

11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



- 令和3年度宮城県高等学校空手道新人大会 4日(木)・5日(金)・6日(土) 午前9時
- 第45回三市対抗ソフトテニス大会 23日(火・祝) 午前9時
- 第6回石巻サッカー協会会長杯2021フットサル大会 27日(土)・28日(日) 午前9時
- 日本空手協会第3回石巻地区協議会 昇級審査会 27日(土) 午後2時
- いしのみき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。
 - ・スポーツリズムトレーニング体験会 20日(土)
 - ・ノルディックウォーキング体験会 12月4日(土)
- キッズパラエティクス教室 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 21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 16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 12日(金)・19日(金)・26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 6日(土)・13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 4日(木)・18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(水)・20日(土)・30日(火) 0が付く日は購入した日の料金無料
 - ・トレーニングサポート トレーナーが初心者向けのマンツーマンレッスンを行います。身体の悩みを改善するサポートを行います。※希望日の前日までに窓口または電話で直接申し込みください。平日・土・日 午前9時30分～午後8時、日・祝日 午前9時30分～午後4時30分 対象 高校生以上 料金 入館料のみ
 - ・競技力向上体験型プログラム 11日(木)・25日(木) 対象 中学2年生以上 定員 20人程度 料金 入館料のみ


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
休 なし

- 宮城県駅伝競走大会 21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 市民球場
- 宮城県選抜チーム交流大会(中野連) 13日(土)・14日(日)
- 石巻野球フェスティバル 23日(火・祝) フットボール場・ふれあいグラウンド
- 宮城県高校新人大会(ラグビー) 3日(水・祝)・6日(土)・7日(日)
- 高円宮杯東北大会(サッカー) 13日(土)・14日(日) ところ フットボール場
- 宮城県ミニラグビー大会 23日(火・祝)
- 皇后杯JFA全日本女子サッカー選手権大会 27日(土)・28日(日)
- ゴールドリーグ(サッカー) 14日(日) ところ ふれあいグラウンド フットボールフィールド第1
- JFA全日本U-12サッカー選手権宮城県大会 3日(水・祝)
- 高円宮杯東北大会(サッカー) 6日(土)
- 宮城県U15リーグプレーオフ(サッカー) 7日(日)
- 宮城県高体連新人大会サッカー 9日(火)・10日(水)・13日(土)・14日(日)
- 石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会 20日(土)・21日(日)・23日(火・祝)・27日(土)・28日(日) 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) 3日(水・祝)・6日(土)
- 宮城県秋季中学・交流ラグビー大会 7日(日)
- 北海道・東北・関東地区花園出場代表チーム強化交流会(ラグビー) 20日(土)・21日(日)・22日(月)・23日(火・祝)
- 宮城県ミニラグビー交流大会 28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 21日(日)、22日(月) 休講日 なし



- サンデープログラム(12～1月) 日曜日限定の短期講座(2カ月間)です。窓口で、直接申し込みください。料金 1回あたり1,150円×開講回数分(1回ごとの受講はできません。別途材料費が必要な講座あり)
- ①冬のパワーヨガ 全4回 午後3時15分～4時45分 対象 中学生以上
- ②ズンバアクア(プールでのレッスン) 全3回 午前11時～正午 対象 中学生以上
- ③つまみ細工で作る「うさぎ雛」 全2回 午前10時～正午 対象 中学生以上
- 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
 - ・川柳くらげ吟社の作品展 3日(水・祝) 午前10時～午後3時15分
 - ・石巻マンドリーノさわやかコンサート 20日(土) 午後1時30分～4時
 - ・ジョイントコンサート「コーラスを共に」 28日(日) 午後2時～4時
- 子ども育成会石巻支部主催「第13回ドッジボール大会」 3日(水・祝) 午前9時30分 対象 市内小学3～6年生(子ども会単位・学校単位でも可) ※共済加入者に限る。ところ 総合体育館 申込方法 各小学校に配布済みの申込書に記入の上、FAXまたは郵送で申し込みください。
- 子育てサロン「いしっこクラブ」 持ち物 飲み物 当日参加OKですが、なるべく電話予約をお願いします。
 - ・おりがみなど 5日(金) 午前10時～11時30分 定員 親子15組(先着)
 - ・絵本の読み聞かせ、手遊びなど 26日(金) 午前10時～11時30分 定員 親子15組(先着)
- 石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっぱ「第3回げろっぱ祭り」 ジュニア・リーダーとゲーム(射的、輪投げなど) 27日(土) 午前10時～11時30分 対象 小学1～6年生 定員 30人(先着) 事前に電話で申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし



- 女性教室「くらしの講座」第6回学習会 片付け上手は暮らし上手。 10日(水) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第6回学習会 リトミック教室。 17日(水) 午後1時30分
- 一般教養講座「つまみ細工教室」 28日(日) 午前10時 対象 市内在住者 定員 15人(抽選) 材料費 2,000円 講師 那須野公美 申込期限 19日(金)正午
- 一般教養講座「アーティフィシャルフラワー教室」 12月2日(木) 午前10時 対象 市内在住者 定員 15人(抽選) 材料費 2,000円 講師 佐々木真由美 申込期限 24日(水)正午

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「やさしい水彩画教室」～柿を描いてみましょう～(初心者向け) 講師 宮城県芸術協会会員 柏谷 佳代子 12日(金)・19日(金) 午後1時～3時 定員 10人(先着) 料金 教材費300円 持ち物 筆記用具、水彩用具(絵の具・筆・パレット・水入れ) ※クレパス可 申込期限 8日(月)
- 利用協講座「秋の介護予防・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!～ 講師 蛇田レクリエーション愛好会「たんぼぼ」 9日(火)・30日(火) 午前10時～正午 定員 25人(先着) 持ち物 上靴・飲み物・タオル 申込期限 8日(月)正午

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「交通安全教育車体験学習」 10日(水)午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員
- 一般教養講座 マジカルブーケ製作教室 12月8日(水) 午後1時30分 定員 15人 材料費 2,000円 申込方法 30日(火)までに直接申し込みください。

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



- 各種内容については問い合わせください。
- 令和3年度石巻市図書館140周年記念講座「図書館とわたし」 講師 佐藤千代氏 3日(水・祝) 午後2時～3時30分 対象 事前申し込みをした方 定員 15人(先着) 企画展「石巻市図書館140年のあゆみ」も開催中。
 - あかちゃんおはなし会 5日(金)・19日(金) 午前10時30分～10時50分 対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方 定員 5組(先着)
 - たのしいおはなし会 6日(土)・20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の方 定員 5組(先着)
 - 読書会「罪の声」 塩田武士著 9日(火) 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)と一緒に練習しましょう。 11日(木) 午前10時～正午
 - 紙芝居とお話の会 13日(土)・27日(土) 午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
 - おしゃべりな読書会 今月の本「みちのく妖怪ツアー」 佐々木ひとみ 著 子どもの本をテキストにした、大人のための読書会です。読み聞かせの勉強にもどうぞ。 14日(日) 午前10時30分～正午
 - 定例おはなし会 20日(土) 午前10時30分～11時 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 9日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
 - ・わたのは 9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への出張日程はホームページで確認ください。

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)



●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 月曜日



- 石巻弦楽アンサンブル第3回発表会 3日(水・祝) 開演 午後1時30分 定員 70人(先着) 團 木村 ☎090-5848-5214
- 秋のコンサート『安田智彦スモールジャズオーケストラ』 3日(水・祝) 開演 午後6時30分、開場 午後6時 料金 3,000円 團 庄子 ☎090-2849-1133
- 遊楽館ロビーコンサート Hyclad(ハイクラッド)～ヴァイオリン&ギター-DUO～(事前申込制) 6日(土) 開演 午後6時30分、開場 午後6時
- ひらつかピアノ教室発表会 14日(日) 開演 午前10時30分 團 平塚 ☎080-5571-4284
- 遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験 19日(金)・20日(土) 午前9時～午後5時(1人30分) 申込方法 電話または窓口で申し込み下さい。
- 科学で東北を盛り上げ隊!@石巻 21日(日) 午前10時～午後3時 申込方法 電話で申し込みください。 團 やまがた「科学の花咲くプロジェクト」事務局(山形大学SCITAセンター内) ☎023-628-4517
- MKピアノルーム ピアノ発表会 28日(日) 開演 午前11時 團 藤木 ☎090-2606-9458

河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605

開 午前10時～午後9時(土曜日は午前11時から、日曜日・祝日は午後5時まで) 休 遊楽館と同じ



- アクアピクス 12日(金)・26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 14日(日)・28日(日) 午前10時50分～11時50分 対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料)
- スポーツ教室～コーディネーショントレーニング～ 21日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 小学1年生～6年生 定員 20人 料金 1,000円
- ホットヨガ 12月5日(日) 午前9時～9時45分 対象 成人 定員 10人 料金 1,000円(初回無料) 講師 健康運動指導士 笠 安子
- 筋トレ&ストレッチ 毎週土曜日 午後7時～8時 対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- プール一般利用 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

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 4日(木)・18日(木) 午後6時30分、9日(火) 午後2時、30日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 12日(金)・26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 7日(日)・24日(水) 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

11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	1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	8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
11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
25日(木) 午前10時45分～午後3時15分			

○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	19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	11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
29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	4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)		9日(火)		河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094	

○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	10日(水)・19日(金)・30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	5日(金)・12日(金)・25日(木)		
	2歳児歯科健診	9日(火)・17日(水)・26日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	17日(水)	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	24日(水)		
	2歳児歯科健診	10日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	26日(金)	個別に 通知します	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	11日(木)		
	3歳児健診	18日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	30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	25日(木)		
	2歳児歯科健診	26日(金)		
	3歳児健診	16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
15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
25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
10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 21日(日) 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 28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

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 21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。

○仙台的のちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

○毎月10日「自殺予防のちの電話」 ☎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

《宮城の食材でバランスの取れた食生活を》

宮城県では令和3年4月に「第4期宮城県食育推進プラン」をスタートしました。「次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～」をコンセプトとし、子どもやこれから親になる若い世代を中心に、県民一人ひとりが食について考え、望ましい食生活を実践できるよう食育活動を展開していきます。

皆さんも、宮城の豊富な食材で主食・主菜・副菜を揃え、バランスの取れた食生活を実践するとともに、地域や家庭で地元の食材や食文化を伝えましょう。

問 県東部保健福祉事務所 ☎94-6124



「みやぎの食育」

メンタルヘルス講演会

「長らくコロナ禍の今、心の健康を保つために」～ストレスを感じたときの対処法～

新型コロナウイルス感染症の拡大により、当たり前だと思っていた生活が一変しました。新型コロナワクチン接種などの予防策がすすむ一方、今まで経験しなかった不安や焦りからストレスを感じている人が少なくないのではないのでしょうか。

誰も不安を感じるような今、どのような心構えで生活していけばよいか、ストレス対処法など、昨年度に引き続き、精神科医の原先生にわかりやすくご講演いただきます。新型コロナウイルス対策を講じながら開催しますので、ぜひ来場ください。

とき 11月17日(水) 午後2時～3時30分

ところ 河北総合センター(ビッグバン) 文化交流ホール

定員 100人(先着)

講師 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころんステーション)代表理事
 原クリニック(仙台市) 院長 原 敬造先生(精神科医)

申込期限 11月10日(水)

問・問 健康推進課(内線2419)、各総合支所市民福祉課

愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
7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
20日(土)	イオンモール石巻	
27日(土)		

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

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

※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。

【河北地区】子宮がん検診を実施します

とき 11月17日(水)～18日(木) ところ 河北総合センター(ビッグバン)
 対象 20歳以上の女性
 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連絡ください。
 ※対象年齢は令和4年3月31日(木)を基準としています。
 申・圃 河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

【石巻地区】子宮頸がん検診が終了します

とき 12月10日(金)まで ところ 指定医療機関
 対象 20歳以上の女性
 まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。
 対象者であって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連絡ください。
 ※対象年齢は令和4年3月31日(木)を基準としています。
 申・圃 健康推進課(内線2427)



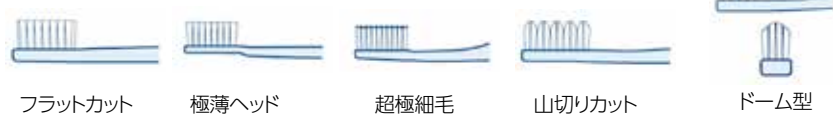
11月は歯と口腔の健康づくり月間です

むし歯や歯周病を予防するために、一人ひとりが自分にあった「お口のケア」に取り組みましょう。

今使っているハブラシの「特長」を知ろう 自分にあったハブラシとは?

ハブラシにはそれぞれ「特長」があります。極薄ヘッドは「奥歯の奥までみがきやすい」、超極細毛は「歯周ポケットに届きやすい」、ドーム型は「歯ぐきマッサージが出来る」などです。製品の表示をよく読んで使用する目的に合ったものを選びましょう。

【さまざまなハブラシの種類(一例)】



ハブラシの「毛の硬さ」は歯ぐきの状態に合わせて選ぶ

「ふつう」歯ぐきの状態が健康であれば「ふつう」のハブラシを選びましょう。
 「やわらかめ」歯肉炎などで歯ぐきから出血しやすい場合は「やわらかめ」を選び、丁寧にブラッシングしてください。歯ぐきの出血などが改善したら「ふつう」の硬さのハブラシに変えていきましょう。
 「かため」「かため」のハブラシは、汚れを落とす力は高いですが、歯ぐきを傷めないように注意してみがいてください。



申・圃 健康推進課(内線2429)

※この取り組みは、市とライオン(株)の包括連携協定に基づき、実施しています

【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

結核・肺がん検診が11月20日(土)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。申し込みをしていない方で、受診を希望される方は、追加申し込みができますので連絡ください。
 申・圃 健康推進課(内線2413)

聴き上手養成講座～いのちとこころを支える～

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?
 内容は、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。感染症対策を講じて開催します。

とき 11月5日(金) 午後1時30分～3時
 ところ 保健相談センター 3階講義室

定員 30人(先着)

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

申込期限 11月4日(木)

申・圃 健康推進課 ☎94-9132



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。
 申 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。
 ○皮膚科を受診される方へ
 ・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。
 申 市立病院 ☎25-5555

11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
3日(水・祝)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
7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
14日(日)	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

※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
21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
23日(火・祝)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
	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
28日(日)	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

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(水・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566
7日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618
14日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
21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	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182
23日(火・祝)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	青葉歯科医院(門脇字青葉西)	☎96-6602
28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	高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788

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

- ・みんなと遊ぶの日「エプロンシアター」
12日(金) 午前10時30分～11時 定員 6組
 - ・助産師による成長測定
15日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
 - ・メディカルメガバンク講座「授乳婦における医薬品の考え方」
19日(金) 午前10時30分～11時 定員 6組
 - ・図書館職員による読み聞かせ えほんびより
26日(金) 午前10時30分～11時 定員 6組
 - ・助産師による親子ピクス
30日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 6カ月～3歳 定員 8組
- ※全行事要予約
※各講座の受付開始日 1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) 9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 11日(木)・25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 ※9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

- ・わいわい交流会 16日(火) 午前10時～11時30分 定員 5組
 - ・ファミサポ説明会 18日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・栄養士による健康講座「咀嚼の大切さについて」
19日(金) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・成長測定・子育て相談
29日(月) 午前10時～11時30分 定員 6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(29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 8日(月) 定員 7組
持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル1枚
 - ・えほんびより 10日(水) 定員 7組
 - ・離乳食講座(子育てふれあいサロン) 17日(水) 定員 7組
 - ・手洗い講座～汚れが見える面白実験～ 18日(木) 定員 7組
- ★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(月)・5日(金)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・「リズムあそび」 ※要予約
4日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・歯の相談会 坂井おとな子ども歯科 ※要予約
15日(月) 午前10時30分～正午 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(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

- ・たまごひよこサロン 1日(月)
 - ・ツインズデーと孫育て広場 5日(金)・19日(金)
 - ・中里28会ふれあい広場 8日(月)
 - ・育児講座「スノードームを作ろう」 12日(金)
 - ・育児講座「ベビーマッサージ」 26日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
15日(月)・22日(月)・29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 8日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・からだであそぼ 19日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生日会 29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
休館日 日・祝日

河南子育て支援センター パプラ

☎・FAX72-4670

- ・誕生月の集まれday「身体測定&手形押し」 1日(月)
 - ・そらめくんのうたとお話 2日(火)
 - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 2日(火)
 - ・小田嶋助産師の親子ピクス 4日(木)
 - ・ゆいちゃんのリフレクソロジー 9日(火)
 - ・スクエア子育てひろば
「クッキー先生のHappy講座～無敵な笑顔でコロナ退散♥～」
11日(木) 定員 15組(先着) 料金 300円
 - ・黒須さんのヨガ 16日(火)
 - ・消防士による心肺蘇生法 18日(木)
 - ・ミュージックケア 25日(木)
 - ・看護師によるミニ講話「子どもの症状をみるポイント」 30日(火)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 1日(月)・8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 ※11日(木)を除く

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・乳幼児の交通安全講話 10日(水) 午前10時30分～11時30分
定員 6組 講師 桃生駐在所所長
 - ・絵本の読み聞かせ 絵本の読み聞かせボランティアおはなしポケット
11日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・ミニマナー講座 17日(水) 午前10時30分～11時30分
定員 6組 講師 財務省東北財務局
 - ・赤ちゃん講座母乳離乳 18日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 0歳、1歳児 定員 6組 講師 国際ボンディング協会
 - ・歯科指導 24日(水) 午前10時30分～11時30分
定員 6組 講師 石巻市歯科衛生士
 - ・保健講話アロマと絵本 25日(木) 午前10時30分～11時30分
定員 6組 講師 乳幼児保育園ミルク
- ★自由開放日
5日(金)・8日(月)・9日(火)・16日(火)・19日(金)・22日(月)・29日(月)・30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

- ・ヨガ教室 10日(水)
 - ・わらべうたベビーマッサージ 15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

- ・看護指導 5日(金) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・保健師来所～身体測定～
8日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・えほんびより 17日(水) 午前10時～11時30分 対象 2歳以上
 - ・親子研修会 19日(金) 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
1日(月)・15日(月)・22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 土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所 16日(火) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 18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

- ・お散歩&外遊び 2日(火)
 - ・子育てセミナー「いい歯になろう」
10日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・子育てセミナー「スキンケア」 17日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・からだを動かして遊ぼう 24日(水) 保健師の育児相談があります。
- ★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

- ・音楽であそぼう
9日(火)・30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～抱っこ・おんぶサロン～ ※要予約
11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
 - ・あったかほかほか運動遊び
11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 19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 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 3日(水・祝)・4日(木)・7日(日)・18日(木)・23日(火・祝)



予約はこちらから



乳幼児保育園ミルク

☎96-5178

特定非営利活動法人・乳幼児保育園ミルクは、0歳から6歳までの85人を保育しており、地域の働く世代を支えています。子どもたちはのびのびとした環境で元気に遊び、春は親子遠足、夏はプール遊び、秋は運動会にいまほり、冬になればクリスマス会や生活発表会などめじろの押し

芋ほり



の行事で楽しんでいます。保護者の皆さんと職員、地域の方々の交流も深く、ともに成長していきながら子どもたちを見守っている保育園です。

お詫びと訂正

市報10月号の「子育て駅伝」で、リトルマーメイドインターナショナルプリスクールを利用する保護者の方の名前に誤りがありました。正しくは「川村美和子」(かわむらみわこ)さんです。お詫びして訂正します。



園舎全景



運動会



イベントへの参加



秋祭り

利用者さんインタビュー



♥小松義喜さん、晴芽くん(5歳)(写真左)
0歳児から入園し、ずっとお世話になっています。家では見られない一面を垣間見ることがあり、息子の成長を感じながら元気いっぱい園で活動していることをうれしく思います。昨年はコロナ禍で多くの行事が中止となりましたが、今年は運動会が実施され、延期となっていた遠足も秋にあります。息子にとっていい思い出になると感じています。園では職員の方々や地域、保護者の皆さんとの交流が深く、とてもいい環境です。

♥石田愛さん、彩羽ちゃん(4歳)(写真右)
2歳児から入園し、お世話になっています。最初のころは毎日朝に大泣きして不安もありましたが、先生方のおかげで今は「早く行こう」と毎日通園するのが楽しみになっています。園では汗をあげばシャワーで流してもらい、衣類も汚れると水洗いまでしていただき、本当にありがたいです。今年はコロナ対策を徹底しながら運動会も催され、併設されている病後児保育もとても助かっています。

