォニックウインドアンサンブルスプリングコンサート 全席指定(無料) ※要整理券 團 事務局 長谷川 ☎090-6456-0884 |
| 29日(木・祝) | ピティナ・ピアノステップ石巻地区 團 ピティナ サンファン石巻ステーション 阿部 ☎dolce_kei2015@yahoo.co.jp (事務窓口:新堀) |

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



| | |
|--|---|
| 9日(金)・23日(金) 午後1時30分～2時30分 | ヨガ 料 金 1,000円 定 員 10人 講 師 笠 安子、健康運動指導士 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。 |
| 6日(火)・20日(火) 午後7時～8時 | チェアエクササイズ 料 金 1,000円 定 員 10人 講 師 尾田 衣重 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。 |
| 1日(木)・15日(木) 午後1時30分～2時30分 | やさしいストレッチ教室 料 金 1,000円 定 員 10人 講 師 尾田 衣重 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。 |
| 14日(水)・28日(水) 午前11時～正午 | バランスボール教室 料 金 1,000円 定 員 10人 講 師 大友 香苗 ミズノ専属 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。 |
| 8日(木)・22日(木) 午前11時～正午 10日(土)・24日(土) 午後7時～8時 | 簡単エアロピクス 料 金 1,000円 定 員 10人 講 師 井上 響 ミズノ専属 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。 |

| | |
|---|--|
| 7日(日)・14日(水)・21日(水) 午後5時～6時 8日(木)・15日(木)・22日(木) 午後3時30分～4時30分 11日(日)・18日(日)・25日(日) ①午前9時45分～10時40分(小学生) ②午前11時～正午(年中・年長) | 走り方教室 料 金 2,000円/1クール(3回) 定 員 15人 講 師 ミズノスポーツサービスインストラクター 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。 |
|---|--|

お知らせ 5月以降もプール外(アリーナなど)イベントを予定しています。
※8月下旬(予定)まで遊楽館全体の屋根改修工事のため、利用休止となります。
※工事の進行状況に伴い、期間が延長または短縮することもあります。

にっこりサンパーク 開 午前9時～午後5時
☎67-2038または67-2712 (テニスコートは電話予約があれば、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 開 午前11時～午後7時
☎45-3618 ※日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時
休 月曜日

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

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998 8日(木)・15日(木)午後6時30分 20日(火)午前10時 27日(火)午後2時
※受け付けは開始15分前まで ※電話または窓口にて要予約

●ビッグバン ☎62-1120 9日(金)・23日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

●遊楽館 ☎72-3561 8月まで屋根改修工事のためトレーニング室は利用できません。

●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

4月の健康コーナー

問 【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所市民福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113
 河南☎72-2094 桃生☎76-2111 北上☎67-2113 牡鹿☎45-2113

こころの体温計



※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止や延期になる場合があります。

相談(栄養・歯科相談は要予約)

| 相談名 | とき | ところ | 問・圖 |
|----------|--------------------------------|----------|--------------------|
| 健康相談 | 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時 | 健康推進課 | 内線2425 |
| 育児相談 | | | 内線2423 |
| こころの電話相談 | | | 内線2421 ☎94-9132 |
| 栄養相談 | | | 5日(月) 午前10時～正午 |
| 歯科相談 | 12日(月) 午後1時～3時 | 保健相談センター | 内線2417 |

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 | 問・圖 |
|----------------------------|--------------|-------|---------------------------|
| 22日(木) 午前10時45分～午後3時15分 | 市役所 2階相談室 | 桑島 由美 | 健康推進課(内線2421) ☎94-9132 |

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 | 問・圖 |
|-----------|-------------------------------------|----------------------|----------|
| 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 | 16日(金) 午前10時～午後3時 | ☎95-1431 |

定点型からだところのケアサロン「からころん」

とき 26日(月) 午後1時～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)
 圖 河南総合支所 ☎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 |
| 19日(月) 午前10時～11時 | 鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25) |
| 13日(火) 午前10時～11時 | 市宮筒場復興住宅集会所(湊字筒場73) |
| 22日(木) 午前10時～11時 | 寿楽荘(日和が丘一丁目1-1) |

感染症対策を講じて開催になりますので、ご協力いただいた上でご参加ください。
 ・飲み物を持参し、マスクを着用してご参加ください。
 ・かぜ症状や発熱のある方は参加をお控えください。
 ・感染症流行状況に応じて中止になる場合は、市ホームページなどでお知らせします。

問 健康推進課 ☎94-9132

たんぼぼの会：自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 11日(日) 午後1時30分
 ところ 保健相談センター
 圖 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

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 17日(土) 午後1時30分～3時30分
 ところ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)
 圖 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加を希望の方は事前に問い合わせください。

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 18日(日) 午後1時
 ところ 保健相談センター
 圖 「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 18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)
 圖 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

問 健康推進課 ☎94-9132

『産後ケア事業』が始まります

赤ちゃんのお世話で手いっぱい、自分のカラダとココロをゆっくり休める時間がとりにくい産後のママが、助産師さんから心身のケアや子育てのアドバイスを受けられます。詳しくは問い合わせください。

利用できる方

市内に住所を有する、生後4カ月未満の赤ちゃんとお母さんで、育児相談や授乳指導、不眠や疲労などに対する心身のケアが必要な方
 圖 健康推進課(内線2422)、各総合支所

骨髄バンクドナー支援事業

骨髄などを提供した方に助成金を交付します。

対象 次の全てに該当する方を対象とします。

- ・骨髄などの採取に伴う入院から退院までの期間に、市に住民登録を有する方
- ・(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄などの提供を行った方で、証明書類の交付を受けた方
- ・市税に滞納のない方

助成対象 骨髄などの提供に係る通院・入院

- ・最終合意のための面接
- ・健康診断のための通院
- ・自己血採血のための通院
- ・骨髄等採取のための入院
- ・その他骨髄などの提供に関して、骨髄バンクが必要と認める通院

助成金額 骨髄などの提供に要した日数のうち、1日につき2万円(上限7日)

受付期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

申請方法 直接または郵送で申し込みください。

- 申請書類
- ・交付申請書(様式第1号)
 - ・(公財)日本骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証する書類
 - ・振込先通帳の写し

問・圖 〒986-8501(住所不要)
 健康推進課(内線2416)
 各総合支所

産婦健康診査の費用助成が始まります

助成を受けられる方

令和3年4月1日以降に出産された市内に住所を有する、産後2カ月以内の産婦さん
 ※令和3年3月31日以前に出産した方は助成の対象となりません。

助成内容

おおむね産後2週間と産後1カ月の健診費用を助成します。

助成額

1回あたり5,000円まで
 ※5,000円を上回った場合は自己負担となります。

- 令和3年2月28日以前に「母子健康手帳別冊(妊婦健康診査助成券)」を受け取られた方へ、通知でご案内しています。不明な点がありましたら問い合わせください。
 - 里帰りなどで県外で産婦健康診査を受ける場合は、産後6カ月以内に償還払いの手続きができます。
- 圖 健康推進課(内線2422)、各総合支所

がんについて語ろう

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。

| 対象 | 内容 |
|----------|---|
| がんの種類問わず | ○個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずにどうぞご連絡ください。改めてこちらから連絡することもあります。 |

圖 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225 (月～金10:00～15:00)

乳幼児の健診・相談

| 対象地区 | 健診・教室名 | 実施日 | 受付時間 | ところ |
|------|----------|----------------------|-----------|-----------------|
| 石巻 | 3～4カ月児健診 | 16日(金)・22日(木)・27日(火) | 個別に通知します。 | 保健相談センター |
| | 1歳6カ月児健診 | 6日(火)・15日(木)・23日(金) | | |
| | 2歳児歯科健診 | 7日(水)・20日(火)・28日(水) | | |
| | 3歳児健診 | 8日(木)・13日(火)・21日(水) | | |
| 河北雄北 | 3歳児健診 | 28日(水) | | 河北総合センター「ビッグバン」 |
| 河南桃 | 3～4カ月児健診 | 23日(金) | | 河南母子健康センター |
| | 1歳6カ月児健診 | 15日(木) | | |
| | 2歳児歯科健診 | 20日(火) | | |
| 牡鹿 | 3～4カ月児健診 | 27日(火) | | 保健相談センター |
| | 1歳6カ月児健診 | 23日(金) | | |
| | 2歳児歯科健診 | 28日(水) | | |
| | 3歳児健診 | 21日(水) | | |

※対象者へ、日程や受付時間などを個別通知しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期、変更する場合がありますが、その場合は個別に連絡します。

各種教室・講演会

| 教室名 | 内容 | とき | 受付時間 | ところ | 問・圖 |
|----------------|--|-------|---------|----------|---------------|
| もぐもぐ育児相談(石巻会場) | 対象 5～7カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達について個別相談で時間を区切って対応します。 定員 6組程度 ※要予約 | 9日(金) | 午後1時～3時 | 保健相談センター | 健康推進課(内線2617) |

食育推進コーナー

《飲み物は糖分が含まれていないものを選びましょう》

飲み物は水や甘みがないお茶がおすすめです。味のついている水(フレーバーウォーター)は、糖分が含まれていることが多いので気をつけましょう。

甘い飲み物は口当たりがよくつい飲みすぎてしまいがちですが、見えない糖分がたくさん入っており肥満や虫歯の原因になります。糖分を気にして水分補給するよう心がけましょう。



圖 健康推進課(内線2617)

愛の献血

とき・ところ

| | | |
|----------|--------------|----------------------------|
| 4日(日) | (株)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 |
| 10日(土) | イオンモール石巻 | |
| 24日(土) | | |
| 29日(木・祝) | | |

圖 健康推進課(内線2418)

※検診を受診の際は[自宅での検温][マスク着用]をお願いします。

医療用ウィッグ・乳房補正具購入費助成事業

がん患者の治療と就労や社会参加の両立を支援し、経済的負担の軽減を図るため、医療用ウィッグおよび乳房補正具を使用する方に助成金を交付します。

対象者 次の全てに該当する方
 ・世帯の市民税(所得割課税年額)が304,200円未満で市内に住所を有する方
 ・がんと診断され、その治療を行っている方
 ・がん治療に伴い、ウィッグまたは乳房補正具が必要となる方
 ・市税に滞納のない方
 ・過去に他の都道府県および市区町村で補正具などの購入に対する助成などを受けていない方

助成対象 令和3年4月1日以降に購入した医療用ウィッグまたは乳房補正具の購入費用
助成金額 医療用ウィッグ・乳房補正具(右側)・乳房補正具(左側) 20,000円
 ※金額は助成の上限金額です。医療用ウィッグの付属品およびケア用品、乳房補正具の下着は助成の対象外です。

申込期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
申込方法 直接または郵送で申し込みください。

申請書類
 ・交付申請書(様式第1号)
 ・補正具などの購入に係る領収書の写しまたは支払の事実が確認できる書類
 ・がん治療の受診を証する書類の写しまたはがん治療受診証明書(様式第2号)
 ・照会同意書(様式第3号)
 ・振込先通帳の写し
 ※交付申請書、がん治療受診証明書および照会同意書はホームページからダウンロードできます。

☎・📍 〒986-8501(住所不要)健康推進課(内線2416)各総合支所

【石巻地区】結核・肺がん検診が始まります

と き 4月27日(火)～11月20日(土)
対 象 結核検診 65歳以上の方
 肺がん検診 40歳以上の方

検査方法 胸部エックス線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)
 喀痰細胞診検査(該当者のみ、1週間で3日間のたんをとります)
 ※申し込みをした方には、順次検診票を送付しますので、確認の上受診してください。
 申し込み時に受けないと回答した方や申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。
 ※対象年齢は令和4年3月31日現在を基準としています。
 📍 健康推進課(内線2414)

【石巻地区】子宮頸がん検診が始まります

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。早めに検診を受けたい方や追加申し込みを希望の方はご連絡ください。

| | 対象者 | 日程 | 検診場所 |
|---------------|---|--------------------|--------|
| 【石巻地区】子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 ※各総合支所地区の指定医療機関受診申込者も含まれます。 | 4月12日(月)～12月10日(金) | 指定医療機関 |

※対象年齢は、令和4年3月31日を基準としています。

📍 健康推進課(内線2427)

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 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| 内科・外科・整形外科 | 初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 眼科・皮膚科 | 午前8時～11時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 耳鼻咽喉科 | 午前9時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午前【火・木】 | 午前8時～11時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後【月・火・木・金】 | 午後0時30分～3時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。
 ※診療日が変更になる場合があります。ホームページでご確認いただくか、問い合わせください。
 ◇眼科の診療内容についてのお知らせ◇
 眼科では、白内障の手術を行っています。
 詳しくは問い合わせください。
 📍 市立病院 ☎ 25-5555

令和3年度予防接種のお知らせ

◆子どもの予防接種

1. 出生の翌月下旬に送付
 ロタウイルス、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、日本脳炎第1期、おたふくかぜ
2. 年に1回送付

| 予防接種名 | 対象の生年月日 | 接種期限 | 送付日 |
|--------------------|---------------------|------------|--------|
| 麻しん・風しん混合第2期 | 平成27年4月2日～平成28年4月1日 | 令和4年3月31日 | 4月下旬ごろ |
| 日本脳炎第2期(小学4年生) | 平成23年4月2日～平成24年4月1日 | 13歳の誕生日の前日 | 9月下旬ごろ |
| 日本脳炎第2期(高校3年生) | 平成15年4月2日～平成16年4月1日 | 20歳の誕生日の前日 | 4月下旬ごろ |
| 二種混合(ジフテリア・破傷風)第2期 | 平成21年4月2日～平成22年4月1日 | 13歳の誕生日の前日 | 5月下旬ごろ |

※日本脳炎第1期(3歳)については、出生月の翌月に送付しています。予診票つづりをご確認ください。

◆高齢者肺炎球菌予防接種

対象
 ※過去に1度でも接種した方は対象になりません。
 (1) 令和3年度の対象者は次のとおりです。対象の方には5月上旬頃に通知します。

| | |
|----------|-----------------------|
| 65歳となる方 | 昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生 |
| 70歳となる方 | 昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生 |
| 75歳となる方 | 昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生 |
| 80歳となる方 | 昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生 |
| 85歳となる方 | 昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生 |
| 90歳となる方 | 昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生 |
| 95歳となる方 | 大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生 |
| 100歳となる方 | 大正10年4月2日生～大正11年4月1日生 |

- (2) 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または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)

実施医療機関 指定の医療機関

持ち物 市から送られる予診票と健康保険被保険者証や運転免許証など住所および年齢確認できる書類

※対象(2)に該当する方は、身体障害者手帳(1級)または医師の診断書(診断料金は自己負担)

自己負担金 4,000円(生活保護受給の方は事前に申請すると無料。接種後の申請はできません)

接種期限 令和4年3月31日
 ※期限をすぎると全額自己負担(8,000円程度)となります。

◆成人男性風しん予防接種

対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

接種期限 令和4年2月28日
 有効期限が延長されましたので、お持ちのクーポン券で令和4年2月28日まで検査・予防接種を受けることができます。お手元にクーポン券がない場合は、問い合わせください。

◆子宮頸がん予防接種

対 象 小学6年生～高校1年生相当の女子

※現在、積極的な接種勧奨を差し控えています。接種を希望する方は問い合わせください。

◆市外の病院で予防接種を受ける場合

- ・県内の医療機関でも、市発行の予診票で予防接種を受けることができます(BCGや市の助成予防接種を除く)。指定の医療機関はホームページでご確認いただくか、問い合わせください。
- ・施設入所や入院または里帰りなどにより、指定医療機関以外で予防接種を受ける場合は、「予防接種実施依頼書」を医療機関へ提出する必要があります。「予防接種実施依頼書」を発行しますので、接種希望日の10日以上前に健康推進課までご連絡ください。「予防接種実施依頼書」を持参の上、全額自費で受けた場合は、接種費用の助成制度(上限あり)がありますので、後日、手続きをしてください。

◆転入の方は未接種分の予診票を交付しますので、母子健康手帳を持参の上、担当窓口へお越しください。

☎・📍 健康推進課(内線2427)・各総合支所

夜間急患センターの診療時間

●夜間診療

| | 小児科 | 内科 | 外科 |
|--------|-----------|-----------|-----------|
| 月～金曜日 | 午後7時～10時 | 午後6時～翌朝7時 | 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 | 午後6時～翌朝6時 | 午後6時～9時 |

○休日(昼間)診療

| | 外科 |
|--------|-------------------------------------|
| 日曜日・休日 | 午前9時～午後5時(受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時) |

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。
 📍 夜間急患センター ☎94-5111

4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時です。
 ※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、「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 |
|--------|------|--------------------|---------|
| 4日(日) | 内科 | あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目) | 95-0182 |
| | 小児科 | 夜間急患センター(蛇田字西道下) | 94-5111 |
| | 産婦人科 | 齋藤産婦人科医院(中央三丁目) | 22-0707 |
| 11日(日) | 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(蛇田字西道下) | 94-5111 |
| | 産婦人科 | しらゆりクリニック(蛇田字新立野) | 22-3717 |
| 18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(蛇田字西道下) | 94-5111 |

| 日付(曜日) | 診療科 | 医療機関名(所在地) | 電話番号 |
|----------|------|------------------------|---------|
| 25日(日) | 内科 | よろう内科(住吉町一丁目) | 22-3277 |
| | 小児科 | 夜間急患センター(蛇田字西道下) | 94-5111 |
| 29日(木・祝) | 内科 | 駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目) | 95-3123 |
| | 小児科 | 夜間急患センター(蛇田字西道下) | 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 | |
|-----|-------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|
| 4日 | (日) | 石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広洲) 73-5888 | わたなべ整形外科(赤井) 84-2323 | ことぶき歯科(わかば三丁目) 98-7750 | 石巻歯科医師会 休日診療所 (中里三丁目) 94-8223 (同日程で診療) |
| 11日 | (日) | 成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221 | ししど内科クリニック(赤井) 83-8830 | 横山歯科医院(大手町) 21-1711 | |
| 18日 | (日) | 櫻井内科クリニック(広洲) 73-3811 | 永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680 | よしだファミリー歯科(渡波字栄田) 24-1185 | |
| 25日 | (日) | 須江きむら医院(須江) 24-6311 | みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930 | 泉谷歯科医院(南中里二丁目) 95-7715 | |
| 29日 | (木・祝) | ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024 | 野蒜ケ丘痛みのクリニック(野蒜ケ丘) 98-6662 | さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目) 93-9339 | |

4月の子育て支援コーナー

子育て支援センターは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
 - ・申し込み不要(要予約イベントもあり)
 - ・利用年齢(0歳児～就学前)・電話相談、来所相談ができます。
 - ・原則土・日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターにお問い合わせください。

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

園・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- 《主な行事》
 19日(月) 助産師による成長測定
 28日(水) はじめましての会
 ※全行事要予約(受付開始:1日(木)、受付開始時間:午前9時)・定員5組
 ※定員に満たない場合は、当日も受け付けます。
 ★あそびの広場(稲井公民館)
 5月11日(火)から開始 ※稲井地区の方対象
 ★自由開放日(3カ月～就学前)
 ・午前・午後開放 5日(月)・6日(火)・22日(木)
 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時
 ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

園・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- 《主な行事》
 19日(月)・23日(金) こいのぼり制作
 21日(水) 保健師講座「乳幼児の育ちと母子手帳の活用」
 26日(月) 成長測定・子育て相談
 ★自由開放日
 ・午前開放 7日(水)～9日(金)・12日(月)・14日(水)～16日(金)・22日(木)
 午前9時30分～11時30分
 ・午後開放 あかちゃんひろば(妊婦～生後3カ月)
 月・火・木曜日 午後1時～3時
 ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月)
 水・金曜日 午後1時～3時
 ※午前中の活動は要予約、定員6組
 ※5日(月)は入所式のためお休みです。

釜子育て支援センター「あおぞら」

園・園 釜保育所内 ☎24-6113

- 《主な行事》
 ◎育児講座
 14日(水) えほんびより 定員:7組
 15日(木) 生活リズムを整えよう 定員:7組
 ★自由開放日(就学前まで)
 ◎あそび場自由開放日 午前10時～午後3時
 2日(金)・5日(月)・9日(金)・12日(月)・16日(金)・19日(月)・23日(金)・
 26日(月)・30日(金)
 ※前日までに要予約

にじいろひろば

園・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 《主な行事》
 6日(火) リズムあそび(2歳6カ月以上)
 午前10時30分～11時30分 定員:5組 ※要予約
 9日(金) ひよこさんタイム(妊娠期～はいはい期)
 午前10時30分～11時30分 定員:5組 ※要予約
 13日(火) 助産師さんによる身体測定
 午前10時30分～11時30分 定員:5組 ※要予約
 ★自由開放日 ・毎週 火・水・金曜日
 午前10時～午後3時(祝日を除く)

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。

支援センター
詳細はこちら



子育てメール相談



なかよし保育園地域子育て支援センター

園・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 《主な行事》
 9日・23日(金) ツインズデーと子育て広場
 12日(月) 子育てふれあいサロン
 19日(月) 育児講座「歯磨き教室」
 ★自由開放日
 1日(木)・2日(金)・5日(月)・16日(金)・26日(月)・30日(金)
 午前9時30分～午後4時30分
 ※全行事要予約

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

園・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 《主な行事》
 ★はじめまして会
 と き 15日(木) 午前10時30分～11時30分
 ★健康講座(体重計測と育児相談)
 と き 13日(火) 午前10時30分～11時30分
 ★お誕生会
 と き 23日(金) 午前10時30分～11時30分
 ※全行事要予約
 ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3土曜日
 午前10時～午後3時
 ・0歳開放日 6日(火)・20日(火)・27日(火)
 午前10時～午後3時

河南子育て支援センターパプラ

園・園 河南農村環境改善センター 2階 ☎・FAX72-4670

- 《主な行事》
 6日(火)・8日(木) ミニシアター
 13日(火) 明美先生のリトミック
 15日(木) 運動あそび・身体測定
 20日(火) こいのぼり制作
 27日(火) 浅野さんのわらべうた
 ★スクエア子育てひろば「はじまりの会」 ※要予約
 と き 22日(木) 参加費 300円 定員 12組(先着)
 申込方法 参加費を添えて申し込みください。
 ★自由開放日 ・午前、午後開放 5日(月)・12日(月)
 午前9時～11時30分、午後1時～2時30分
 ・午後開放 毎週火・木曜日(1日(木)・22日(木)を除く)
 午後1時～2時30分

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

園 桃生バイオ研修センター内 ☎・FAX76-4521

- 《主な行事》
 14日(水)・15日(木) 絵本の読み聞かせ
 21日(水) パネルシアター
 22日(木) 赤ちゃん講座I
 28日(水) こいのぼり制作
 ★自由開放日 6日(火)～8日(木)・13日(火)・16日(金)・20日(火)・
 26日(月)・27日(火)・30日(金)
 午前9時30分～午後3時
 ※親子12人限定
 ※2時間程度利用できます。食事はできません。
 ※初来所記念の親子写真を撮った方は、写真をプレゼントしますので、受け取りに来てください。

北上子育て支援センター

園 相川保育所内 ☎66-2177

- 《主な行事》
 12日(月) 開所の集い
 ★自由開放日 毎週月～金曜日 午前10時～午後4時
 ※1日(木)・2日(金)は電話相談のみとなります。

河北子育て支援センター

園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- 《主な行事》
 7日(水) 開所式
 12日(月) 保健師来所～身体測定～
 ★自由開放日
 ・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日
 ・午後自由開放(赤ちゃん限定) 月～金曜日 午後1時30分～3時
 ・月・火・木・金曜日 7～11カ月
 ・水曜日 3～6カ月

雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》
 6日(火) 開所のつどい・保健師来所日
 ★自由開放日 ・午前、午後開放 毎週水・金曜日
 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分
 ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～4時30分
 ※1日(木)・2日(金)は電話相談のみとなります。
 ※休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- 《主な行事》
 ★ぐんぐんすくすく
 7日(水) ようこそぐんぐんすくすくへ
 14日(水) 子育てセミナー「交通安全教室」
 21日(水) お散歩 ※保健師が来所して育児相談をします。
 28日(水) 野菜を育てよう
 ★自由開放日
 ・午前、午後開放 毎週月・火・金曜日 午前9時～午後3時
 ・午後開放 毎週水曜日 午後1時～3時
 ※休館日 毎週木曜日

子育て世代包括支援センター いっしょるーむ

園 ささえあいセンター(ほっと～る)2階 ☎98-4158

- ★自由開放日
 月～金曜日 午前10時～正午
 午後1時～3時
 午後4～6時
 土・日曜日・祝日 午前9時30分～午後0時30分
 午後1時30分～4時
 いっしょるーむ
予定はこちら

子どもセンターらいつ(児童館)

園・園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- 《主な行事》
 毎週月曜日 午前10時～正午
 Mカフェ(お茶っこサロン)
 (乳幼児親子ならだれでも参加可)
 13日(火)・27日(火) 午前10時30分～11時30分 音楽で遊ぼう
 (しっかり歩ける1・2歳児の親子対象) ※要予約
 22日(木) 午前10時30分～正午
 親子でほかほか～ハッピー子育て～
 (妊婦または乳幼児親子ならだれでも) ※要予約
 16日(金) 午前10時30分～11時30分 ベビーマッサージ
 (はいはいまでの乳幼児親子対象) ※要予約
 開館時間 午前9時30分～午後7時
 (対象:乳幼児～高校生世代の子ども、保護者)
 ※休館日 1日(木)・15日(木)・29日(木・祝)



ブルーバード インターナショナルプリスクール

園 蛇田字北経塚 19-2 ☎25-6201

社会福祉法人夢みの里が運営する私立の認可保育園。平成25年8月に開園し、0歳から5歳までの就学前児100人が仲良く元気に遊んでいます。お部屋では英語カード遊びやリトミック(リズム遊び)、天気の良い日は鉄棒やかけっこなど遊びの時間を通して、豊かな心をなくみ、経験や自信が身に付くようにと取り組んでいます。

園舎全景



和太鼓演奏



リトミック



新聞で
ビリビリ



水遊び

利用者さんへインタビュー



♥海野暁さん、優子さん、凌央ちゃん(2歳)(写真左)
 入園から1年になり、年上の子どもたちと元気に遊んでいます。言いたいこと、やりたいことも覚えてきた言葉で少しずつ表現できるようになりました。今は保育園の行事に登場した獅子舞やショベルカーなどの乗り物に大変興味をもっています。思いやりのある素直な子に育ってほしいです。

♥宮崎麻友さん、新大ちゃん(5歳)、未徠ちゃん(1歳)(写真右)
 次男の新大は4年前から、三男の未徠は1年前からお世話になっています。英語保育に力を入れていることにひかれました。新大は外国人の先生とも仲良くなり、英語塾にも通うほど熱心です。未徠も手遊びや絵本に興味を示しています。兄弟仲良く、元気で思いやりのある子になってね。

