

2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



- フットサル大会U9 12日(土) 午前9時
- フットサル大会U11 13日(日) 午前9時
- 2022 ATHRUN CUP 19日(土) 午前9時
- POWER up JAPAN from Tokyo 2021 武道フェスティバル石巻 26日(土) 午前9時
- 第23回石巻地区中学校選抜ソフトテニス大会 27日(日) 午前9時
- 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
☎25-7731

開 午前9時～午後9時(日・祝日は午後5時まで)
休 なし

- 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 15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 簡単なステップから始め、パターンを変えながら脳や体を使う体操教室です。転倒防止、いつまでも若々しく元気に過ごしたい方向けの教室になります。
4日(金)・18日(金)・25日(金) 午前10時～11時 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 5日(土)・19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 3日(木)・17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 対象 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(木)・20日(日) 対象 高校生以上 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 10日(木) ※一般利用は午後5時30分まで、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)
☎22-9111 FAX22-9112

開 会場によって異なる
休 なし

- 市民球場
●人工芝張り替えのため貸出中止 28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
- ウインターリーグ2022(サッカー)
11日(金・祝)・12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・23日(水・祝)・26日(土)・27日(日)
フットボールフィールド第2
- ウインターリーグ2022(サッカー) 11日(金・祝)・12日(土)・13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 休講日 11日(金・祝)、12日(土)、23日(水・祝) 休館日 なし



- 水中運動45分レッスン「1カ月定期券」販売中 28日(月)まで
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。
- 春!!無料!!「運動大相談会」を実施します 22日(火)～3月17日(木)
「病院でプールを勧められたけど、何をしたらいいかわからない」
「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてください」
など、運動に関する素朴な疑問について相談を受け付けます。
参加特典としてInBody測定の実施や健康クーポンをプレゼントします。
参加希望の方は、事前に予約が必要です。詳しくは問い合わせください。
- 令和4年度前期講座(4月～9月)パンフレット配布開始 申込開始 3月13日(日) 午前10時
- 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
☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

- 子育てサロン「いっしょクラブ」
①絵本の読み聞かせ、手遊びなど 4日(金) 午前10時～11時30分
②整体 25日(金) 午前10時～11時30分 対象 親子15組(先着) 持ち物 水分補給用の飲み物
申込方法 当日の参加可能ですが、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4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) 19日(土) 午前10時～11時30分
対象 小学1～6年生 定員 30人(先着) 申込方法 事前に電話で申し込みください。
終了後に「ジュニア・リーダー体験会」を開催します(市内中学1・2年生対象)。
詳しくは、各学校に配布されるチラシを確認ください。
- 子ども会育成会石巻支部主催「子ども会大会」
各子ども会の壁新聞の展示会、各子ども会の活動を紹介する発表会、子ども会で使えるゲームの練習
27日(日) 午前9時30分～11時30分 対象 市内の小学生
申込方法 4日(金)まで壁新聞および参加者名簿を直接提出してください。

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9回学習会 15日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」第9回学習会 18日(金) 午後1時30分
- 一般教養講座「ガラスフェーシング教室」 19日(土) 午前10時
定員 10人(抽選) 料金 材料費2,000円 申込期限 8日(火) 正午
- 一般教養講座「つまみ細工」蓮の花のランタン 26日(土) 午前10時
定員 15人(抽選) 料金 材料費2,000円 申込期限 16日(水) 正午

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 第64回蛇田公民館作品展 編み物・パッチワーク・盆栽・短歌など、公民館利用団体の作品を展示します。
15日(火)～20日(日) 午前9時～午後4時 ※土日は午前10時～午後3時
- 市民教養講座「クラフトバンド教室」 バッグを作ります 講師 小松佳代子
24日(木)・25日(金) 午後1時～3時30分 定員 12人(抽選) 料金 材料費1,500円
持ち物 ハサミ、木工ボンド、洗濯ばさみ(10個)、メジャー
申込方法 16日(水)まで申し込みください。

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 稲井くらしの講座「ガラスアート教室」 講師 甲谷美貴 18日(金) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座会員 定員 15人(先着) 料金 材料費1,500円

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、11日(金・祝)、23日(水・祝)



- あかちゃんおはなし会 4日(金)・18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 5日(土)・19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『天使の牙』大沢在昌著 8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。 10日(木) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 12日(土)・26日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- 定例おはなし会 19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 1日(火)・15日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
・わたのは 1日(火)・15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)



- 第48回石巻室内陸上競技大会 11日(金・祝) 午前10時
- Team大川未来を拓くネットワーク 13日(日) 午前10時 料金 500円
☎只野 ☎090-8787-1022

遊楽館
☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 月曜日



- パイプオルガンフリー演奏体験 26日(土)・27日(日) 午前9時～午後5時
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方(小学生以下は保護者同伴) 一人30分まで(各日1回) ※要電話予約

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



- アクアピクス 25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 13日(日)・27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)
- 短期水泳教室
11日(金・祝)～13日(日) 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(鉄棒運動/逆上がり) 苦手克服をメインとし逆上がりを目標に練習を行います。
20日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 小学生 定員 20人(先着) 料金 1,000円
持ち物 上履き、飲み物、タオル
- スポーツ塾(なわとび) 苦手克服をメインとし、前跳びの練習を行います。
23日(水・祝) 午前10時30分～11時30分 対象 4歳～小学3年生 定員 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 6日(日)・3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 4日(金)・18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
- 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～5時
- 子どもスクール 月会費 週1回4,200円、週2回5,300円
※2月入金会無料キャンペーン ※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
☎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(火) 午前10時、17日(木) 午後6時30分、22日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 11日(金・祝)・25日(金) 午後3時、7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 9日(水)・23日(水・祝) 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

2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			保健相談 センター
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			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
10日(木) 午前10時45分～午後3時15分 24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
8日(火) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広忠	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	18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	担当	問
21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	1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	9日(水)・17日(木)・22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	4日(金)・15日(火)・25日(金)		
	2歳児歯科健診	2日(水)・10日(木)・16日(水)		
	3歳児健診	3日(木)・8日(火)・18日(金)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	16日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
河南 桃生	3～4カ月児健診	18日(金)		河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	15日(火)		
牡鹿	3～4カ月児健診	22日(火)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	25日(金)		
	2歳児歯科健診	16日(水)		
	3歳児健診	18日(金)		

※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
22日(火) 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
24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
9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 19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 27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 20日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター

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

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、一緒に話しましょう。家族の方も是非参加ください。人生についてさまざまな事を皆さんと語り合しましょう。

とき 2月19日(土) 午後1時30分～3時 定員 10人 ※要予約

ところ マルホンまきあーとテラス2階 研修室3

対象 がんの種類問わず、体験者・家族・関心のある方

問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127 (月～金 午前10時～午後3時)

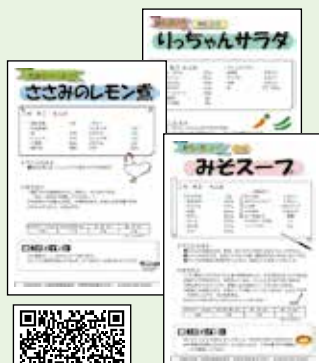
食育推進コーナー

給食センター人気レシピ

学校給食人気レシピ

市のホームページに学校給食のレシピ集が掲載されているのをご存知ですか。学校給食の献立は、おいしく食べられるようにするとともに、多様な食品の組み合わせや栄養バランスがとれるように工夫されています。その中でも子どもたちに人気のあるレシピを厳選して偶数月に更新しています。2月は新たに「くじらのごまみそ和え」を掲載しました。家庭でもぜひ作ってみてください。

問 学校管理課(内線5038)



レシピ集はこちらから

障害福祉推進委員会委員の募集

障害者計画などを推進するための意見をいただきます。

募集人数 2人 任期 令和4年4月1日～令和6年3月31日

※令和4年度は2回程度の会議を予定しています。

応募資格 市内在住で20歳以上の方(市職員、市議会議員でない方)

申込方法 障害福祉についての考えなどを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載の上、郵送、FAX、またはEメールで応募してください。後日、選考結果を通知します。

申込期間 2月7日(月)～28日(月)

申・問 〒986-8501(住所不要) 障害福祉課(内線2483) FAX 22-6610

☑ ishandwelf@city.ishinomaki.lg.jp

地域福祉委員会委員の募集

地域福祉計画を推進するための意見をいただきます。

募集人数 2人 任期 令和4年4月1日～令和6年3月31日

※令和4年度は2回程度の会議を予定しています。

応募資格 市内在住、在勤、在学中で18歳以上の方(市職員、市議会議員でない方)

申込方法 地域福祉の推進に関する意見や提言などを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載の上、郵送、FAXまたはEメールで応募してください。後日、選考結果を通知します。

申込期間 2月7日(月)～28日(月)

申・問 〒986-8501(住所不要) 福祉総務課(内線2458) FAX 22-3454

☑ iswelfare@city.ishinomaki.lg.jp

愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
6日(日)	(株)カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
26日(土)	イオンモール石巻	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。

【河南地区】子宮頸がん・乳がん検診

●子宮頸がん検診

とき 3月1日(火)～3日(木) ところ 河南母子健康センター
対象 20歳以上の女性

●乳がん検診

とき 2月25日(金)・26日(土)・28日(月) ところ 河南母子健康センター
対象 超音波 30歳代の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

申し込みした方には、検診票を送付します。通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。検診の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。

☎ 河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 2月9日(水) 午後4時30分～6時30分 ※要予約
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)

【石巻地区】乳がん検診が終了します

終了間際は会場が混雑しますので、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 ※要予約 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)

【牡鹿地区】レディース検診を実施します

●子宮がん検診

対象 20歳以上の女性

●乳がん検診

対象 30歳以上の女性
超音波 30歳代の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

とき 2月16日(水)・17日(木)

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

申し込みをした方には、検診票を送付します。通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。検診の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。

☎・☎ 牡鹿総合支所 市民福祉課 ☎45-2113



【石巻地区】骨粗しょう症検診

とき 3月3日(木)～5日(土)、7日(月)～10日(木)、14日(月)～19日(土)
※3月5日(土)、19日(土)は午前中のみ。
ところ 保健相談センター(石巻市医師会)
対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
申し込みした方には、検診票を2月下旬に送付予定です。通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。検診の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。
☎・☎ 健康推進課(内線2413)

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	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	○	○	—	○	○

※整形外科を受診の際は、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

2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
6日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	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(金・祝)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	☎95-4121
13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

※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
20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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
23日(水・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
27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・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
6日(日)	石巻ロイヤル病院(広淵)	☎73-5888	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
11日(金・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
13日(日)	櫻井内科クリニック(広淵)	☎73-3811	ひかりサントクリニック(矢本)	☎84-1333	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
20日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
23日(水・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
27日(日)	佐々木医院(和淵)	☎72-3122	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000

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)

2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

- ・ふれあいサロン 2日(水) 午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・アロマ講座 16日(水) 午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・みんなと遊ぼう 18日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・看護師講話 28日(月) 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 1日(火)
※定員に満たない場合は当日も受け付けます。
※各広場・講座の受付時間 午前9時～午後4時
- ・わくわく広場(3カ月～就学前) 毎週月・水(午前9時30分～11時30分)
 - ・にこにこ広場(3カ月～1歳11カ月) 毎週火・木(午前9時30分～11時30分)
 - ・あそびの広場(稲井公民館) 15日(火) 対象 稲井地区の方
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 10日(木)・24日(木) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567

- ・主任児童委員さんによる「ふれあいサロン」豆まき会 3日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・えほんびより 9日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・歯科衛生士による健康講座「母と子の歯科指導」 16日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・地域住民の方とのふれあい「わいわい交流会」 22日(火) 午前10時～11時30分 定員 5組
 - ・看護師による健康講座 「ママにほっこりしてもらおう講話～アロマとせなかなで」 25日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・成長測定・子育て相談 28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(3日(木)・28日(月)は除く)、4日(金) 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 14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
 - ・病氣と看病の仕方・応急処置 15日(火) 定員 7組
 - ・持ち物 バンダナ、ストッキング
 - ・子育てふれあいサロン 16日(水) 定員 7組
 - ・人形劇 17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
- 4日(金)・7日(月)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・0歳開放日 9日(水)・25日(金) 午前10時～正午 対象 0歳親子
 - ※時間内は自由に利用可
 - ・栄養講座「なぜ好き嫌いが出るのか」 ※要予約 16日(水) 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 4日(金)・18日(金)
 - ・中里28会ふれあい広場 14日(月)
 - ・すくすく赤ちゃん ネネ・寝返り ミニ講話「乳がんについて」 22日(火)
 - ・育児講座「英語であそぼう」 25日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 7日(月)・21日(月)・28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

- ・つくってあそび 1日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・はじめまして会 17日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・離乳食座談会 22日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生会 25日(金) 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

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・えほんびより 1日(火)
 - ・豆まきあそび 3日(木)
 - ・誕生月集まれday 7日(月)
 - ・歯のお話 8日(火)
 - ・スクエア子育てひろば「親子食育講座」 10日(木) 定員 10組(先着) 料金 200円
 - ・おひなさま制作 15日(火)
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 17日(木)
 - ・パプラススタッフによる身体測定 17日(木)
 - ・黒須さんの親子ヨガ 22日(火)
 - ・東北電力電気相談会&「おでカフェ」 24日(木) 定員 7組(先着) ※託児あり
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・14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(10日(木)を除く)

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・英語で遊ぼう みやぎ生協講師 2日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・絵本の読み聞かせ おはなしポケット 3日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・保健講話 市保健師・栄養士 9日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・運動遊び アクティブチャイルドプログラム 16日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・色彩楽 カラーソムリエ講師 17日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・お雛様制作 折り紙サークル講師 24日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 1日(火)・8日(火)・14日(月)・22日(火)・28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
- 休館日 土日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・豆まき会 2日(水)
 - ・保健指導「子どもの成長と発達について」 28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

- ・豆まき会 2日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 100円
 - ・栄養指導 8日(火) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・保健師来所～身体測定～ 14日(月) 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) 28日(月) 午前11時～11時30分
- ※あそびのひろばは10時から開所
- ★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、7日(月)・21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

- ・保健師来所(栄養指導)「子どもの頃からの食生活について」 15日(火) 午前10時～11時30分 ところ 雄勝公民館 和室
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 17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 毎週木曜日

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・鬼退治(豆まき)をしよう 2日(水)
 - ・体を動かして遊ぼう 9日(水) ※保健師の育児相談があります。
 - ・製作あそび(おひなさまづくり) 16日(水)
 - ・ミニ遠足(牡鹿ビジターセンター) 22日(火)
- ★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 8日(火)・22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～乳幼児期からの性と関わり方～ 10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
 - ・あったかほかほか運動遊び 10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 18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(木)・11日(金)・祝日・17日(木)・23日(水)



予約はこちらから



ケヤキッズのぞみの保育園

☎24-6501

ケヤキッズのぞみの保育園は、市の認可私立保育園です。0歳から6歳まで91人を保育しています。個性を尊重した自主性を育み、心身の健康や社会性、豊かな心などを育てていきます。楽しく音楽とふれあいながら可能性を広げていく「リトミック」を取り入れ、子どもたちは表現力の豊かさなど心身ともに成長していきます。近隣には大きな運動公園があり、のびのびと遊ぶこともできます。

園舎全景



夏祭り



運動会



お芋掘り



発表会

利用者さんインタビュー



▼氏家真美さん、桜風ちゃん(4歳)(写真左)
開園当初からお世話になっています。勤めている会社から数分の所にあり、セキュリティもしっかりしていてとても利便性が高いです。先生方の年齢も幅広く、さまざまな相談にも気軽にに応じてくれ、堅苦しくない雰囲気がとても良いです。運動公園が近くにある、そこで行われる運動会ではヨガのポーズを披露してくれました。友達と鬼ごっこや人形遊びをしたり、楽しく通園しています。

▼及川裕美さん、颯太くん(6歳)(写真右)
自宅から近く、先生方も皆さん明るい人ばかりで、とてもいい雰囲気の園です。非常時の避難場所などもしっかりとしており、運動会や夏祭り、サッカー教室、発表会など行事もたくさんあります。友達関係や上下関係などを学ぶ場にもなっていて、時折見せる優しさなど、子供の成長を日々感じています。給食もおいしく、レンドを公開してくれるので自宅でも一緒に楽しむことができるのも魅力の一つです。

