

1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、1日(土・祝)～4日(火)



- 令和4年宮城県公立武道館協議会万人寒げい古 8日(土) 午前10時
- 令和3年度石巻市スポーツ協会・石巻市スポーツ少年団表彰式 15日(土) 午後1時30分
- 第41回石巻市民インドアソフトテニス大会 16日(日) 午前9時
- 第44回全国高等学校柔道選手権大会東北地区大会 22日(土) 午前10時、23日(日) 午前9時30分
- 第26回石巻地区ソフトテニスインドア大会 高校生 男子 29日(土) 午前9時
- 第26回石巻地区ソフトテニスインドア大会 高校生 女子 30日(日) 午前9時
- いしのみき総合スポーツクラブ
ジュニアかけっこ教室参加者募集中です。11日(火)～2月15日(火)まで全5回です。
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1～3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 開 午前9時～午後9時、(1日(土・祝)～3日(月)、日・祝日は午後5時まで) 休 27日(木) ☎25-7731

- 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 18日(火) 午後2時～3時 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 14日(金)・21日(金)・28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 8日(土)・15日(土) 午後6時～7時
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 6日(木)・20日(木) 午前10時30分～11時30分
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(月・祝)・20日(木)・30日(日) 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 トレーナーが目的に合わせて、個別にトレーニングのサポートを行います。
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・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 27日(木) ※休館日ですが午後6時30分から開催します。
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) 開 会場によって異なる ☎22-9111 FAX22-9112 休 なし

- 市民球場
 - 人工芝張り替えのため貸出中止 31日(月)まで
 - フットボール場・ふれあいグラウンド・多目的フィールド
 - 冬季期間芝養生のため貸出中止 3月31日(木)まで
 - フットボールフィールド第1
 - 石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会 10日(月・祝)・15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日)
 - ウインターリーグ2022(サッカー) 29日(土)・30日(日)
 - フットボールフィールド第2
 - 宮城県高校新人大会(ラグビー) 15日(土)・18日(火)・22日(土)
 - ウインターリーグ2022(サッカー) 16日(日)・23日(日)

石巻健康センターあいプラザ・石巻 開 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで) ☎95-8640 FAX95-8664 休 休館日 1日(土・祝)～4日(火)



- 新春特別企画『フリー回数券&レッスン回数券2割引販売』 9日(日)・10日(月・祝)
- ①プール・ジムフリー回数券 一般5,000円⇒4,000円、受講生4,000円⇒3,200円、シニア(65歳以上)・学生・障がい者 3,000円⇒2,400円 ※各種証明書必要
- ②レッスン回数券(有効期限2カ月) 10枚綴り 12,000円⇒9,600円、5枚綴り 6,250円⇒5,000円
※詳しくは窓口まで問い合わせください。
- 水中運動45分レッスン「1カ月定期券」お試しキャンペーン 17日(月)～2月28日(月)
料金 4,950円⇒3,960円 ※対象講座・スケジュールなど詳しくは問い合わせください。
- 2021年度後期講座(1月～3月) 受講生募集中。講座情報は問い合わせください。
- 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。※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)
※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 開 午前9時～午後9時 ☎22-2970 FAX21-6050 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 市民教養講座「椅子に座って茶の湯を」～「炭」と「灰」の話～ 講師 茶道裏千家 助教授 大森宗憲
※新型コロナウイルス感染症対策のため、お茶・お菓子は用意しません。
26日(水) 午前10時～正午 定員 10人 [先着] 持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物
申込期間 4日(火)から定員になり次第受付終了。電話で申し込みください。
- 子育てサロン「いしっこクラブ」 読み聞かせ、手遊びなど 21日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物 当日参加可能ですが、なるべく電話予約をお願いします。

渡波公民館 ☎24-0941 開 午前9時～午後9時30分 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 一般教養講座「押絵教室」 「福こづち寅」をミニ色紙サイズで製作 18日(火) 午前10時
定員 15人(抽選) 料金 材料費1,100円 申込期限 11日(火) 正午
- 女性教室「くらしの講座」第8回学習会 21日(金) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第8回学習会 25日(火) 午後1時30分
- 一般教養講座「陶芸教室」 講師 瑞樹窯 笠政彦 29日(土) 午前10時
定員 15人(抽選) 料金 材料費2,100円 申込期限 21日(金) 正午

蛇田公民館 ☎95-0183 開 午前9時～午後9時 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 市民教養講座「椅子ヨガ教室」 講師 シニア椅子ヨガインストラクター 黒須奈緒美
20日(木)・27日(木) 午前10時～11時30分 対象 女性限定 定員 12人(抽選)
持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲料水 申込期限 12日(水)

稲井公民館 ☎22-4303 開 午前9時～午後9時30分 休 1日(土・祝)～3日(月)

- 稲井くらしの講座「ダンベル体操」 14日(金) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員
- 一般教養講座「福こづち寅」押絵製作 28日(金) 午前10時 定員 10人(先着)
料金 材料費1,100円 申込期限 14日(金)

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、1日(土・祝)～4日(火)



- あかちゃんおはなし会 7日(金)・21日(金) 午前10時30分～11時
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 15日(土) 午前10時30分～11時
対象 幼児～小学校低学年くらいの方 定員 5組(先着)
- 読書会「寒椿」永井路子著 朗読 神谷尚武 11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)を一緒に練習しましょう。 13日(木) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 8日(土)・22日(土)・29日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- おしゃべりな読書会「樋勝朋巳の絵本」 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。 9日(日) 午前10時30分～正午
- 定例おはなし会 15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 18日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
 - ・わたのは 18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。
- 令和4年度石巻市図書館ボランティア募集 書架整理および読み聞かせボランティアを募集します。
定員、養成講座の日程など、詳しくは問い合わせください。
申込方法 石巻市図書館および各分館にて配布している申込書を記入後、募集期間内に提出ください。
申込期間 5日(水)～2月28日(月)

河北総合センター「ビッグバン」 開 午前9時～午後9時 ☎62-1120 休 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)、1日(土・祝)～3日(月)



- ケロポンズ ファミリーコンサートinいしのみき
22日(土) 1回目開演 午前11時(開場 午前10時15分)、2回目開演 午後2時30分(開場 午後1時45分)
料金 全席指定 一般2,000円(当日2,500円)、子ども1,000円(当日1,500円)、チケット販売場所 河北総合センタービッグバン、マルホンまきあーとテラス、遊楽館

遊楽館 ☎72-3561 開 午前9時～午後9時 休 月曜日、1日(土・祝)～4日(火)・11日(火)



- 宮城県石巻西高等学校吹奏楽部 第8回ウインターコンサート
23日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分) 画 石巻西高等学校 吹奏楽部 ☎83-3311

河南室内温水プール(遊楽館内) 開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで) ☎72-3605 休 遊楽館と同じ



- アクアビクス 14日(金)・28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) 講師 健康運動指導士 笠安子
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和 9日(日)・23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)
- 冬短期 水泳教室Ⅱ期
8日(土)～10日(月・祝) 午後0時15分～1時15分
対象 4歳～小学6年生 定員 30人 料金 会員 3,000円、非会員 3,500円
- スポーツ塾(マット運動) 23日(日) 対象 ①小学生 ②4歳～年長
①午前9時45分～10時45分、②午前11時～正午
定員 各20人(先着) 料金 1,000円 持ち物 上履き、飲み物、タオル
- ホットヨガ 16日(日)・2月6日(日) 午前9時～9時45分
対象 成人 定員 10人 料金 1,000円 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 健康運動指導者 平山時生
- やさしいストレッチ 7日(金)・21日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導者 平山時生
- LaLaLaサーキット 30日(日) 午前10時～11時 対象 成人 定員 15人
料金 500円 講師 健康運動指導者 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
※1・2月入会金無料キャンペーン ※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 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) ☎67-2038または67-2712 休 月曜日、1日(土・祝)～3日(月)・11日(火)※10日(月・祝)は開館

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 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) ☎45-3618 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 11日(火) 午前10時、20日(木) 午後6時30分、25日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 14日(金)・28日(金) 午後3時、7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 13日(木)・29日(土) 正午、午後5時 ※要電話予約
- 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

1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			17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			17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
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) 午後1時30分～4時	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	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	11日(火)	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)				河南母子健康 センター	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

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

☎ 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

新 食育のすすめ

明治時代、初代文部大臣 森有礼氏は富国強兵策として、知育・徳育・体育を奨励し、その一環として食育を唱えた。今回のオリパラ開催に「日本体育協会」は「日本スポーツ協会」と看板を変えた。その目的は相手を「敵」としてではなく「尊重すべき者」と考えスポーツマンシップにのっとり規則・審判・観客に対する尊敬の精神を持つことである。食育もこの精神を継承し古い体質の衣を替える必要があると考え、具体的には「スマートイート」と呼んではどうだろうか。「賢く食べて健康増進」食材の生育過程の観察は想像力を高め、生産者や調理人など関係者に感謝の念をもつ。SDGsの精神に相応しく大いに発展の機会にしよう。 石巻市食育推進会議 会長 須能邦雄
☎ 健康推進課(内線2617)

愛の献血

☎ 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
3日(月)	イオンモール石巻	
8日(土)		
22日(土)		

○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	13日(木)・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	7日(金)・18日(火)・27日(木)				
	2歳児歯科健診	12日(水)・21日(金)・26日(水)				
3歳児健診	6日(木)・14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)	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	13日(木)				
	2歳児歯科健診	18日(火)				
3歳児健診	20日(木)					
牡鹿	3～4カ月児健診	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	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。

○蛇田お茶っこサロン

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番地)	健康推進課 ☎94-9132



市ホームページ

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。

○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 15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)

☎ 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 30日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター ☎090-8614-5466

○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 16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)

☎ 「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)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

石巻市子育て参加促進事業

「親になるための教育事業」を実施しました

中学生を対象に、心と体の成長や命を生み育てる重要性に関して助産師から医学的に学び、子育てに温かい社会づくりを行うことを目的とした「親になるための教育事業」を市内12校で実施しました。

授業を受けた生徒からは、「命を大切にしようと思った」、「子育てには責任を伴うということを理解した」などの感想があり、家族の大切さや子育てに対する理解を深めることができました。市では、今後も周知・啓発活動などの取り組みを進めてまいります。



☎ 地域協働課(内線4238)

第5回 見えない・見えづらい方のサポートセミナー

目の不自由な方への接し方、言葉のかけ方、手伝いの方法などのセミナーをオンラインで開催します。

とき 1月23日(日) 午後1時～3時 定員 50人

対象 視覚障がい者、その家族、福祉従事者、ボランティアに興味のある方、高校生、大学生など

申込期限 1月21日(金)

☎ 市民公益活動団体「一步を楽しむ石巻」若山 ☎090-9532-6053

☎ 市障害福祉課(内線2484)



参加申し込み
専用フォーム

※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。

【全地区】追加の胃がん検診を実施します

令和3年度胃がん検診について、まだ受けていない方のために、追加検診を実施します。受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は、連絡ください。

とき・ところ 1月20日(木) 河北総合センター(ビッグバン)
1月21日(金) 河南母子健康センター
1月25日(火)～27日(木)、29日(土) 保健相談センター
1月28日(金) 向陽地区コミュニティセンター

対象者 30歳以上の方

検査方法 問診、胃X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)

※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2413)

【全地区対象】令和4年度各種健(検)診の申込調査が始まります

令和4年度の各種健(検)診申込調査書は、世帯主あての封筒に、健(検)診対象者の個人名入りハガキを同封し、1月上旬に各家庭へ送付します。

健(検)診は、隠れている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう。

提出方法 申込ハガキをポストへ投函してください。 **提出期限** 1月31日(月)
※市の健診を受ける方も受けない方も必ず返送してください。未回答の方にも、受診票などが届く場合があります。詳しくは、送付される案内を確認ください。

※申込調査書は、令和3年12月1日現在の住民登録を基に送付します。

☎ 健康推進課(内線2413)

【石巻地区】まもなく乳がん検診が終了します

まだ受診していない方は早めに受診しましょう。

とき 2月18日(金)まで **ところ** 保健相談センター

対象者 30歳代、41歳(クーポン対象者)、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。

検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に連絡ください。

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)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 1月11日(火) 午後4時30分～6時30分

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。

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)に連絡ください。

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)

高次脳機能障害家族学習会

高次脳機能障害の方(疑いのある方を含む)の家族が、障害のことや本人への接し方についての理解を深めます。また、家族同士が体験や工夫などを情報交換することを目的に開催します。個別相談も受け付けます。

とき 1月18日(火) 午後2時～3時20分

ところ 県石巻合同庁舎4階401会議室(あゆみ野五丁目7番地)

講師 医療法人社団 仁明会 齋藤病院 作業療法士 佐藤志保氏

高次脳機能障害支援コーディネーター 社会福祉士 大野拓也氏

申込期限 1月11日(火) ※要電話予約

☎・☎ 宮城県リハビリテーション支援センター ☎022-784-3588

まもなく成人歯科健康診査が終了します

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れ、余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課(内線2417)

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 ※令和3年12月29日(水)～1月3日(月)は午後6時～翌朝6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) ※令和3年12月29日(水)～1月3日(月)は夜間診療のみ

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	午後1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。

※診療日に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。

○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。

☎ 市立病院 ☎25-5555

1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
1日(土・祝)	内科	あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
		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
2日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	産婦人科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
3日(月)	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
	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
		かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
9日(日)	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
	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
30日(日)	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
10日(月・祝)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	☎22-5522
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
16日(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
23日(日)	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
	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
30日(日)	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	産婦人科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
		齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

※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	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(土・祝)					横山歯科医院(大手町)	☎21-1711
2日(日)					きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺)	☎92-9300
3日(月)					よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
9日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313
10日(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
16日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	さくら町歯科(さくら町五丁目)	☎28-5443
23日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
30日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	泉谷歯科医院(南中里二丁目)	☎95-7715

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)

1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。

年末年始休館:令和3年12月29日(水)～1月3日(月)

※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

- ・えほんびより 14日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・助産師による成長測定 17日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
 - ・みんなと遊ぼうの日「大型絵本を楽しもう」
21日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
- ※全行事要予約
※各講座の受付開始日 4日(火)
※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) 18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 4日(火)・25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 ※18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

- ・東北電力おでCafeイベント「スペインタイル」
19日(水) 午前10時～11時30分 定員 5組
 - ・保健師による健康講座「イヤイヤ期の子育てのヒント」
26日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・成長測定・子育て相談
31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(31日(月)は除く)、5日(水)、6日(木)
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

- ・支援センター職員による身体測定 17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
 - ・ハンドマッサージとゆったり育児相談 19日(水) 定員 7組
 - ・卒乳・断乳のためのおっぱい相談 21日(金) 定員 7組
 - ・おやつを取り入れ方・手作り簡単おやつ紹介 27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
7日(金)・14日(金)・24日(月)・28日(金)・31日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・保健講話「ママにほっこりしてもらおう講話」 ※要予約
14日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・助産師さんによる身体測定 ※要予約
25日(火) 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(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 7日(金)・21日(金)
 - ・中里28会ふれあい広場 24日(月)
 - ・育児講座「COOP 食育講座」 28日(金)
 - ・なかよし食育講座「保育園人気おやつ紹介」 31日(月)
- ※全行事要予約
★自由開放日 14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

- ・お正月遊び 7日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・からだであそぼ 17日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生日会 31日(月) 午前10時30分～11時30分
- ★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、年始休み5日(水)まで

河南子育て支援センター パプラ

☎・FAX72-4670

- ・お正月あそび 4日(火)・6日(木)
 - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 6日(木)
 - ・そらめくんのうたとお話し＆親子ヨガ 11日(火)
 - ・浅野さんのわらべうた 13日(木)
 - ・誕生月集まれday 17日(月)
 - ・節分の制作 18日(火)
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 20日(木)
 - ・小田嶋助産師の親子ピクス 25日(火)
 - ・サーキットあそび 27日(木)
- ★自由開放日
・午前、午後開放 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」

☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ 絵本読み聞かせボランティアおはなしポケット
13日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・親の道しるべ講座 石巻市家庭教育支援チームスマイルエンジェル
19日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・親子足もみ教室 足もみサロンとスクールスマイルハート
20日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・赤ちゃん講座・抱っこおんぶ他 国際ボンディング協会
27日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・どんぶり子育て広場「豆まき会」 桃生地区子育て支援グループどんぶりの会
18日(火) 午前10時～11時 料金 100円 定員 6組
- ★自由開放日
4日(火)～7日(金)・11日(火)・21日(金)・25日(火)・31日(月)
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

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・歯みがき教室 17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

- ・保健師来所～身体測定～
17日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・えほんびより 19日(水) 午前10時～11時30分 対象 2歳以上
 - ・歯科指導 ※大人向けの指導内容になります。
27日(木) 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、24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

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所「リモート運動の教室」 18日(火) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 20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

- ・お正月遊びを楽しもう 5日(水)
 - ・子育てセミナー「ダンベル体操」
12日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・寄贈お遊び会②&育児相談 19日(水) 午前10時～11時30分
 - ・製作あそび(鬼のお面づくり) 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(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

11日(火)・25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 ※3歳児は空きがあれば可能
定員 10組 ※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 対象 妊婦または乳幼児親子
定員 10組 ※要予約

・あったかぼかぼか運動遊び

13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

・親子ではぴはぴ～0歳児親子連続講座～

19日(水)・26日(水)・2月2日(水)・9日(水)・16日(水)
午前10時30分～11時30分 対象 0歳児とその保護者
定員 12組 ※要予約(全5回の連続講座)

・ベビーマッサージ 21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 1日(土・祝)～3日(月)・6日(木)・10日(月・祝)・20日(木)



予約はこちらから



ケヤキッズさくらまち保育園

☎98-6990

ケヤキッズさくらまち保育園は、平成30年4月に開園し、今年4年目を迎えました。現在0～5歳児まで76人の子ども達が毎日元気いっぱいに過ごしています。食育・



こいのぼりを
見上げる
こどもたち

音育・体育を日々の生活の中に取り入れ、いろいろな挑戦や体験をすることで子ども達の持つ力、生きる力を身につけて伸ばしていけるよう、一人ひとりに寄り添った保育・援助を行っています。

また、保護者の方の悩みや相談に乗ったり、喜びを共有しながら子育てを応援し、地域の人も連携するなど、地域に開かれた保育園を目指しています。



園舎全景



野菜の収穫



バルーンの練習

利用者さんインタビュー



♥ 渥美愛絵さん、陽風ちゃん(1歳) (写真左)

ケヤキッズに通い始めてから、以前にも増して愛嬌が良くなり、人見知りもなくなるなど、さまざまな変化が見られます。家では生まれたばかりの妹の頭を「よしよし」となでてあげたり、園で覚えた手遊びを教えてくださいたいです。ひとえに先生たちが日々から優しく丁寧に接してくださっているおかげだと思います。とにかく元気いっぱい成長してもらえれば何よりです。

♥ 大野千和さん、加歩ちゃん(4歳) (写真右)

初めて見学に来た時、いきいきと明るく活動する子どもたちの姿が印象的だったので、ケヤキッズを選びました。担任の先生だけでなく、どの先生も優しくしっかりと子どもたちを見守ってくれているのを感じています。娘は友だちとのブロック遊びが好きなので、家では毎日、園での出来事を楽しく話してくれます。友だちとたくさん遊び、たくましく育ってほしいです。

