

# 5月 スポーツ・文化・催し

表記の見方

開 開館時間、利用時間

休 休刊日、休業日

※スポーツ行事の中には入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(日曜日・祝日は午後5時まで)  
休 第4木曜日



- 宮城県高等学校総合体育大会卓球競技石巻支部予選会 9日(日)・10日(月) 午前9時
- 石巻地区高校総体(弓道) 9日(日)・10日(月) 午前9時
- いしのみき総合スポーツクラブ 令和3年度新規会員募集中です。詳しくは問い合わせください。
- キッズパラエティスポーツ教室 令和3年度新規会員募集中です。詳しくは問い合わせください。  
料金 3,500円 対象 小学1年生～3年生 定員 100人
- バドミントン・卓球教室 令和3年度新規会員募集中です。詳しくは問い合わせください。  
バドミントン教室料金 3,000円+保険料(任意加入) 卓球教室料金 2,000円+保険料(任意加入)

**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** ☎25-7731

開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
休 27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  
※マシンの説明は供用時間内に行っていますので、新規の方もいつでもお越しいただけます。
- 各種教室 ※詳しくは問い合わせください。
  - ・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 日時 随時 希望者 料金 100円(用紙代)

**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

- 市民球場
  - JABA東北大会 8日(土)、9日(日)、10日(月)、11日(火)、12日(水) ※予備日 13日(木)
  - 春季高校野球 宮城県大会 14日(金)～16日(日)、19日(水)、22日(土)、23日(日)  
※予備日 17日(月)、18日(火)、20日(木)、21日(金)、24日(月)
  - ナイトヨガ 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となります。詳しくは問い合わせください。
  - 春季東北地区高校軟式野球 宮城大会 28日(金)～31日(月)
  - ティールボール教室 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。  
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 講師 石巻野球協会
- フットボール場・ふれあいグラウンド
  - 宮城県高校総体ラグビー競技 29日(土)～31日(月)
- フットボールフィールド第1
  - 宮城県高校総体大会サッカー競技石巻支部予選 1日(土)、5日(水・祝)、9日(日)、10日(月)
  - 東北U-15みちのけリーグ(サッカー) 2日(日)
  - 石巻地区中学校サッカー春季大会 3日(月・祝)、4日(火・祝)
  - ミヤギテレビ杯新人大会石巻地区予選(サッカー) 8日(土)
  - リスペクトリーグU12(サッカー) 15日(土)、16日(日)、22日(土)、23日(日)
  - 宮城県高等学校総合体育大会(サッカー) 25日(火)、26日(水)、29日(土)、30日(日)
- フットボールフィールド第2
  - 石巻地区高校総体ラグビー競技 8日(土)、9日(日)、10日(月)
  - キッズ・パラエティスポーツ教室(ラグビー) 12日(水)、19日(土)
  - 宮城県高校ラグビーフットボール大会 29日(土)
  - 宮城県社会人リーグ(ラグビー) 30日(日)
- 多目的フィールド
  - 石巻地区中学校サッカー春季大会 3日(月・祝)、4日(火・祝)
  - 石巻地区高校総体ラグビー競技 8日(土)～10日(月)
  - 宮城県高等学校総合体育大会(サッカー) 29日(土)、30日(日)

**石巻中央公民館** ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時  
休 なし

- 初心者のガーデニング講座(入門編) ～一緒につくろう 花のある街～  
8日(土)、6月5日(土) 午前9時～11時、6月27日(日) 午前8時～10時  
内容 8日 楽しい花づくりの基礎知識、実習「種まきをしよう」、6月5日 実習「花苗を育苗ポットへ植え替えよう」、  
27日 実習「花苗を花壇へ定植しよう」  
対象 花づくりに興味があり、「いきいき花のプロジェク」に参加可能な方 定員 15人(先着)
- 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)」 7日(金)、21日(金) 午前10時～11時30分  
内容 7日 アロマの香りを楽しもう、21日 親子de!リミック  
対象 どなたでも参加できます。※飲み物を持参してください。 定員 親子 15組(先着)  
※要電話予約。※来館前の検温、マスク着用、手指の消毒などにご協力ください。
- 石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっば「第1回げろっば祭り」 22日(土) 午前10時～11時30分  
内容 ジュニアとゲーム チャレンジコーナー(射的、輪投げ、防災×クイズなど)、もの作りコーナー、紙飛行機とばしコンテスト など  
対象 小学1～6年生 定員 親子合わせて30人(先着)  
※要電話予約。※来館前の検温、マスクの着用、手指の消毒などにご協力ください。
- 石巻市子ども会育成会石巻支部「インリーダー研修会(KYT)」  
23日(日) 午前10時～11時30分(受付開始 午前9時45分)  
内容 ゲームのしかたをおぼえよう(指導:ジュニア・リーダー「げろっば」)、KYT(危険予知トレーニング)  
対象 小学4～6年生 定員30人  
申込方法 小学校に配布する申込用紙を使用し、郵送またはファックスで申し込みください。  
※子ども会のリーダー育成を目的とした研修会です。趣旨をご理解いただき、各子ども会からの参加をお願いします。
- 利用協講座 楽しい大正琴体験講座  
6月3日・10日・17日・24日・7月8日・15日・22日・29日(全木曜日) 午前10時～正午  
講師 大正琴愛好会すみれ教室 定員 10人(先着) 持ち物 筆記用具、大正琴(貸出可)、楽譜・ピック代500円  
申込方法 27日(木)までに、電話または直接申し込みください。

**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(日曜日・休講日は午後5時まで)  
休 なし 休講日 3日(月・祝)、4日(火・祝)、5日(水・祝)



- 大好評「サンデープログラム」 6～7月期 申込受付中  
サンデープログラムとは、日曜日限定の短期講座(2カ月間)です。対象年齢は問い合わせください。
  - ・マインドフルネスなヨガ (日/全4回)午後3時30分～4時45分
  - ・プールと陸上の運動が楽しめる「水・陸・バラエティレッスン」 (日/全4回)午前11時～正午
  - ・初心者向けやさしい英会話 (日/全4回)午前10時30分～11時30分
  - ・手作り石鹸でココロもカラダも心地よく (日/全1回)午前10時～正午
 受講料金 全1回コース1,150円/全4回コース4,600円  
※途中申込が可能な講座もあります。※別途材料費がかかる講座もあります。  
申込方法 窓口で各講座初回開講日前まで申し込みください。
- プール・トレーニングルームのフリー利用  
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(利用時間帯はお問合せください)。
  - ・三密を避けるため、人数制限を設けています。混雑時はお待ちいただくか、利用できない場合がありますのでご了承ください。
  - ・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(利用講習なしですぐに利用できます)。
 ※プール・ジムともに、初回のみ利用登録が必要です。  
利用料金 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。

**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

- 行事予定はありません
- 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」入学式並びに第1回学習会 18日(火) 午後1時30分
  - 女性教室「くらしの講座」開講式並びに第1回学習会 26日(水) 午後1時30分

**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・5/4・5は午後5時まで)  
特別開館日 4日(火・祝)・5日(水・祝) 休 月曜日



- たのしいおはなし会 1日(土)・15日(土) 午前10時30分～10時50分 定員 三密防止のため5組(先着)  
絵本・紙芝居・手遊びなどで、お話しをしましょう。 対象 幼児～小学校低学年くらい
- あかちゃんおはなし会 7日(金)・21日(金) 午前10時30分～10時50分 定員 三密防止のため5組(先着)  
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。
- 紙芝居とお話の会 8日(土)・22日(土)・29日(土) 午前10時30分～10時50分 定員 三密防止のため5組(先着)  
紙芝居・絵本・手遊びなどを一緒に楽しみましょう。
- おしゃべりなどくしょ会 9日(日) 午前10時30分～正午 5月の本「和田 誠の絵本」 定員 三密防止のため8人程度(先着)  
大人になってからもう一度、子どもの本を読んでもみませんか?「子どもの本を読む会」がリニューアルし、隔月開催になりました。
- 読書会 11日(火) 午前10時～正午 今月の本「少年と犬」 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。
- 絵本とおはなしの会勉強会 13日(木) 午前10時～正午  
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。
- 定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン内図書室)
  - ・ほくのわたしの好きな本 15日(土) 午前10時30分～11時 あなたの好きな本をおしえてくれませんか?「ほ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。  
紹介文の掲示期間 5月16日(日)まで ※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! 5月5日(水・祝)まで、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、花でいっぱいになりましょう。  
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、氏名と住所を確認できるものをお持ちください。
  - ・魚についてもっと知ろう 5日(水・祝)午後1時～2時30分(図書館多目的室)  
お魚博士の座間彰先生をお招きして、お魚たちの秘密を教えてください。みんなもお魚博士になろう!  
対象 小学3～6年生 定員 15人程度(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。
- 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。  
11日(火)・25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。  
11日(火)・25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。読み聞かせもあります。  
12日(日) 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  
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  
18日(火) 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  
19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  
※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「えほんびより」は子育て支援センターなどにご確認ください。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用と名簿への記入にご協力ください。

**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(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)



- 石巻西高等学校吹奏楽部 定期演奏会 29日(土) 園 石巻西高等学校 大滝 ☎83-3311

**遊楽館** ☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)



- 酒井日和子・高橋美智子門下生ピアノ・エレクトーン発表会 9日(日) 開演 午後1時 園 ☎090-2996-8494(酒井)
- 宮城県石巻高等学校吹奏楽部 第56回定期演奏会  
15日(土) 開演 午後5時(開場 午後4時)、16日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時)  
料金 350円(当日400円) チケット配布場所 サンリツ楽器石巻店 園 石巻高等学校 ☎93-8022
- 2021石巻シンフォニックウィンドアンサンブルスプリングコンサート(4/25の振替公演)  
30日(日) 開演 午後1時30分(開場 午後0時45分) 料金 全席指定(無料) ※要整理券  
園 事務局 長谷川 ☎090-6456-0884

**河南室内温水プール(遊楽館内)** ☎72-3605

開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
休 休場日は遊楽館と同じ



- 各種教室 申込方法 電話または直接申し込みください。 持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物
  - ・ヨガ 14日(金)・28日(金) 午後1時30分～2時30分  
講師 笠 安子(健康運動指導士) 料金 1,000円(税込) 定員 10人
  - ・エアロ&ヨガ 11日(火)・25日(火) 午後7時～8時  
講師 笠 安子(健康運動指導士) 料金 1,000円(税込) 定員 10人
  - ・やさしいストレッチ教室 20日(木) 午後1時30分～2時30分  
講師 尾田 衣重 料金 1,000円(税込) 定員 10人
  - ・バランスボール教室 12日(水)、26日(水) 午前11時～正午  
講師 大友 香苗(ミズノ専属) 料金 1,000円(税込) 定員 10人
  - ・簡単エアロビクス 13日(木)・27日(木) 午前11時～正午  
講師 井上 響(ミズノ専属) 料金 1,000円(税込) 定員 10人
  - ・筋力&ストレッチ 15日(土)、29日(土) 午後7時～8時  
講師 尾田 衣重 料金 1,000円(税込) 定員 10人
  - ・走る・投げる・跳ぶ ～ヘキサスロン～  
12日・19日・26日(全水曜日) 午後5時～6時、13日・20日・27日(全木曜日) 午後3時30分～4時30分、  
16日・23日・30日(全日曜日) ①午前9時45分～10時45分(小学生) ②午前11時～正午(年中・年長)  
講師 ミズノスポーツサービスインストラクター 料金 2,000円/1クール(3回)(税込) 定員 ①15人、②10人
- お知らせ 6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** ☎67-2038または67-2712

開 午前9時～午後5時(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

**牡鹿物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、休館日の前日は、午前10時～午後5時)  
休 月曜日、6日(木) ※3日(月・祝)は開館。

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時まで  
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

**トレーニング機器 使用講習会**

- 総合体育館 ☎95-8998 6日(木)・20日(木) 午後6時30分、11日(火) 午後2時、25日(火) 午前10時
- 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(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561 8月まで屋根修繕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 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時まで随時受付、要電話予約



# 5月の健康コーナー

こころの  
体温計



【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 ☎ 67-2301 牡鹿 ☎ 45-2113

※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

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安焦燥感・ストレス・依存症など こころの悩みについての電話相談			健康推進課 (内線2421) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	10日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2428)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	10日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (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	申・問
13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
27日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
7日(金) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口広忠	河南総合支所市民福祉課 ☎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	申・問
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) 午前10時～午後3時	☎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	13日(木) 午後1時～5時	

## ○定点型からだこころのケアサロン「からころん」

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。

とき	ところ	スタッフ	問
24日(月) 午後1時30分～3時	河南母子 健康センター	からころんステーション心のケア相談員 (看護師・心理士・精神保健福祉士等)	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094(内線272)

## ○各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
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	13日(木)	午後1時 ～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児相談 (河南会場)		11日(火)	午後1時 ～3時	河南母子 健康センター	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

## 5歳児すこやか事業

5歳の誕生月の翌月に「5歳児すこやかチェックシート」を送付します。お子さまの発達や生活の振り返りのために、チェックシートをお役立てください。気になる点について、相談を受け付けています。

問 健康推進課(内線2422)、各総合支所市民福祉課

## 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 がんの種類問わず

内容 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。

問・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225(月～金 午前10時～午後3時)

## 食育推進コーナー

「食生活改善推進員」

「食生活改善推進員(通称:ヘルスメイト)」とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じて地域の健康づくりを推進するボランティア団体で、全国各地に設置されています。市では、7分会171人の食生活改善推進員が活躍しています。自分や家族の健康管理を行うことはもとより、お隣さん、お向かいさん、さらに地域などで栄養講習会を開催するなど地域に根ざした活動をしています。



子育て支援センターでの講話の様子

問 健康推進課(内線2617)

## ○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	実施日	受付時間	会場
石巻	3～4カ月児健診	11日(火)・20日(木)・28日(金)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	13日(木)・18日(火)・27日(木)		
	2歳児歯科健診	14日(金)・19日(水)・26日(水)		
	3歳児健診	12日(水)・21日(金)・25日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	19日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
	2歳児歯科健診	12日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	28日(金)		河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	13日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	28日(金)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	27日(木)		
	2歳児歯科健診	26日(水)		
	3歳児健診	25日(火)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

※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。

## ○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	問
12日(水) 午前10時～11時	新蛇田第1集会所 (のぞみ野四丁目23)	健康推進課 ☎94-9132
17日(月) 午前10時～11時	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)	
27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の開催になりますので、参加する場合はご協力ください。

- ・飲み物を持参し、マスクを着用して参加してください。
- ・かぜ症状や発熱のある方は参加を控えてください。
- ・感染症の流行状況により中止になる場合は、ホームページなどでお知らせします。

相談・教室名	内容	とき	ところ	問
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 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加を希望する方は事前に問い合わせください。	15日(土) 午後1時30分～3時30分	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	さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです	30日(日) 午後1時	保健相談センター	「つむぎの会」 ☎090-8614-5466
まきこの会	ひきこもりの家族会です 参加費 一家族1,000円 (当事者は無料)	16日(日) 午後1時～4時	保健相談センター	「まきこの会」高橋 ☎080-6022-4478

- ・からころん相談ダイヤル 心の無料電話相談 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 ☎0120-322-016 ※留守番電話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)  
問 健康推進課 ☎94-9132

## 健康づくりは健診から

年に1回、特定健診を受けましょう! コロナ禍で体調は大丈夫?

### 1. 国保の特定健診は自己負担額「無料」!

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。健診を受けて、からだの状態を確認しましょう。

※受診票は5月下旬以降に送付します。

※治療中の方も対象です。職場などで健診や人間ドックを受ける方は、健診結果の提供にご協力ください。

### 2. 「国保健康ポイント事業」を実施します!

特定健診を受けた方から抽選で1,000人にクオカードを、がん検診を併せて受けるなどの条件を満たした方から抽選で30人に地場産品をプレゼントします。

※石巻市国民健康保険加入者で、国保税に滞納がない世帯の方が対象です。

問 保険年金課(内線2333)



## 愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
2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
4日(火・祝)、5日(水・祝)、 8日(土)、22日(土)、30日(日)		
	イオンモール石巻	

# ※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。

## 【石巻地区】乳がん検診が20日(木)から始まります

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。対象の方で追加申し込みを希望する方はご連絡ください。

対象年齢	検査方法	実施時期	自己負担額	検診場所
30～39歳(毎年)	超音波検査	5月20日(木)	500円	保健相談センター
40～64歳(偶数年齢)	・マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査 ※条件該当者のみ追加。	8月ごろ	1,000円	
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月20日(木)		

※対象年齢は、令和4年3月31日を基準としています。  
※超音波検査追加の該当者は、撮影した写真では判断がつきにくく(乳腺組織が多いため)、マンモグラフィのみでは小さなしこりを見落とす危険性がある方です。

## 【石巻地区】胃がん検診が始まります

とき 5月6日(木)～令和4年1月29日(土) 対象 30歳以上の方

検査方法 問診、胃エックス線検査

(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)

申し込みをした方には、検診票を送付します。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2413)

## 【牡鹿地区】胃がん検診を実施します

とき 5月20日(木)～22日(土)

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

対象者 30歳以上の方

申し込みをした方には、検診票を送付します。検診の対象者であって追加申し込み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日を基準としています。

☎ 牡鹿総合支所 市民福祉課 ☎45-2113

## 【雄勝地区】乳がん検診、子宮頸がん検診を実施します

申し込みをした方には、検診票を送付します。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。

内容	対象者	とき	会場
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)	5月12日(水)	雄勝体育館
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	5月25日(火)	

※対象年齢は、令和4年3月31日を基準としています。  
※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。

☎ 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113

## 高齢者肺炎球菌予防接種予診票の送付について

5月中に予診票を送付します。定期接種を受けられるのは対象の年度1年間のみです。ご希望の方は、この機会を逃さずに接種してください。詳しくは、通知書をご確認ください。

対象 本年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で、1度も肺炎球菌予防接種をしてない方

接種期限 令和4年3月31日

☎ 健康推進課(内線2427)

## 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・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

## 市立病院のご案内

### ○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
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	午前(火・木) 午前8時～11時 午後(月・火・木・金) 午後0時30分～3時	

### ○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	—	○	○	○
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。  
※診療日が変わる場合があります。ホームページでご確認いただくか、問い合わせください。

### ○耳鼻咽喉科休診のお知らせ

5月14日(金)は、都合により休診とします。

### ○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

※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。

## 5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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
2日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	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
3日(月・祝)	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(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
4日(火・祝)	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(蛇田字西道下)	☎94-5111
5日(水・祝)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
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(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
16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(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
23日(日)	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(蛇田字西道下)	☎94-5111
30日(日)	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	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693

とき	石巻市 河北地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
2日(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨)	☎73-5888	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
3日(月・祝)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	ひかりサントクリニック(矢本)	☎84-1333	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
4日(火・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
5日(水・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
9日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	松尾歯科医院(清水町二丁目)	☎25-4830
16日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000
23日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	門脇歯科クリニック(清水町一丁目)	☎22-6480
30日(日)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566

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)



# 5月の子育て支援コーナー

子育て  
メール相談



支援センター  
詳細はこちら



## 市子育て支援センターとは

- ・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

申・問 湊こども園2階 ☎94-2366

- 《主な行事》
- ・みんなと遊ぼうの日「ふれあい遊び」 14日(金)
  - ・助産師による成長測定 17日(月)
  - ・えほんびより 19日(水)
  - ・こ～ぶ講座「楽しいバルーンアート」 26日(水)
  - ・栄養士講話「乳幼児の肥満と食生活」 28日(金)
- ※全行事要予約(各講話の受付開始:6日(木))、定員6組  
※各広場・行事の受付時間:午前9時～午後4時  
※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) 11日(火) ※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 13日(木)・27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
- ※11日(火)の午後を除く

### 渡波子育て支援センター てんとうむし

申・問 渡波保育所内 ☎25-0567

- 《主な行事》
- ・えほんびより 14日(金)
  - ・ファミサポ説明会 20日(木)
  - ・生協食育講座「COOPママの絵本で食育遊び」 26日(水)
  - ・歯科衛生士講座「歯みがき指導」 28日(金)
  - ・成長測定・子育て相談 31日(月)
- ★自由開放日 ※午前中の活動は要予約、定員6組
- ・午前開放 毎週月、木曜日(31日(月)は除く)  
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

### 釜子育て支援センター「あおぞら」

申・問 釜保育所内 ☎24-6113

- 《主な行事》
- ◎育児講座 ※3日前までに要予約。(受付時間 午前10時～午後3時)
- ・助産師さんによる身体測定 10日(月) 定員 7組  
持ち物 母子手帳、フェスタオル1枚
  - ・1歳磨き講座 19日(水) 定員 7組
  - ・親子ピクス 25日(火) 定員 7組 持ち物 タオル、飲み物  
※動きやすい格好でおいでください。
- ★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 ※前日までに要予約  
7日(金)、14日(金)、17日(月)、21日(金)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

### にじいろひろば

申・問 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 《主な行事》
- ・栄養講座(おやつ選び) 14日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・授乳中の医薬品使用 28日(金) 午前10時30分～11時30分
- ※全行事要予約、定員 5人。  
★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)

### なかよし保育園地域子育て支援センター

申・問 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 《主な行事》
- ・ツインズデーと孫育て広場 7日・21日(金)
  - ・たまごひよこサロン 10日(月)
  - ・中里28会ふれあい広場 17日(月)
  - ・育児講座「消防士さん体験」 24日(月)
  - ・保健講話「手洗い講座」 28日(金)
- ★自由開放日  
14日(金)・31日(月) 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」

申・問 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 《主な行事》
- ★0歳児講座  
6日(木)、13日(木)、20日(木)、6月3日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ★お誕生会 24日(月) 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、マタニティの日  
11日(火)、18日(火)、25日(火) 午前10時～午後3時

### 河南子育て支援センター パプラ

申・問 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- 《主な行事》
- ・明美先生とお絵かき遊び 6日(木)
  - ・そらまめくんの歌とお話 11日(火)
  - ・図書館「えほんびより」 18日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 20日(木)  
保健師、栄養士による身体測定・個別相談
  - ・歯科衛生士による「歯の話」と個別相談 27日(木)
  - ★看護師によるミニ講話 「マスクの下はハッピースマイル」 13日(木)
  - ★パパ・ママ向けミニマネー講座 「お金の貯め方のコツ」 25日(火)
  - ★スクエア子育てひろば「いもうえ会」(さつまいも畑のオーナー申込み)  
さつまいも畑のオーナーになり、育てる一連の体験のうち苗植えを行う。  
23日(日) 午前9時45分集合  
場所 旭山農業体験実習館 コロボックルハウスの農園  
参加費 1畝 800円(先着16畝)  
申込方法 参加費を添えて申し込み下さい。 ※要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 10日(月)、17日(月)  
午前9時～正午、午後1時～2時30分
  - ・午後開放 毎週火・木曜日  
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」

問 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- 《主な行事》
- ・保健講話「食育と育児相談」 6日(木)
  - ・サツマイモの苗植え 12日(水)
  - ・絵本の読み聞かせ 13日(木)
  - ・東北メディカルメガバンク講座「子どもと新型コロナウイルスについて」 19日(水)
  - ・親の道しるべ講座 20日(木)
  - ・アロマ虫除けスプレー作り 26日(水)
  - ・保健講話「手洗い講座」 27日(木)
  - ★どんぐり子育て広場「はじまりの会」  
内容 人形シアターや人形劇等 とき 18日(火) 午前10時～11時  
定員 6組(先着) ※要予約
- ★自由開放日
- ・7日(金)、11日(火)、21日(金)、24日(月)、25日(火)、31日(月)  
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。

### 北上子育て支援センター

問 相川保育所内 ☎66-2177

- 《主な行事》
- ・栄養士相談会 31日(月)
- ★自由開放日 ・毎週月～金曜日 午前10時～午後4時

### 河北子育て支援センター

問 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- 《主な行事》
- ・保健師来所～身体測定～ 10日(月)
  - ・えほんびより 12日(水)
  - ・春の遠足 27日(木)
  - ★講座 栄養指導 18日(火)
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日、17日(月)、24日(月)
  - ・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

問 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》
- ・保健師来所日 18日(火)
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 20日(木)
- ★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
- 休館日 毎週月曜日

### 牡鹿子育て支援センター

申・問 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  
・子育てセミナー「ミニ講和～母乳について～」 11日(火)
  - ・しゃぼん玉あそび 19日(水) ※保健師が来所して育児相談をします。
  - ・子育てセミナー「食育」 26日(水)
- ★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 いっしょえきまえ

問 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時～6時
  - ・土・日・祝日  
午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時
- 予約はこちら

### 子どもセンターらいつ(児童館)

申・問 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- 《主な行事》
- ・Mカフェ(お茶っこサロン)  
毎週月曜日 午前10時～正午  
乳幼児親子ならだれでも参加可
  - ・音楽で遊ぼう  
11日(火)、25日(火) 午前10時30分～11時30分  
しっかり歩ける1・2歳児の親子対象 ※要予約
  - ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶサロン～  
13日(木) 午前10時30分～正午  
妊婦または乳幼児親子ならだれでも ※要予約
  - ・あったかぽかぽか運動あそび 13日(木) 午後3時～4時  
前半:満3歳～年少、後半:年中～年長 ※要予約
  - ・ベビーマッサージ 21日(金) 午前10時30分～11時30分  
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 3日(月・祝)、4日(火・祝)、5日(水・祝)、6日(木)、20日(木)
- 予約はこちら

## 利用者さんへインタビュー



♥鈴木二葉さん、麦ちゃん(4歳)  
たから保育園の子どもたちは、みんな明るく、たくましく、元気です。毎日、外遊びやリズム体操でたくさん体を動かします。おやつもユニークで、焼きそばやジャムサンドなどの主食にフルーツ、にぼしと栄養ボリュウムも満点。娘もおやつの時間が大好きです。入園から1年が経ち、おかげさまで早寝、早起き、朝食と生活リズムも整ってきました。先生方やお友だちに囲まれて楽しく健やかに過ごしています。

♥バスケス坂田幸代さん、賢ちゃん(5歳)、実甘ちゃん(2歳)  
子どもたちの楽しい、やりたい、もっと!!に寄り添ってくれる保育園です。5歳の息子も2歳の娘も0歳の時からお世話になっています。愛情深く熱心に接して下さる先生方に囲まれ、泥や水遊び、木登りや焼き芋、ピアノに合わせて体を動かすリズム体操やお友だちとのやりとりなど、心と身体をたくさん使ってすっきりした顔で帰ってくる様子を見て、こちらも元気をもらっています。子どものことを相談したり、クラスのお母さんからも助けられています。



## 石巻たから保育園

問 石巻市蛇田字沖13 ☎90-4990

社会福祉法人輝宝福祉会が運営する認可私立保育園です。産休明け2カ月の赤ちゃんから年長まで60人を保育しています。子どもたちは体験したことが自信となり、心を豊かにしていくので、園庭で水や土に触れながら、園バスで旭山自然公園等へ出掛け、自然の四季を楽しんでいます。



泥んこ遊び



水遊び



探索



運動会

### 園舎全景

