

8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



- 石巻市総合体育館 アリーナ・第2武道場 床保守作業 7日(土)～15日(日) 終日
アリーナおよび第2武道場は上記の期間、使用できません。その他の施設は、通常通り貸館しています。
- 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。
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 26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
※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 午後2時～3時 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 午前10時～11時 定員 8人 料金 入館料のみ
 - ・サーキットトレーニング 午後6時～7時 定員 6人 料金 入館料のみ
 - ・シニアストレッチ講座 午前10時30分～11時30分 定員 5人 料金 入館料のみ
 - ・インボディー測定会 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

- 東京パラリンピック採火イベント 15日(日) ところ 市民球場、フットボール場、ふれあいグラウンド
- 石巻サッカーサマー復興大会 7日(土)～9日(月・休)
ところ フットボール場、ふれあいグラウンド、フットボールフィールド第1・第2、多目的フィールド
- 全国社会人サッカー選手権大会東北予選会 21日(土)、22日(日)
ところ フットボール場、ふれあいグラウンド、フットボールフィールド第1、多目的フィールド
- 市民球場
 - 第27回宮城県社会人野球協会会長杯 1日(日)、7日(土)
 - 日本リトルシニア日本選手権大会 2日(月)～4日(水)
 - MLBカップ リトルリーグ全国大会 20日(金)～22日(日) ※予備日 23日(月)
 - 秋季高校野球 東北地区大会 25日(水) ※予備日 24日(火)、26日(木)、27日(金)、30日(月)、31日(火)
- フットボール場・ふれあいグラウンド
 - 石巻ラグビーフェスティバル 1日(日)、2日(月)
 - 全国社会人サッカー選手権大会東北予選会 28日(土)、29日(日)
 - フットボールフィールド第1
 - くまがい杯石巻地区予選(サッカー) 28日(土)、29日(日)

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 休館日:8/1(日)、8/11(水)～16(月)、休講日:8/8(日・祝)、8/10(火)



- 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好きな講座に参加できます。
9月30日(木)まで 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。
- 8～9月のサンデープログラム 日曜日限定の短期講座(2カ月間)です。対象 原則中学生以上
 - ・プールでスタート&ターン(全3回) 午前11時30分～午後0時30分
 - ・ヨガ哲学とアーユルヴェーダを学ぼう(全3回) 午前10時～11時
 - ・体質別のヨガと月の礼拝(全3回) 午前11時15分～午後0時15分
 - ・癒しのこけ玉作り(全1回) 午前11時～正午 ※別途材料費が1,000円かかります。
 料金 全1回コース1,150円、全3回コース3,450円 ※途中申込が可能な講座もあります。
申込方法 窓口にて、直接申し込みください。
- 2021年度後期講座(10月～3月)パンフレット 8月19日(木)より受付にて配布します。
- 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。混雑時はお待ちいただくか、利用いただけない場合があります。
 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)。

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 なし

- 利用協講座「夏休み手話体験教室」 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 午後7時～8時30分
講師 恵み野手話サークル会員 定員 10人(先着) 対象 小学生以上
※詳しくは問い合わせください。

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「ポーセラーツ教室」 27日(金) 午後1時30分～3時30分

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし



- 一般教養講座「陶芸教室」 9月3日(金) 午前10時～正午 講師 瑞樹案 笠政彦
定員 20人(抽選) 料金 2,100円(材料費(粘土1kg)として)
申込期限 27日(金)正午 ※材料費を添えて直接申し込みください。

石巻中央公民館
☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
休 なし

- 利用協講座「石巻市民尺八基礎講座」 講師 榛澤一翠氏(琴古流尺八宗家竹友社師範)
9月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木・祝)、30日(木) 午後7時～9時
対象 一般市民(尺八初心者。できるだけ全回参加できる方) 定員 5人(先着)
持ち物 筆記用具、尺八がある人は尺八 申込方法 8月26日(木)までに電話または直接申し込みください。
- 子育てサロン「いっこクラブ」水あそび どなたでも参加できます。
6日(金)、20日(金) 午前10時～11時30分
料金 無料 持ち物 飲み物 申込方法 当日の参加OKですが、なるべく電話で予約をお願いします。
- 子育てサロン「いっこクラブ」おりがみ どなたでも参加できます。
9月3日(金) 午前10時～11時30分 定員 15組(先着) 持ち物 飲み物
申込方法 当日の参加OKですが、なるべく電話で予約をお願いします。
- 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」
ジュニア・リーダーとゲーム(射的、輪投げなど)、紙飛行機とばしコンテストなど。
7日(土) 午前10時～11時30分 対象 小学1年生～6年生 定員 親子30人(先着)
申込方法 事前に電話で申し込みください。来館前の検温、マスクの着用、手指の消毒に協力ください。

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、8日(日・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。 6日(金)・20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。
7日(土)・21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)
- 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。
14日(土)・28日(土) 午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
- 定例おはなし会 14日(土) 午前10時～11時 ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)
- 読書会 「神様のカルテ」夏川草介 著。この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。 10日(火) 午前10時～正午
出張図書館 予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
- へびた 3日(火)・17日(火)・31日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
- わたのは 3日(火)・17日(火)・31日(火) 午後1時～2時 ところ 渡波公民館
- 子育て支援センター
 - ・あそびの広場 読み聞かせもあります。 27日(金) 午前10時30分～11時30分 ところ 渡波子育て支援センター
 - ・わいわいサロン 読み聞かせもあります。 17日(火) 午前11時～11時30分 ところ 河南子育て支援センター
 - ・すくすく赤ちゃん 24日(火) 午前10時～11時30分 ところ なかよし保育園地域子育て支援センター
 - ・Mカフェ 30日(月) 午前11時～正午 ところ 石巻市子どもセンター「らいつ」

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)



- 総合ダンスイベント ONEUNITY 石巻vol.4 7日(土) 開演 午後4時30分 開場 午後4時
圖 浅野 ☎090-1398-5093
※1日(日)は、新型コロナウイルスワクチン接種会場となっているため、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 2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)



- 行事予定はありません

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
 - ・エアロ&ヨガ 3日(火)・24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
 - ・やさしいストレッチ 5日(木)・19日(木) 午前11時～正午、26日(木) 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
 - ・ヨガ 6日(金)・20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
 - ・筋トレ&ストレッチ 7日(土)・21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
 - ・バランスボール 11日(水)・25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
 - ・スポーツ教室(ボール、縄跳び等使用予定)
定員 小学生10人、年中・年長10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
4日(水)・25日(水)(小学生) 午後5時～6時 5日(木)・26日(木)(小学生) 午後5時～6時
8日(日)・29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)
- お知らせ 屋根修繕工事の為、お休みしていたプール業務は、9月からの再開を予定しています。
※新型コロナウイルス感染症対策の為、一般の方の利用時間を一部変更。下記の通り入れ替え制を予定しています。
土曜日 午前11時30分～午後9時
日曜・祝日 【1回目】午前10時～正午 【2回目】午後0時30分～2時30分 【3回目】午後3時～5時

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(9日(月・休)は開館日で10日(火)が休館日)

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、10日(火) ※9日(月・休)は開館

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 5日(木)・19日(木) 午後6時30分、24日(火) 午後2時、31日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 13日(金)・27日(金) 午後3時、7時 ※要電話予約 午前9時～午後5時
※1日(日)はコロナワクチン接種会場になるため利用はできません。
- 遊楽館 ☎72-3561 屋根修繕工事の為、お休みしていたトレーニング室は、9月からの再開を予定しています。
- 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

8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	2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	23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
5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
5日(木) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広思	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	20日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431

○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
30日(月) 午後1時30分～3時	河南母子 健康センター	からころ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

○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	4日(水)	午後1時 ～3時	保健相談 センター	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	とき	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	11日(水)・19日(木)・27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	6日(金)・17日(火)・26日(木)		
	2歳児歯科健診	3日(火)・18日(水)・25日(水)		
	3歳児健診	5日(木)・20日(金)・24日(火)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	25日(水)		河北総合センター 「ビッグパン」
河南 桃生	2歳児歯科健診	10日(火)		河南母子健康センター
	3歳児健診	12日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	27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	26日(木)		
	2歳児歯科健診	25日(水)		
	3歳児健診	24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。

○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)
 問 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症拡大防止のため、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:さまざまな形で子ども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 問「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

○たんぽぽの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 8日(日・祝) 午後1時30分 ところ 保健相談センター

問 「たんぽぽの会」 ☎090-5835-0017(田中)

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 15日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター

料金 一家族1,000円(当事者は無料) 問 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

○からころ相談ダイヤル 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

聴き上手養成講座～いのちこころを支える～

身近な人とのコミュニケーションで悩むことはありませんか?今日から役立つ身近な人への上手な話の聴き方、声のかけ方を学べる講話と実技です。聴き上手になるポイントを学び、あなたも身近な人に声をかけることから始めてみませんか。いのちを守るためにあなたができることがあります。

とき 8月25日(水) 午前10時～11時 ※感染症対策を実施しての開催となります。

ところ 保健相談センター 3階 講義室

定員 50人(先着) ※要電話予約

講師 みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛、保健師・公認心理師 桑島 由美

申込期限 8月18日(水)

申・問 健康推進課 ☎94-9132

食育推進コーナー

～きなこ作り体験～

ピノッチオ保育園では、餅つき大会で年長クラスがきなこ作りを体験しました。きなこが何から出来ているのかを説明し、煎った大豆を一人一人が粉にしました。子どもたちは、豆から粉に変化する度に目を輝かせていました。きなこ餅は「砂糖あり」と「なし」の2種類を食べ比べて素材の味を堪能しました。

問 健康推進課(内線2617)



◀令和2年12月実施の様子

愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
1日(日)	(株)カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
9日(月・休)、15日(日)、28日(土)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

介護保険制度が変わります

介護保険施設における食費・居住費の助成制度(負担限度額認定)

国の令和3年度介護保険制度改正により、介護保険施設入所者やショートステイ利用者の食費・居住費の助成制度が変わります。

・認定要件である預貯金額が変わります(第2号被保険者の方は変更ありません)。

	7月まで		見直し後(8月から)	
	年金収入等80万円以下(第2段階)		単身650万円	夫婦1,650万円
年金収入等80万円超120万円以下(第3段階①)	単身1,000万円 夫婦2,000万円		単身550万円	夫婦1,550万円
年金収入等120万円超(第3段階②)			単身500万円	夫婦1,500万円

・食費の負担限度額が変わります(第1段階の負担限度額は変更ありません)。

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	7月まで	見直し後(8月から)	7月まで	見直し後(8月から)
年金収入等80万円以下(第2段階)	390円	390円	390円	600円
年金収入等80万円超120万円以下(第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等120万円超(第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円

※補給給付の対象でない方は、負担額は施設と利用者との契約により決められています。

介護保険高額介護サービス費の負担上限額

国の令和3年度介護保険制度改正により、介護サービス利用者と同一世帯に年収約770万円以上の65歳以上の方がいる場合、毎月の負担上限額が以下のとおり変わります。

新設	課税所得690万円(年収約1,160万円)以上	140,100円(世帯)
	課税所得380万円(年収約770万円)～課税所得690万円(年収1,160万円)未満	93,000円(世帯)

※上記以外の市民税非課税世帯の方などの負担上限額に変更はありません。

問 介護保険課(内線2439)

※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。

【北上地区】子宮頸がん検診を実施します

とき 9月1日(水) ところ 北上公民館(北上総合支所) 対象 20歳以上の方
 ※申し込みをした方には検診票を送付します。通知書(8月上旬発送予定)を確認のうえ、受診してください。
 ※申し込みをされていない方で受診を希望する方は追加申し込みができますので連絡ください。
 ※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。
 〇 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 8月25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。
 〇・〇 健康推進課(内線2427)

がんについて語ろう

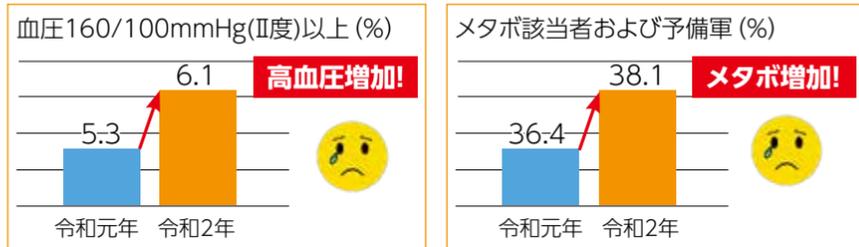
がんになり抱える悩み・不安について、一緒にお話ししましょう。個別の電話相談に応じています。一人で悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡させていただくこともあります。
 対象 がんの種類問わず
 〇 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225 (月～金)午前10時～午後3時

【河北地区】胃がん検診を実施します

とき 8月18日(水)～21日(土)、24日(火)～26日(木)
 ところ 河北総合センター(ビッグバン)
 対象 30歳以上の方 検査方法 問診、胃エックス線検査
 ※申し込みをした方には、検診票を送付します。検診日および会場を確認のうえ、受診してください。
 ※申し込みをされていない方で受診を希望する方は、追加申し込みができますので連絡ください。
 ※対象年齢は令和4年3月31日現在を基準としています。
 〇 河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

特定健診を受けましょう

コロナ禍で健康状態が悪化している人が増えています。
健診を受けて自身の健康状態を確認しましょう!



健診は現在通院している方や服薬中の方も対象です。
 〇 保険年金課(内線2333～2335) **石巻市国保の特定健診 自己負担額無料!!**

河南地区健(検)診を実施します

特定健診・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、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施します。
 とき 8月18日(水)～21日(土)、24日(火)～27日(金) ところ 遊楽館
 ・夜間検診 8月19日(木)、26日(木)
 ・骨粗しょう症検診 8月25日(水)～27日(金)
 ※配布される案内通知書(検診票)で時間などを確認の上、受診してください。
 ※申し込みをされていない方で受診を希望する方や早めに受診したい方は問い合わせください。
 ※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。
 〇 河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

夜間急患センターの診療時間

〇夜間診療

	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 ※15日は午後6時～翌朝6時

〇休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 ※15日は夜間診療のみ(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。
 〇 夜間急患センター ☎94-5111

市立病院のご案内

〇診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始) 〇診療日

	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	
		午後1時

	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。
 ※診療日が変更になる場合があります。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した
 ・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。
 〇 市立病院 ☎25-5555

8月の休日等救急当番医

〇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
1日(日)	内科	よしろう内科(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
8日(日・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
9日(月・休)	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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
14日(土)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	☎95-4121
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717

※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
15日(日)	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
16日(月)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024
	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
22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
29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

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
1日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	沼倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622
8日(日・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	日野歯科医院(錦町)	☎22-4230
9日(月・休)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	さくら町歯科(さくら町五丁目)	☎28-5443
14日(土)					藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313
15日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
16日(月)					三宅歯科医院(千石町)	☎22-1448
22日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	きらら歯科クリニック(蛇田字卒寺)	☎92-9300
29日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185

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)

8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「緑日ごっこ パート2」 6日(金) 定員 6組
- ・こ～ぶ講座「英語であそぼう」 20日(金) 定員 6組
- ・助産師による成長測定 23日(月) 定員 6組
- ・子どもの症状を見るポイント～発熱・下痢・咳～ 25日(水) 定員 6組

※全行事要予約
※各講座の受付開始日 2日(月)
※定員に満たない場合は当日も受け付けます。
※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) 3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 13日(金)、16日(月)、17日(火)、24日(火)
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
※3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

- ・緑日ごっこ 6日(金) 定員 6組
 - ・ふれあいサロン 20日(金) 午前10時～11時30分 定員 5組
 - ・ファミサポ説明会 26日(木) 定員 6組
 - ・えほんびより 27日(金) 定員 6組
 - ・成長測定・子育て相談 30日(月) 定員 6組
- ★自由開放日
・午前開放 毎週月、木曜日(30日(月)は除く)、11日(水)、13日(金)、18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

- ・助産師による身体測定 2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
 - ・お子さんの薬・予防接種について 4日(水) 定員 7組
 - ・親子で足つぼ教室 24日(火) 定員 7組 持ち物 タオル1枚
- ★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
6日(金)、10日(火)、11日(水)、12日(木)、13日(金)、16日(月)、20日(金)、23日(月)、27日(金)、30日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・歯科衛生士講話「歯周病のお話」 6日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ★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)
・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週火・金曜日 午前10時30分～正午

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・わいわい!水遊び② 6日(金)
 - ・わいわい!水遊び③ 20日(金)
 - ・子育てふれあいサロン 23日(月)
 - ・育児講座「たばことお薬について」 31日(火)
- ※全行事要予約
★自由開放日 2日(月)、13日(金)、16日(月)、30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

- ・はじめまして会 19日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・マタニティ講座 24日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生会 27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
※13日(金)～16日(月)は閉館しています。

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・浅野さんのわらべうた 3日(火)
 - ・水遊びグッズ制作 5日(木)
 - ・破牙神ライザー龍の防災教室 10日(火) 午前11時～11時30分 定員 12組(先着)
 - ・えほんびより 17日(火)
 - ・シャボン玉遊び 19日(木)
 - ・水遊び 24日(火)
 - ・明美先生のリトミック 26日(木)
 - ・助産師による乳がんのお話 31日(火)
- ★自由開放日
・午前、午後開放 2日(月)、12日(木)、16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

- ・食育セミナー「高橋さんの豆知識」桃生地区里芋組合組合長さんのポタジェガーデン講話 18日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・絵本の読み聞かせ ボランティアおはなしポケット 19日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・小麦粉粘土遊び 25日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・赤ちゃん講座Ⅲ「母乳離乳について」国際ボンディング協会助産師講話 26日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
3日(火)、10日(火)～13日(金)、16日(月)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、31日(火) 午前9時30分～午後3時 定員 6組(先着) ※2時間程度利用できます。食事不可。
※子育てサークルへ広場貸し出し有り
休館日 土日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・保健指導「生活習慣と皮膚ケアについて」 30日(月)
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午
午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・夏祭りごっこ 4日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 300円
 - ・保健師来所～身体測定～ 23日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・看護指導 20日(金) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・絵本の読み聞かせ(ひだまりの会) 30日(月) 午前11時～11時30分 ※あそびのひろばは10時より開所しています。
 - ・栄養指導 31日(火) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日 午前10時～11時30分 2日(月)、16日(月)
・午後自由開放 月、火、木、金曜日(7～11カ月)、水曜日(3～6カ月) 午後1時30分～3時
休館日 毎週土日・祝日

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) 19日(木) 午前10時～11時30分
 - ・保健師来所日 24日(火) 午前10時～11時30分
- ★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 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「ベビーマッサージ」 4日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・水遊び&スイカ割り会 18日(水) ※保健師の育児相談があり。
 - ・交流センターのプールで遊ぼう 25日(水) 午前10時30分～11時30分
- ★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え ☎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

- ・Mカフェ(お茶っこサロン) 毎週月曜日 午前10時～正午
対象 乳幼児親子なら誰でも参加可 ※出入り自由、予約不要
 - ・夏祭り 21日(土)、22日(日) ※詳しくはらいつホームページで確認ください。
 - ・音楽であそぼう 24日(火) 午前10時30分～11時30分
対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子 定員10組 ※要予約
 - ・親子でほかほか～子どもの健やかな成長と食について～ 26日(木) 午前10時30分～正午
対象 妊婦または乳幼児親子 定員 10組 ※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 5日(木)、8日(日・祝)、9日(月・休)、19日(木)



予約は
こちらから



ケヤキッズあゆみの保育園

☎25-6131

平成29年4月に開園し、今年度5年目となる保育園です。0歳～5歳児が在園し、現在92人の園児が園生活を過ごしています。音育、体育、食育に取り組みながら、健やかな成長と豊かな心を養えるような保育を心掛けています。音育は各クラスや異年齢でリトミックを楽しみ、体育は4、5歳児の子どもたちが週1～2回のうんどう集会やサッカー教室を通して、体を動かすことの心地よさを感じています。食育は3歳児以上の子どもたちがランチルームでセミバイキング方式で食事をします。



園舎全景



ケヤキの木の下でひと休み



セミバイキング



栽培活動



リトミック



園庭遊び

利用者さんインタビュー



かきまつえり しゅんと りこ
♥笠松恵理さん、俊斗くん(5歳)、莉瑚ちゃん(1歳)(写真左)
ケヤキッズあゆみの保育園は、先生たちがとても素敵で、全園児の名前を把握しているのはもちろん、1人1人に親しみを込めて名前を呼んでくれます。息子は週1回行われるサッカー教室を楽しみにしているようで、お友だちと活発に遊んでいます。子どもたちにはとにかく元気に、友だちをたくさんつくってほしいです。

あべまさる ひなた
♥阿部勝さん、日向大くん(4歳)(写真右)
息子が0歳の頃からここでお世話になっている。第一期生です。新しい保育園で、新たな経験を積むことができるのではと思い、入園を決めました。息子は本当に保育園生活が楽しいようで、家に帰ってきてからも、その日、園であったことを笑顔で話してくれます。最近は友だちとブロック遊びをするのはまっているようで、給食やおやつ時間も楽しみにしています。

