

# 10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



- POWER up JAPAN from Tokyo 2021 武道フェスティバル石巻 3日(日) 午前9時
- 石巻地区高校新人大会(弓道) 8日(金)・9日(土) 午前8時
- 石巻市体力測定会 9日(土) 午前10時
- 宮城県高等学校新人卓球大会 石巻支部予選会 16日(土)・17日(日) 午前8時
- いしのみぎ総合スポーツクラブ 令和3年度後期会員募集中です。詳しくは問い合わせください。
- 短期教室 脂肪燃焼大作戦 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火) 参加者募集中です。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年度後期会員募集中です。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 50人 料金 1,750円
- バドミントン・卓球教室 令和3年度後期会員募集中です。詳しくは問い合わせください。
  - ・バドミントン教室 料金 1,500円+保険料(任意加入)
  - ・卓球教室 料金 1,000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 2日(土)、3日(日)

- 石巻トレーニングセンター 利用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 ※上靴を持参ください。マシンの説明はいつでも行っています。詳しくは問い合わせください。
- 各種教室 ※教室の日程は変更となる場合があります。詳しくは問い合わせください。
  - ・ダイエットエクササイズ 12日(火) 対象 高校生以上 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 8日(金)・22日(金)・29日(金) 対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ
  - ・サーキットトレーニング 9日(土)・16日(土) 対象 高校生以上 定員 6人 料金 入館料のみ
  - ・シニアストレッチ講座 7日(木)・28日(木) 対象 高校生以上 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
  - ・回数券サービスデー 10日(日)・20日(水)・30日(土) 0が付く日は購入した日の料金無料

**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

- 全国豊かな海づくり大会 2日(土)・3日(日)
- 山形県高校チーム交流大会(ラグビー) 16日(土) ところ フットボールフィールド第2・多目的フィールド
- 東北地域中学校交流ラグビー大会 17日(日) ところ フットボールフィールド第2・多目的フィールド
- 宮城県高校新人大会(ラグビー) 30日(土)・31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2・多目的フィールド
- 市民球場
  - 都市対抗野球2次予選東北大会 4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)
  - 選抜野球河北友好交流戦 16日(土)
  - ティール教室 16日(土) 午後6時～7時 対象 小学1年生～3年生 定員 20人 料金 500円(兄弟参加の園児は300円)
  - 石巻5校対抗OB野球大会 17日(日)
  - 東北地区高校軟式野球大会 20日(水)・21日(木)・22日(金)・24日(日)
  - ソフトボール大会 25日(月)・26日(火)・27日(水)・28日(木) 対象 18歳以上 料金 1チーム5,000円
  - 宮城県軟式野球東北選抜大会(早起き) 31日(日) フットボール場・ふれあいグラウンド
  - 東日本中学生大会(ラグビー) 10日(日)
  - クラブ社会人リーグ(ラグビー) 17日(日)
  - ゴールドリーグ(サッカー) 24日(日) フットボールフィールド第1
  - 宮城県高等学校サッカー新人大会石巻地区予選 5日(火)・6日(水)・9日(土)・10日(日)・13日(水)・14日(木)
  - 石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会 16日(土)・17日(日)
  - 全国高校サッカー選手権大会決勝トーナメント 23日(土)・24日(日)
  - JFA全日本U-12サッカー選手権石巻地区予選 30日(土)・31日(日) フットボールフィールド第2
  - 岩手県高校チーム交流大会 9日(土) 多目的フィールド
  - 市内3校交流強化大会(ラグビー) 23日(土)
  - プラタナスカップ(ラグビー) 24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 なし



- サンデープログラム(10～11月期) 申込受付中 ※窓口にて直接申し込みください。
  - ①秋のパワーヨガ 日曜日/全4回 午後3時15分～4時45分
  - ②つまみ細工で作る「金縁コサージュ」 日曜日/全2回 午前10時～正午
  - ③ポーセラーツで作ろうmyマグカップ 日曜日/全1回 午前10時～正午
  - ④ソープバスケット 日曜日/全1回 午前10時～正午
  - ⑤筋力アップ運動教室 日曜日/全3回 午後1時～2時15分
 対象 ①・②・③中学生以上、④・⑤高校生以上  
 料金 1回1,150円×開講回数分(1回ごとの受講はできません。材料費別途)
- 2021年度後期講座(10月～3月) 講座受講生募集中。パンフレットは、あいプラザ・石巻受付にて配布中
- 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。 ※詳しくは問い合わせください。 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。

**石巻中央公民館** ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時  
休 なし

- 第58回石巻中央公民館文化祭
  - ・秋の発表会 シャンソンをあなたに 9日(土) 午後2時～4時
  - ・2021模型展示会 17日(日) 午前9時～午後4時
  - ・宮城竹友会石巻 尺八小さな発表会 23日(土) 午前11時30分～正午、午後1時30分～2時
  - ・折り紙展、写真展、サークル合同展 23日(土)～24日(日) 午前9時30分～午後4時
- 子育てサロン「いっしょクラブ」 ※飲み物を持参ください。電話で申し込みください。
  - ・手遊び、読み聞かせなど 1日(金) 午前10時～11時30分 対象 親子15組(先着)
  - ・リトミック(ハロウィンバージョン) 15日(金) 午前10時～11時30分 対象 親子15組(先着)
- ※新型コロナウイルス感染予防のため、来館前の検温、マスク着用、手指の消毒などに協力ください。
- 子ども自然体験教室「カヌーに挑戦」 16日(土) 午前8時45分 ところ 北上運河 ※雨天時は中央公民館でパドル操作など 対象 小学1年生～6年生(小学3年生以下は保護者同伴) 定員 20人(先着) 料金 300円(傷害保険代など) 持ち物 着替え・飲み物・帽子・タオル・運動靴など(濡れてもよい服装で参加してください。スカート不可) 申込方法 各小学校に配布する申込書に記入の上、参加料を添えて申し込みください。
- 子ども会育成会石巻支部主催「第13回ドッジボール大会」 11月3日(水・祝) 午前9時30分～午後3時 ところ 総合体育館 対象 市内小学3～6年生(子ども会単位・学校単位でも可) 申込方法 各小学校に配布する申込書に記入の上、FAXまたは郵送で申し込みください。

**蛇田公民館** ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 なし

- 市民教養講座「フラワーアレンジメント教室」 21日(木) 午後2時～3時30分 定員 10人 料金 2,800円 持ち物 花ばさみ 申込方法 14日(木)まで料金を添えて申し込みください。

**稲井公民館** ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 第5回稲井地区小・中学生意見発表会 10日(日) 午前9時30分
- 第19回稲井地区パークゴルフ大会 17日(日) 午前8時30分 対象 稲井地区在住者
- 第28回稲井地区文化展示会 11月20日(土)・21日(日) 午前9時～午後4時 ※展示申込受付は11月1日(月)～12日(金)に直接申し込みください。
- 一般教養講座 ヨガ教室 11月9日(火) 午後1時30分 定員 20人 ※10月29日(金) 午後4時までに直接申し込みください。

**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5回学習会 お手当講座～自然治癒力を引き出す～ 1日(金) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」第5回学習会 陶芸教室 27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、日曜日は午後5時まで)  
休 月曜日



- あかちゃんおはなし会 1日(金)・15日(金) 午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
- 絵本とおはなしの会勉強会 14日(木) 午前10時～正午
- たのしいおはなし会 2日(土)・16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)
- 読書会 『自転しながら公転する』山本文緒著 12日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 9日(土)・30日(土) 午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
- 手づくり絵本おはなし会 30日(土) 午前11時30分～0時30分 ところ 河北分館(ビッグバン内図書室) 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 12日(火)・26日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - ・わたのは 12日(火)・26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 8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 7日(木) 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(ヨチヨチ・ハイハイグループ) 19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 25日(月) 午前11時～正午 ところ 石巻市子どもセンター「らいつ」
- ありがとう移動図書館車 ひより号 記念読書通帳の配布や、メッセージの募集を行っています。 9月28日(火)～10月10日(日) 土日の午後2時30分～3時30分はひより号の運転席に座ることができます。
- 企画展「石巻市図書館140年のあゆみ」 9月28日(火)～11月21日(日)
- 石巻市図書館140周年記念講座「図書館とわたし」参加者大募集！ 11月3日(水・祝) 定員 15人(先着) 講師 佐藤千代 募集開始日 1日(金) 午前10時

**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)



- 行事予定はありません

**遊楽館** ☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)



- 石巻市立桜坂高等学校吹奏楽部第7回定期演奏会 9日(土) 開演 午後3時30分、10日(日) 開演 午後1時30分 料金 300円(前売200円) 園 桜坂高校 小林 ☎22-4421
- 大槻ひとみ門下生ピアノ発表会 23日(土) 園 大槻 ☎090-1062-1938
- 遊楽館パイプオルガン体験教室 24日(日) 午前10時～午後3時(個人レッスン1人30分間) 対象 小学3年生以上で鍵盤楽器の経験があり1曲程度弾ける方 定員 6人(先着) ※窓口または電話で申し込みください。
- 第17回かなん少年の主張大会 30日(土) 開演 午後2時 園 河南公民館 ☎86-3663
- ブルグミュラーコンクール2021東北大会石巻地区予選 31日(日) 園 事務局 阿部 ☎090-7338-5991

**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



- ホットヨガ 3日(日) 午前9時～10時 対象 成人 定員 10人 料金 1,000円 講師 運動指導士 笠安子
- アクアピクス 8日(金)・22日(金) 午後1時30分～2時30分 対象 成人 定員 10人 料金 1,000円(初回無料)
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和 10日(日)・24日(日) 午前11時～正午 対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料)
- ブルー一般利用 料金 一般600円、シルバー500円、小・中学生・高校生 300円、幼児200円、3歳未満無料
  - ・土曜日 午前11時30分～午後9時
  - ・日曜・祝日 午前10時～正午、午後0時30分～2時30分、午後3時～5時
- 子どもスクール 月会費 週1回4,200円、週2回5,300円 ※無料体験あり、詳しくは問い合わせください
- 成人スクール 月会費 3,700円～6,500円 ※10月入会登録料は無料になります。詳しくは問い合わせください

**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(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 ※12月まで野球場は、防球ネット工事のため土曜日と祝日の利用はできません。

**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 7日(木)・14日(木) 午後6時30分、19日(火) 午後2時、26日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 8日(金)・22日(金) 午後3時、7時 ※要電話予約 午前9時～午後5時
- 遊楽館 ☎72-3561 5日(火)・16日(土) 正午、午後5時 ※要電話予約 午前9時～午後5時
- 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

# 10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 ☎ 67-2113 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	4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	18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
14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
18日(月) 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
28日(木) 午後1時30分～4時	河北総合支所	桑島 由美	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	15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
25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

## ○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	12日(火)	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	8日(金)・19日(火)・28日(木)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	14日(木)・20日(水)		
	2歳児歯科健診	5日(火)・15日(金)・27日(水)		
	3歳児健診	7日(木)・22日(金)・26日(火)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	20日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
	3～4カ月児健診	29日(金)		河南母子健康センター
2歳児歯科健診	12日(火)			
3歳児健診	21日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	28日(木)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	20日(水)		
	2歳児歯科健診	27日(水)		
	3歳児健診	26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
18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
28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、市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
13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

## ○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 16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 31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 10日(日) 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 17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

## 「栄養食育セミナー」受講者募集

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか?

とき 1回目 10月13日(水) 午前9時30分～正午

2回目 10月28日(木) 午前9時30分～午後1時30分

ところ 保健相談センター 対象 30歳～64歳の市民 料金 200円

募集人員 15人(先着) 募集期限 10月8日(金)

※1回以上参加した方は食生活改善推進員やいのまき食育推進サポーターになることもできます。

申・問 健康推進課(内線2617)

## 食育推進コーナー

### 《地域の子どもたちと食育活動》

JAIいのまき女性部石巻地区では、例年保育所を中心にサツマイモの苗植えを行っています。新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、令和2年度よりサツマイモ苗をメインに野菜苗の提供を行っています。依頼があれば、一緒に植えることも可能です。

問 健康推進課(内線2617)



## 日本脳炎予防接種について

日本脳炎ワクチンの製造が一時停止されたことにより、令和3年度はワクチンの供給が不足する見込みです。指定医療機関においてもワクチンが不足する状況が続いているため、9月下旬に予定していた日本脳炎第2期予診票(小学4年生対象)の送付を12月上旬に延期することとしました。接種期限は13歳の誕生日前日までであり、接種期間は十分にありますので、了承ください。

また、すでに予診票をお持ちの方についても、接種期限まで余裕がある場合は、ワクチン供給量が増加する見込みである令和4年1月以降に医療機関へ予約をしてください。接種期限が近づいている方は早めに医療機関へ相談してください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

不明な点がありましたら問い合わせください。

問 健康推進課(内線2427)



## 助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

①助産師による妊産婦相談(産前産後を通して2回まで)

とき 毎週火曜日 午前10時、午前11時30分、午後1時30分

ところ ささえあいセンター2階

対象 市内に住所を有する妊婦・産婦

②オンライン(zoom)による助産師相談

※①②とも要予約

申・問 子育て世代包括支援センター いっしょいっしょえきま

☎98-4158(午前10時～午後6時)



## 愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
3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
8日(金)	宮城県トラック協会石巻支部	午後1時30分～4時
23日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分
30日(土)		午後1時～4時30分

# ※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】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 10月20日(水) ところ 保健相談センター  
 対象 30歳代、40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。  
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2427)

## 【石巻地区】胃がん検診について

本庁地区会場の胃がん検診が10月15日(金)で終了します。  
 まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。申し込みしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので問い合わせください。  
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2413)

## 【石巻地区】大腸がん検診について

大腸がん検診が10月4日(月)から始まります。申し込みした方に、順次、検診票を送付します。申し込みしていない方で、受診を希望する方は、追加申し込みができますので問い合わせください。  
 対象 40歳以上の方 ※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。  
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2415)

## 特定健診「夜間・土曜健診」を実施します

指定医療機関で実施する特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は10月1日(金)で終了します。まだ受診できていない方は、以下の会場、日程で受診できますのでぜひ受診してください。

とき		ところ
夜間健診 (午後5時～7時)	土曜健診 (午前9時～正午)	㊟ 石巻市医師会 ☎96-1829
9月29日(水)	10月2日(土)	デイサービスセンターわたのは (さくら町五丁目13-1旧わたのはクリニック敷地内)
10月6日(水)	10月9日(土)	市保健相談センター(鑄銭場1-27)
10月13日(水)	10月16日(土)	向陽地区コミュニティセンター (向陽町四丁目9-11)

- 健(検)診項目 特定健診・健康診査(心電図・眼底含む)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診(10月6日(水)、9日(土)、13日(水)、16日(土)のみ)
  - 石巻市国保の方の特定健診自己負担額は無料です。
  - 受診票を紛失した方、総合支所地区の方は受診票を再発行しますので、事前に連絡ください。
  - 健(検)診受診の際は、マスクの着用と自宅での体温測定に協力ください。
- ㊟ 保険年金課(内線2333～2335)、健康推進課(内線2413～2415、2427)

## 【北上地区】乳がん検診を実施します

とき 10月29日(金) ところ 北上総合支所(北上公民館)  
 対象 30歳代、40歳以上の偶数年齢の女性、41歳(クーポン対象者)  
 ※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。申し込みをした方には検診票を送付します。通知書を確認の上、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は追加申し込みができます。  
 ㊟・㊿ 北上総合支所 市民福祉課 ☎67-2113

## 宮城県がん総合支援センターの利用について

がん患者や家族に限らず、どなたでも、がんに関わる相談を無料ですることができます。精密検査該当者が持つ検査の身体的不安や、コロナ禍の受診の不安などに対する相談にも専門の相談員が対応します。  
 とき 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時  
 相談方法 ☎022-263-1560 FAX 022-263-1548  
 面談 予約制(要電話予約)  
 ☑ zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp  
 ㊟・㊿ 宮城県がん総合支援センター(公益財団法人宮城県対がん協会内)



ホームページ

## 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。  
 ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、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

## 10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
3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
10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
17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	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
24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
31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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

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
3日(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨)	☎73-5888	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
10日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000
17日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
24日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	門脇歯科クリニック(清水町一丁目)	☎22-6480
31日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	小林歯科クリニック(蛇田字北塚)	☎92-9889

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)

# 10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

☎94-2366

- ・総合避難訓練と消防自動車見学 12日(火) 午前10時 定員 6組
  - ・ふれあいサロン「運動会ごっこ」 15日(金) 午前10時30分～11時 ところ みなと荘 定員 8組
  - ・助産師による成長測定・ミニ講座「乳がんについて」 18日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
  - ・看護師講話「ママにほっこりしてもらう講座・アロマと背中なでなで」 27日(水) 午前10時30分～11時 定員 6組
- ※全行事要予約  
※各講座の受付開始日 1日(金)  
※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) 5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 7日(木)・14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 ※19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

- ・リトミック教室 6日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・えほんびより 8日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・バルーンアート 14日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・保健講話「しあわせベビータッチとスキンケア」 20日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・助産師による成長測定・子育て相談 25日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・主任児童委員さんによる「ふれあいサロン」 29日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ★自由開放日
- ※午前中の活動は要予約
  - ・午前開放 毎週月、木曜日(14日(木)・25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) 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 4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
  - ・親子ピクス 13日(水) 定員 7組
  - 持ち物 タオル、飲み物 ※動きやすい服装で参加ください。
  - ・赤ちゃんの発達「育ち」について 21日(木) 定員 7組
  - ・ベビーヨガ 28日(木) 定員 7組
  - 持ち物 バスタオル・飲み物
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時
- ※前日までに要予約
- ★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
- 1日(金)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金)

### にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・「お子さんと薬と予防接種」東北メディカルメガバンク機構 小原先生 13日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・助産師による身体測定 ※要予約 19日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・ハロウィンパーティー ※要予約 定員 各回5組 料金 300円 29日(金) 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分
- ★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(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 1日(金)・15日(金)
  - ・子育てふれあいサロン 18日(月)
  - ・ボクッ座 人形劇 22日(金)
  - ・育児講座「ベビーマッサージ」 25日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- 4日(月)・8日(金)・11日(月)・29日(金) 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

- ・健康講座(スキンケア) 13日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじめまして会 14日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 22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
- 休館日 日・祝日

## 河南子育て支援センター パプラ

☎・FAX72-4670

- ・カラーソムリエール早坂さんのお話 5日(火)
  - ・えほんびより 7日(木)
  - ・身体測定&手形をとろう 12日(火)
  - ・ファミリーサポート説明会 12日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 14日(木)
  - ・スクエア子育てひろば「いもほり会」 17日(日) 対象 畑のオーナーさん
  - ・牧江さんの運動教室&主任児童委員紹介 19日(火)
  - ・秋の制作 21日(木)
  - ・浅野さんのわらべうた 26日(火)
  - ・歯科衛生士の歯の話&口腔チェック 28日(木)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 4日(月)・11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

- ・絵本の読み聞かせ 14日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・マヨガ ※母のみヨガ・託児有 19日(火) 午前10時～11時 ところ 永井いきいき交流センター 定員 10組 料金 100円
  - ・色彩楽 20日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・子どもの予防接種と最近の話題 21日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・運動遊び 27日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 1歳以上の親子 定員 6組
  - ・親子ぞもみ教室 28日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 1日(金)・5日(火)・8日(金)・11日(月)・12日(火)・25日(月)・26日(火)・29日(金) 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

- ・保健講話「マスクの下はハッピースマイル」 4日(月)
  - ・運動会ごっこ 11日(月)
  - ・焼き芋会・栄養士相談会 25日(月)
  - ・ハロウィン 27日(水)
- ★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

- ★自由開放日
  - ・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週月・木曜日 午前10時～11時30分
  - ・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 土日・祝日

## 雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・メディカルメガバンク講座 「インフルエンザワクチン・治療薬の基礎知識と最近の話題」 7日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・保健講話「子どもの症状を見るポイント」 14日(木) 午前10時～11時30分
  - ・保健師来所日 19日(火) 午前10時～11時30分
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 21日(木) 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「子どもの症状を見るポイント」 6日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・ミニ運動会 13日(水)
  - ・子育てセミナー「インフルエンザワクチンと最近の話題」 20日(水) 午前10時30分～11時30分 ※保健師の育児相談あり。
  - ・ハロウィンパーティー 27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

- ・音楽であそぼう 12日(火)・26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～自分らしく子育てするためのヒント 臨床心理士の視点から～ ※要予約 14日(木) 午前10時30分～正午 対象 妊婦または乳幼児親子
  - ・あったかほかほか運動遊び 14日(木) ①午後3時～3時35分、②午後3時35分～4時 対象 ①年中～年長、②満3歳児～年少 定員 各回6組程度 ※要予約
  - ・ベビーマッサージ 15日(金) 午前10時30分～11時30分 対象 はいはいまでの乳児親子 定員 12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 7日(木)・21日(木)



予約はこちらから



## リトルマーメイド インターナショナル プリスクール

☎98-8904

リトルマーメイドインターナショナルプリスクールは平成31年に開園した、社会福祉法人夢の里が運営する、認可私立保育園です。0歳～5歳までの46人を保育しており、赤ちゃんは5カ月からお預かりしています。子どもたちにさまざまな経験を

### スイカ割



を提供し、その可能性を伸ばすプログラムが特色で、英語、体操、絵画、音楽、和太鼓などがあります。健康な体と豊かな感性を伸ばし、友達を大切に、すべての生活で思い切り力を出せる子に成長しながら、毎日を楽しんでいます。



園舎全景



プール開き1・2歳児



夏祭り



英語クラスレッスン



お泊り保育でデザート作り

## 利用者さんへインタビュー



♥和泉真美さん、希依ちゃん(3歳)(写真左)  
開園当初、1歳のときからずっとお世話になっています。自宅からも近く、とてもありがたいです。英語教室ではさまざまな英語を学習し、覚えたことをよく話してくれます。身の回りの片づけや着替えなども自分で率先してやるようになり、園でさまざまなものを吸収して成長しているのを感じています。先生方も親身で優しく、今では「保育所に行きたい」と通園するのが楽しくてしょうがないようです。

♥川村美和子さん、禅くん(5歳)、詩奈ちゃん(2歳)(写真右)  
息子は3歳の開園当初から、娘は0歳からお世話になっています。小学2年生の姉がおり、現在リトルマーメイドにいる先生方にとってもお世話になりました。なので、2人とも安心して園にお任せすることが出来ます。英語や体操など、各教室でさまざまなことを覚え、とても楽しく過ごしているのが分かります。園のみんなが仲良しで、息子は9月の運動会で練習を重ねたソーラン節を披露してくれました。

