

7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(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 第4木曜日



- 第8回宮城ヤンマーカップU-15フットサル大会 3日(土)、4日(日)午前9時
- 高校生のための合同企業説明会 13日(火)午後1時、14日(水)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。
- キッズパラエティクス教室 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。
対象 小学1年生～3年生 定員 100人 料金 3,500円
- 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 22日(木・祝)

- 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
※上靴を持参の上、運動できる服装でお越しください。
※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利用できます。
- 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
・インボディ測定会 随時(希望者) 料金 入館料と用紙代100円

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

- 全国高校軟式野球宮城県大会 2日(金)～4日(日) ※予備日 5日(月)、7日(水)
- 全国高校野球選手権宮城県大会 8日(木)～23日(金・祝) ※予備日 24日(土)～26日(月)
- 第27回宮城県社会人野球協会会長杯 31日(土)

フットボール場・ふれあいグラウンド

- 第23回日本フットボールリーグ ソニー仙台FC vs いわきFC 3日(土)15時キックオフ
- いしのみき市民スポーツフェスタ 10日(土)
- 宮城県クラブ社会人選手権大会(ラグビー) 11日(日)
- 第23回日本フットボールリーグ ソニー仙台FC vs MIOびわこ滋賀 18日(日)15時キックオフ

フットボールフィールド第1

- リスペクトリーグU-10 3日(土)、4日(日)
- 石巻信用金庫少年サッカー大会 10日(土)、11日(日)、17日(土)、18日(日)
- 全国高校サッカー選手権大会宮城県1次予選 14日(水)、15日(木)
- ミヤギテレビ杯4年生大会石巻地区予選(サッカー) 19日(月)、24日(土)、25日(日)、31日(土)

フットボールフィールド第2

- 宮城県不感交流試合(ラグビー) 11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

- 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)」 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
9日(金)午前10時～11時30分 定員 親子15組 ※当日参加可能ですが、出来る限り事前に予約ください。
おもちゃの「おさがり交換」を計画しています。参加者で使わなくなったおもちゃがありましたらお持ちください。
- 石巻市子ども会育成会石巻支部「インリーダー研修会(サマーキャンプ)」 トレッキング、自然観察など
24日(土)午前9時～午後4時30分 ところ 松島自然の家
対象 子ども会安全共済会に加入している小学1～6年生(1～3年生は保護者同伴) 定員 50人(先着)
料金 1,000円(当日支払い)
申込方法 小学校に配布する用紙にて、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 7月2日(金)
- 市民教養講座「椅子に座って茶の湯を」～お～い、大森先生編～
コロナ禍で茶会が難しい中、宮城県と裏千家にまつわるお話や、長年茶会に参加してきた講師のさまざま体験談を聞くことで、茶道に気軽に親しんでいただけます。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お抹茶、お菓子は用意しません。
講師 茶道裏千家 助教授 大森宗憲 先生 26日(月)午前10時～正午 定員 25人(先着)
持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物 ※要電話予約
- 親学び講座
子育ての悩みなどを話し合い、自分らしい子育てについて考えるワークショップ型の講座です。
8月18日(水)、25日(水)、9月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)、10月6日(水)(8回連続)
午前9時50分～11時50分 対象 0歳～就学前の子どもの保護者 ※原則全て参加できる方
定員 12人(先着) ※託児あり 申込方法 生涯学習課(内線5053)まで電話で申し込みください。
申込期間 20日(火)～8月11日(水)

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・休日は午後5時まで)
休 休館日:なし、休講日:22日(木・祝)、23日(金・祝)



- 7月～9月 少人数制「トレーニング&ストレッチ チケット制レッスン」
事前のチケット購入でレッスンスケジュール内のお好きな講座に参加できます。
12日(月)～9月30日(木) 料金 3枚綴り4,050円(一回あたり1,350円)、5枚綴り6,500円(一回あたり1,300円)
持ち物 スポーツウェア、室内シューズ、タオル、飲み物 申込方法 窓口で、料金を添えて申し込みください。
※チケットの使い方、スケジュールについては問い合わせください。 ※参加当日は検温し、マスクを着用ください。
- 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。 ※利用時間帯は問い合わせください。
・フリー利用可能時間帯を一部変更しました。 ・三密を避けるため、人数制限を設けています。
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)
※割引料金での利用の場合、各種証明書を必ず持参ください。
※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・トレーニングルームともに、初回のみ利用登録が必要)。

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 稲井くらしの講座 7月学習会「ダンベル体操教室」 28日(水) 午後1時30分

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 なし

- 利用協講座「介護予防・健康体操教室」～コロナ自粛で低下した体力や認知力を取り戻そう!～
椅子に座って、楽しみながら簡単な運動やゲームをします。
講師 蛇田レクリエーション愛好会「たんぼぼ」 12日(月)・26日(月)午前10時～正午
定員 25人(先着) 持ち物 上ぐつ、飲み物、タオル 申込期限 9日(金)

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」第3回学習会 13日(火)午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」第3回学習会 20日(火)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、日曜日は午後5時まで)
休 月曜日、22日(木・祝)、23日(金・祝)



- 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ください。 2日(金)・16日(金)午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
- 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。
3日(土)・17日(土)午前10時30分～10時50分 対象 幼児～小学校低学年くらい 定員 5組(先着)
- 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。
8日(木)午前10時～正午
- 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。
10日(土)・24日(土)・31日(土)午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
- おしゃべりなどくしよ会 大人になってからもう一度、子どもの本を読んでみませんか?
今月の本「北杜夫の本」 11日(日)午前10時～正午
- 読書会 『いけない』道尾秀介 著。この作品を読んで、感想をおしゃべりませんか。 13日(火) 午前10時～正午
- たなばたお話し会 3日(土)午前10時30分～11時30分 ところ 河北分館(ビッグバン内ふれあいの部屋)

出張図書館

- ・へびた 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。 6日(火)、20日(火)午前10時～11時
- ・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。 6日(火)、20日(火)午後1時～2時
- ・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。
※出張図書館「えほんびより」は、子育て支援センターなどに確認ください。

子育て支援センター ※読み聞かせもありません。

- ・あそびのひろば 14日(水)午前10時30分～11時30分 ところ 河北子育て支援センター
- ・みんなであそぼう 21日(水)午前10時30分～11時30分 ところ 釜子育て支援センター

※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 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)



※10日(土)、11日(日)、31日(土)は新型コロナウイルスワクチン接種会場になるためトレーニングルーム、図書室の利用はできません。

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)



- 東北マンドリン独奏コンクール&アンサンブル競演会 18日(日)開演 午後0時30分、開場 正午
料金 一般1,000円、高校生以下無料 ※入場希望の方は問い合わせください。 團 小杉 ☎090-5835-9008
- カワイ音楽教室子どもピアノ発表会 22日(木・祝)開演 I部 午後1時30分、II部 午後3時30分
團 畑中 ☎022-772-3080

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 遊楽館と同じ



各種教室 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

- ・バランスボール 7日(水)、21日(水)午前11時～正午
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・やさしいストレッチ 8日(木)午後1時30分～2時30分、15日(木)・29日(木)午前11時～正午
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・筋トレ&ストレッチ 10日(土)、24日(土)午後7時～8時
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・エアロ&ヨガ 13日(火)、27日(火)午後7時～8時 定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・ヨガ 16日(金)、30日(金)午後1時30分～2時30分 定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・てつぼう教室
定員 小学生15人、年中・年長10人 料金 1,500円/1クール(2回)
4日(日)・18日(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)
7日(水)・14日(水)(小学生) 午後5時～6時
8日(木)・15日(木)(年中・年長) 午後4時～5時
- お知らせ 7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(テニスコートは利用申込があれば、午後9時まで)
休 月曜日

野球場・テニスコート:利用申込については利用日の3日前の午後5時まで

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、休館日の前日は、午前10時～午後5時)
休 月曜日

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 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
- ビッグバン ☎62-1120 9日(金)、23日(金・祝) 午後3時、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

7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・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			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	5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	12日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラー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
8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
29日(木)午後1時30分～4時30分	河北総合支所		河北総合支所市民福祉課 ☎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	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	16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	8日(木) 午後1時～5時	

○定定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
26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・精神保健福祉士など)	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

○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
19日(月) 午前10時～11時	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)	健康推進課 ☎94-9132
29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。

○蛇田お茶っこサロン

とき	ところ	問
14日(水) 午前10時～11時	新蛇田第1集会所 (のぞみ野四丁目23番地)	健康推進課 ☎94-9132

○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	8日(木)・21日(水)・30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	9日(金)・13日(火)・20日(火)		
	2歳児歯科健診	7日(水)・15日(木)・27日(火)		
	3歳児健診	6日(火)・16日(金)・29日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	28日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
	2歳児歯科健診	14日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	30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	30日(金)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	20日(火)		
	2歳児歯科健診	27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。

○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 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	7日(水)	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)		13日(火)		河南母子健 康センター	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

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。	17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	25日(日)午後1時	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 料金 一家族1,000円 (当事者は無料)	18日(日) 午後1時～4時		まきっこの会(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

食育推進コーナー

～「もったいない」を「ありがとう」へ～
毎月10日、30日は食品をお譲りください!

日本では、まだ食べられるにもかかわらず捨てられる食品ロスが年間600万トン発生しています(平成30年度推計)。フードドライブとは、賞味期限内でまだ食べられる食品を持ち寄り、フードバンクなどに寄附する活動です。食べ物を必要としている人のもとへ届けられます!

とき 7月9日(金)、30日(金)

ところ 廃棄物対策課
各総合支所市民福祉課

問 廃棄物対策課(内線3374)

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。個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡させていただくこともあります。

対象 がんの種類問わず

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

愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
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)、24日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分

国民健康保険加入者の皆さんへ

国民健康保険被保険者証の更新時期について

これまで国民健康保険被保険者証の更新は、2年ごとの10月でしたが、令和3年8月から更新時期は毎年8月となります。

※新有効期限は令和4年7月31日までとなり、75歳になる方は誕生日の前日までです。7月下旬に世帯主宛てに郵送しますので受け取りください。

8月から国民健康保険高齢受給者証は被保険証と一体型になります

国民健康保険加入者のうち70歳～74歳の方については、今まで被保険者証と高齢受給者証の2枚を病院に提示していました。8月からは被保険者証と高齢受給者証が一体型(国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証)になり、1枚の提示で済むようになります。

70歳～74歳の方の被保険者証(見本)

宮城県 有効期限 令和 4年 7月 31日
国民健康保険 被保険者証 記号 石巻番号 70A511193 (枝番) 01
兼高齢受給者証 いしのみき じろう

氏名 石巻 次郎

生年月日 昭和 25年 9月 1日 性別 男

世帯主 石巻 次郎

住所 石巻市いしのみき 1丁目2番3号 いしのみき団地 4-5 6号

適用開始年月日 平成 23年 8月 1日 一部負担金の割合
交付年月日 令和 3年 8月 1日 2割
発効期日 令和 3年 8月 1日

交付者名 石巻市 印

保険者番号 11040022

一部負担金の割合はここに記載されます

問 保険年金課(内線2347)・各総合支所市民福祉課・各支所

※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。

雄勝・北上地区総合健(検)診を実施します

特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施します。

- ・雄勝地区 とき 7月13日(火)、14日(水)
ところ 雄勝体育館(雄勝町雄勝字伊勢畑地内)
- ・北上地区 とき 7月15日(木)～17日(土)
※7月15日(木)は夜間検診を実施(胃がん検診はありません)。
ところ 北上公民館(北上町十三浜字小田93番地4・北上総合支所内)

※申し込みをされた方には、検診票を送付します。通知書の日程表で時間などを確認の上、受診してください。
※検診の対象で追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合は連絡ください。
※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。
☎ 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113・北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 7月14日(水) ところ 保健相談センター
対象 30歳代、41歳(クーポン対象者)、66歳以上(偶数年齢)の女性
※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。
受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約
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…検診票を発行しますので連絡ください。
☎ 健康推進課(内線2427)

妊婦歯科健康診査のお知らせ

対象 市内に住所を有し、母子健康手帳の交付を受けた妊婦
受診方法 指定歯科医療機関に直接予約を入れて、受診してください。
※母子健康手帳交付時に、受診券を交付しています。
※妊娠安定期の体調の良いときに受けることをお勧めします。
☎ 健康推進課(内線2417)



高齢者肺炎球菌予防接種について

5月上旬に予診票を送付しました。定期接種(自己負担金4,000円)で接種を受けられるのは対象の年度1年間のみですので、希望の方は、この機会を逃さずに接種してください。
対象 令和3年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で、これまでに1度も肺炎球菌予防接種をしていない方
接種期限 令和4年3月31日
※詳しくは、お届けした通知書を確認ください。対象の方で通知書が届いていない方は連絡ください。
☎ 健康推進課(内線2427)

令和3年度から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業がはじまります

高齢者の皆さんに、より健康で充実した生活を長く続けていただくため、地域包括支援センターなどと連携して以下のような取り組みを実施します。
・健康診査後、訪問や電話にて健康に関するアドバイスをします。
・健康診査未受診の方へ訪問などにより健康状況などを確認し、必要に応じてサービスや支援を紹介いたします。
・サロンや通いの場で、フレイル(虚弱)予防や健康づくりをアドバイスします。
☎ 保険年金課(内線2333)

熱中症に気をつけましょう

熱中症は予防が大切です

- ・気温が高い、風が弱い、湿度が高い、日差しが強い、急に暑くなったときは気を付けましょう
- ・肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者や幼児は熱中症にかかりやすいので注意

予防方法

- ・日傘、帽子 ・水分をこまめにとる
- ・日陰を利用 ・休憩をする ・風通しを良くする

熱中症を疑う症状

- ・大量の汗、高体温、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力感、けいれん、めまい、失神など

☎ 健康推進課(内線2425)



がん検診推進事業について

がん検診の受診促進や、がんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発のため、一定の条件を満たす方に対して、がん検診を無料で受診できるクーポン券と通知書を送付します。
詳しくは、通知書を確認ください。
対象 令和3年4月20日現在、石巻市に住民登録があった方
・子宮頸がん検診 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
・乳がん検診 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの方
☎ 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・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)

ところ 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	○	○	—	○	○

※整形外科と皮膚科は、紹介状と事前の予約が必要です。
※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。
○7月から皮膚科の診療体制が変わります
・新規患者は予約制による診療となります。
・他の医療機関を受診中の方が皮膚科を受診する際は、紹介状が必要となります。
・再診の方についても予約制となります。
※不明な点などありましたら、問い合わせください。
☎ 市立病院 ☎25-5555

7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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
4日(日)	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(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
11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(蛇田字西道下)	☎94-5111
18日(日)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	☎21-7551
	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
22日(木・祝)	内科	あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	☎95-4121
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
23日(金・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(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
25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

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
4日(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬)	☎73-5888	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182
11日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	青葉歯科医院(門脇青葉西)	☎96-6602
18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	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
22日(木・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	千葉歯科クリニック(蛇田字新立野)	☎94-1771
23日(金・祝)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	塚本歯科医院(渡波町一丁目)	☎97-3338
25日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623

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)

7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

☎94-2366

- ・みんなと遊ぼうの日「七夕会」 7日(水) 定員 6組
- ・保健師講話「予防接種の正しい受け方」 16日(金) 定員 6組
- ・助産師による成長測定 19日(月) 定員 6組
- ・ふれあいサロン「緑日ごっこ」 28日(水) 定員 6組
- ・メディカルメガバンク講座「子どもと薬・コロナの話」 30日(金) 定員 6組

※全行事要予約。定員は行事によって異なります。

※定員に満たない場合は当日も受け付けます。

※各講話の受付開始 1日(木)～

※各広場・行事の受付時間 午前9時～午後4時

・あそびの広場(稲井公民館) 6日(火) 対象 稲井地区の方

★自由開放日(3カ月～就学前)

・午前・午後開放 15日(木)、29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

※6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

☎25-0567

- ・保健師講話「子どもの症状を見るポイント～発熱・嘔吐・下痢・咳・発疹」 2日(金)
- ・七夕祭り会 7日(水)
- ・メディカルメガバンク「次世代まで影響する喫煙の害+コロナの話」 16日(金)
- ・成長測定・子育て相談 26日(月)

★自由開放日

・午前開放 毎週月、木曜日(26日(月)は除く)、21日(水)

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) 毎週月・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) 毎週水・金曜日 午後1時～3時

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

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)

・病気と看病の仕方・応急手当 6日(火) 定員 7組

・助産師さんによる身体測定 12日(月) 定員 7組

持ち物 母子手帳、2歳までの子はフェイスタオル1枚

・幸せベビータッチとスキンケア 15日(木) 定員 7組

・えほんびより 21日(水) 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 ※前日までに要予約

2日(金)、5日(月)、9日(金)、16日(金)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

・助産師による身体測定 6日(火) 定員 5組

持ち物 母子手帳、フェイスタオル1枚

・手作りおもちゃを作ろう 16日(金) 定員 5組

※全行事要予約

★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)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 2日(金)、16日(金)
- ・たまごひよこサロン 5日(月)
- ・中里28会ふれあい広場 12日(月)
- ・育児講座「子どものほめ方、しかり方」 26日(月)
- ・わいわい水遊び① 30日(金)

※全行事要予約

★自由開放日

9日(金)、19日(月) 午前9時30分～午後4時30分

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・保健講話 5日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・0歳児講座4回セット 8日(木)、15日(木)、29日(木)、8月5日(木)
- 午前10時30分～11時30分
- ・お誕生会 19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

6日(火)、13日(火)、27日(火) 午前10時～午後3時

※3日(土)、17日(土)は開館していません。

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・ミニ仙台七夕飾り制作 1日(木)
- ・そらめくん歌とお話し 6日(火)
- ・保健師・栄養士の身体測定、子育て相談 6日(火)
- ・助産師による親子ピクス 8日(木)
- ・看護師によるミニ講話「あわせベビータッチとスキンケア」 13日(火)
- ・つくしんぼの読み聞かせ 15日(木)
- ・黒須さんの親子ヨガ 20日(火)
- ・スクエア「さつまいも畑草取り」 21日(水) 午後4時
- ・歯科衛生士による歯の話 27日(火)
- ・村上さんのかかとツルツル 29日(木)

★自由開放日

・午前、午後開放 5日(月)、12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」

☎76-4521

- ・七夕飾り制作 1日(木) ・保健講話「検診について」 7日(水)
- ・絵本の読み聞かせ 8日(木) ・しゃぼん玉遊び 14日(水)
- ・親子足もみ教室 15日(木) ・水遊び 21日(水)
- ・プール・水遊び 28日(水)
- ・保健講話「子どもの症状を見るポイント」 29日(木)

★自由開放日

6日(火)、16日(金)、19日(月)、20日(火)、27日(火)

午前9時30分～午後3時

定員 親子12組 ※2時間程度利用できます。食事はできません。

・どんぐり子育て広場「たなばた会」七夕の人形劇やゲーム

13日(火) 午前10時～11時

ところ キッズホーム 定員 6組(先着) ※要予約

北上子育て支援センター

☎66-2177

・助産師による健康講話 5日(月)

・七夕会 7日(水)

・歯みがき教室1回目 12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

☎61-1601・FAX62-2359

- ・七夕会 7日(水)
- ・保健師来所～身体測定～ 12日(月)
- ・えほんびより 14日(水)

★講座

・消防指導 16日(金)

・メディカルメガバンク講座「子どもの予防接種と最近の話題」

28日(水)

★自由開放日

・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日 5日(月)、19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

☎25-6331

・わらべうた遊び(地域交流会) 8日(木)

・保健師・栄養士来所日「栄養指導教室」

20日(火) ところ 雄勝総合支所2階和室

★自由開放日

・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分

・午後開放 毎週火～金曜日 午後1時30分～4時30分

休館日 毎週木曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

ぐんぐんすくすく

・七夕会 7日(水)

・子育てセミナー「お子さんの薬の飲み合わせ+タバコの話」 14日(水)

・夏のお楽しみ会 21日(水) ※保健師の育児相談があります。

・子育てセミナー「手洗い講座」 28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(相談窓口)

対象 妊娠中の方、0歳～18歳未満の子どもを子育て中の方、子育てに関わる方

・いっしょいっしょえきま ☎98-4158

開館時間 午前10時～午後6時

土日・祝日 午前9時30分～午後5時

・いっしょいっしょへびた ☎24-6878

開館時間 午前9時～午後4時 ※土曜は要予約

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

・音楽で遊ぼう

13日(火)、27日(火) 午前10時30分～11時30分

しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象

・親子でほかほか～抱っこ・おんぶサロン～

8日(木) 午前10時30分～正午

妊婦または乳幼児親子ならどなたでも

・あつたかぼかぼか運動あそび 8日(木) 午後3時～4時

前半:満3歳～年少、後半:年中～年長

・ベビーマッサージ 16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

※全行事要予約

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)、22日(木・祝)、23日(金・祝)



メロン保育園

☎75-2590

メロン保育園は、平成24年4月に地域初の事業所内保育園としてスタートし、平成23年より認可保育園「株式会社メロン保育園」と改めました。現在は150人の子どもたちが毎日元気に過ごしています。「自然の中で伸び伸びと、いつも笑い声が聞こえてくる笑顔あふれる保育園」をモットーに、一人一人に寄り添いながら、家庭的で温かな雰囲気の中で保育を行っています。

また、子どもたちがさまざまな体験を通して心身ともに成長し、楽しく過ごせるよう、年齢ごとの活動の充実を図るとともに、異年齢児交流の場も大切にしています。



園舎全景



運動会

冒険山遊び



リズム遊び

クッキング体験



利用者さんへインタビュー



♥三浦珠美さん、夢叶ちゃん(4歳)(写真左)

メロン保育園には、娘が1歳の頃からお世話になっています。初めて園見学に足を運んだ時から、アットホームで心地よい雰囲気を感じられたので、ここを選びました。保育士の先生たちもみんな優しく一生懸命で、昨今のコロナ禍でも、感染対策を講じながら工夫して園内行事などを実施して下さるので、とても感謝しています。娘も毎朝の登園を楽しみにしており、ほとんど休まず楽しく通っています。元気で優しく、思いやりのある子に成長してほしいです。

♥鈴木亜美さん、樹生くん(5歳)(写真右)

長男がかつてメロン保育園にお世話になっていたのですが、次男の樹生も0歳から通わせています。在籍児童数は多いですが、一人一人をきめ細やかに見てくださっている印象です。保育士の先生たちがとにかく優しく、さまざまな相談も親身に聞いてくださるので、とても頼りにしています。次男は友達とブロック遊びをするのが大好きで、給食も毎日残さずもりもり食べているようで安心しています。今後も元気に伸び伸びと成長してほしいと思います。

