

3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



- 第43回石巻市室内ダブルス大会 5日(土) 午後1時
- 石巻ミックスダブルス大会 6日(日) 午前9時
- いしのまき総合スポーツクラブ 令和4年度新規会員を募集します。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4年度会員を募集します。詳しくは問い合わせください。
- バドミントン・卓球教室 令和4年度会員募集中です。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 17日(木)

- 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 8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。  
11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)・12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)・24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)・30日(水)  
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、個別にトレーニングの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 17日(木) 対象 中学2年生以上 定員 20人程度  
料金 入館料のみ ※開催日が休館日ですが、午後6時30分より開催します。

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

- いしのまきキッズ交流大会兼石巻市スポーツ少年団交流大会 6日(日)  
市民球場
- 人工芝張り替えのため貸出中止 11日(金)まで ※12日(土)から供用開始予定  
フットボール場・ふれあいグラウンド・多目的フィールド
- 冬季期間芝生養生のため貸出中止 31日(木)まで  
フットボールフィールド第1
- ペナルティーカップ 12日(土)・13日(日)
- ウインターリーグ2022(サッカー) 19日(土)～21日(月・祝)・26日(土)・27日(日)  
フットボールフィールド第2
- 県下小・中・高強化合同交流大会(ラグビー) 5日(土)・6日(日)・19日(土)・20日(日)
- 東北高校合同ラグビーフットボール大会 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 31日(木) 休館日 なし



- 春!!無料!!「運動大相談会」を実施します 17日(木)まで  
「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します。  
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(4月～9月)講座&短期講座・サンデープログラム 新規受付開始  
申込開始 13日(日) ※パンフレットは、あいプラザ窓口で配布
- 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1300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おりがみ 2日(水) 午前10時～11時30分  
②いっしょ卒業式 17日(木) 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。  
※開催曜日が通常と異なるので、ご注意ください。
- 石巻市ジュニア・リーダーげろっば「第4回げろっば祭り」  
27日(日) 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 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(市内の中学生対象)。  
詳しくは、各中学校に配布されるチラシを確認ください。

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10回学習会・閉講式 8日(火) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第10回学習会・修了式 15日(火) 午後1時30分

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- くらしの教室「明笑大学」閉講式 11日(金) 午前10時

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 稲井くらしの講座閉講式・記念コンサート 出演 井内アンサンブル  
16日(水) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員

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 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「月と日の后」沖方丁著 8日(火) 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)
- おしゃべりな読書会 tuperu tuperu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。  
13日(日) 午前10時30分～正午
- 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)・29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)・29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 7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)



- パイプオルガンフリー演奏体験 25日(金)・26日(土) 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)  
※要予約(電話または窓口)
- 石巻と関西を繋ぐヴァイオリンとピアノのリサイタル  
20日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時20分) 料金 1,000円  
実行委員会(星) ☎090-4479-5232

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 11日(金)・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 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  
25日(金)～27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(跳箱運動)  
21日(月・祝) 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
- ホットヨガ 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
- プールの一般利用  
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 ※無料体験実施中
  - ・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
- 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(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)

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 10日(木) 午後6時30分、15日(火) 午後2時、22日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 11日(金)・25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 9日(水)・26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

# 3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	7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	14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
3日(木)・10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

## ○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
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	10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	担当	問
14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	9日(水)	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)		8日(火)		河南母子 健康センター	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	17日(木)・25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	3日(木)・8日(火)・18日(金)		
	2歳児歯科健診	11日(金)・16日(水)・23日(水)		
	3歳児健診	4日(金)・15日(火)・24日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	16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	2日(水)		
	2歳児歯科健診	9日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	25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	17日(木)		
	2歳児歯科健診	15日(火)		
牡鹿	3～4カ月児健診	25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	18日(金)		
	2歳児歯科健診	23日(水)		
	3歳児健診	24日(木)		

※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。

## ○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

・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 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、一緒にお話ししましょう。個別の電話相談に応じています。ひとり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 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

### 食育推進コーナー

食品ロスを減らすために

近年、家庭から出る食品ロスが問題になっています。日本では「食べ残し」「賞味期限切れ」などによって、食べられる食品が年間約570万トン廃棄されています。そして、家庭から出る食品ロスは約261万トンとされています。「SDGs未来都市」に選定された石巻市。食品ロスを見直してみよう。

問 健康推進課(内線2617)

12 つくば未来 つかふ未来

石巻市食育推進会議副会長  
有見 正敏  
石巻専修大学人間学部特任教授

#### 食品ロス対策

- ・買い物をする際、冷蔵庫などの在庫を確認
- ・賞味期限を確認して使用
- ・まとめ買いをしたときに冷凍で保存
- ・時間がある時に常備菜にして賞味期限を伸ばす

意識して実行してみましょう。

## 歯のコンクール応募者募集

- ・歯つらつファミリーコンクール 令和3年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。「親と子の部」または「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。



- ・8020よい歯のコンクール 満80歳以上(6月4日現在)で、現在お口の中に20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好なお方および定期的(年2回)に歯科健診を受けている方が対象となります。詳しくは、問い合わせください。

申込期限 4月1日(金)

問・問 健康推進課(内線2417)

## 令和4年度 高齢者の生きがいと創造の事業受講生募集

高齢者の方々が知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動と趣味を活用し、生きがいを高める目的から開設している講座です。

受講資格 60歳以上の市民(4月1日現在)で、1年間継続して受講可能な方

料金 無料(ただし、材料費は自己負担)

講座名	開催曜日	定員	受講期間	開催場所
陶芸	週2回(水・木で隔週制) 午後0時30分～2時30分	各20人 [抽選]	4月～ 令和5年3月	総合福祉会館 みなと荘
木工	週1回(火または金) 午前10時～正午	各15人 [抽選]		
手編み (小物・ベストのニットなど)	週1回(火または水) 午前10時～正午	各25人 [抽選]	5月～ 令和5年2月	桃生公民館 2階会議室
七宝 (ペンダント、ブローチなど)	月2回(第2、第4木) 午前10時～正午	20人 [抽選]		

申込方法 申込先かホームページから申込用紙を取得し、記入の上、申し込みください。

申込期間 3月1日(火)～15日(火)(受付時間 午前9時～午後4時)

※陶芸は希望週、木工・手編みは希望曜日を指定できません。

※受講決定は後日通知します。

問・問 福祉総務課(内線2455) 桃生総合支所市民福祉課 ☎76-2111(内線235)  
総合福祉会館みなと荘 ☎96-0845

## 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。

3月は自殺対策強化月間です

あなたのところから元気ですか?

～元気で安心して暮らせるために～

声かけ

まずはお互いに  
声をかけることから始めてみましょう

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
～眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど“いつもと様子が違う”とき、声をかけてみましょう～

傾聴

本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける  
～じっくり話を聞いて、本人の気持ちをそのまま受け止めましょう～

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
～こまめに声をかけたり、必要があればいつでも相談にのることを伝えましょう～

つなぎ

気になる人を早めに専門家に相談できるように促す



話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手(ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます

気を付けたいこと

- 本人を責めない
- 安易に励まさない
- 相手の話を否定しない

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる見守り人のことです。

こころの体温計

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック!試してみませんか?  
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。ぜひ、心の健康維持・増進に役立ててください。



☎ 健康推進課(内線2425)

風しん追加的対策の実施期間が延長になります

令和元年から3年間、公的な予防接種を受ける機会がなかった成人男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を無料で実施していましたが、実施期間が3年間(令和6年度まで)延長になりました。

免疫を持っている人が増えると、風しんの流行はなくなると言われています。これから生まれてくる世代の子どもを守るために、そして、ご自身のために、ぜひこの機会に風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。まだ抗体検査・予防接種を受けていない方には、別途お知らせします。

※風しんは感染力が強く、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦が感染すると生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

☎ 健康推進課(内線2427)

定期予防接種の終了期限

次の予防接種の接種期限は3月31日(木)です。期限後は全額自己負担となるので、期限内に受けましょう。

●麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方(小学校就学前)

●高齢者の肺炎球菌予防接種

- ①令和3年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳になる方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

※過去に1度(自費での接種も含む)も接種していない方が対象。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は事前の申請で免除になります)

☎ 健康推進課(内線2427)

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

3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
6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
13日(日)	内科	駅前北さし内科クリニック(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
20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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
21日(月・祝)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
	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
27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・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(広瀬)	☎73-5888	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
13日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	門脇歯科クリニック(清水町一丁目)	☎22-6480
20日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	石垣クリニック内科・循環器(矢本)	☎83-7070	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
21日(月・祝)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566
27日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	坂井おとな子ども歯科(中里三丁目)	☎22-4618

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)

# 3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)
- ・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

- ・みんなと遊ぼう 10日(木) 午前10時～10時40分 定員 6組
  - ・保健師講話 14日(月) 午前10時～10時40分 定員 6組
  - ・えほんびより 16日(水) 午前10時～10時40分 定員 6組
- ※全行事要予約
- ※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・金(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) 8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 11日(金)・22日(火)・28日(月) 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

- ・ひな祭り会 3日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・生協食育講座「COOPママの絵本で食育遊び」 4日(金) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・ベビーマッサージ 7日(月) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・メイクアップ講座 10日(木) 午前10時～11時30分 定員 5組 料金 200円
- ★自由開放日
- ※午前中の活動は要予約
- ・午前開放 2日(水)・9日(水)・11日(金)・14日(月)・17日(木) 午前9時30分～11時30分
  - ・午後開放 23日(水)・24日(木)・25日(金)
- 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
- ※28日(月)～31日(木)は電話相談のみとなります。

## 釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・えほんびより 2日(水) 定員 7組
  - ・ママにほっこりしてもらおう講座～アロマと絵本と背中なでなで～ 10日(木) 定員 7組
  - ・助産師さんによる身体測定 14日(月) 定員 7組
  - ・親子で足つぼ教室 23日(火) 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
- ・4日(金)・7日(月)・11日(金)・18日(金)・25日(金)・28日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・0歳開放日 1日(火) 午前10時～正午 対象 0歳親子
- ※時間内は自由に利用可
- ・歯の相談会 坂井おとなこども歯科 ※要予約 7日(月) 午前10時30分～正午 定員 5組
- ・1歳開放日 25日(金) 午前10時～正午 対象 1歳親子
- ※時間内は自由に利用可
- ★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)
  - ・たまごひよこサロン 7日(月)
  - ・中里28会ふれあい広場 14日(月)
  - ・すくすく赤ちゃん ヨチヨチ・ハイハイ 身体測定と育児相談 15日(火)
  - ・育児講座「パルーンアート」 28日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 11日(金)・25日(金)・29日(火)・31日(木) 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 2日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・からだであそび 14日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・入園入学おはなし会 18日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 28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

## 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・そらまめくん歌とお話 1日(火)
  - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 1日(火)
  - ・ひなまつりごっこ 3日(木)
  - ・誕生月集まれday 7日(月)
  - ・浅野さんのわらべうた 8日(火)
  - ・リズム遊び&ミニシアター 10日(木)
  - ・スクエア子育てひろば「親子コンサート」 出演 あきらちゃん&ジャンプくん 13日(日) 定員 15組 料金 500円
  - ・お楽しみ会 東松島市在住「サンサンサン」の人形ダンス 15日(火)
  - ・スクエア子育てひろば「ありがとうの会」 17日(木) 定員 12組(先着) 料金 200円
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・22日(火)・24日(木) 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(17日(木)を除く)

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・リトミック 幼稚園教諭リトミック講師 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
  - ・おわかれ会1 来所記念親子写真を渡します 9日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組 対象 2歳以上
  - ・おわかれ会2 来所記念親子写真を渡します 10日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組 対象 0・1歳
- ★自由開放日
- ・1日(火)・8日(火)・15日(火)～18日(金)・22日(火)～24日(木) 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

- ・ひなまつり会 2日(水)
  - ・お別れ会 16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
- ※28日(月)～31日(木)は電話相談のみとなります。

## 河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・ひな祭り会 3日(木) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 100円
  - ・保健指導～身体測定～ 14日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・お別れ会 16日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 300円
- ★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)・15日(火)、金曜日を除いた17日(木)～24日(木)まで
  - ・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) 10日(木) 午前10時～11時30分
  - ・保健師来所「母自身のセルフケアについて」 15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 ※29日(火)～31日(木)は電話相談のみ

## 牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・ひなまつり会 2日(水)
  - ・春を見つけたお散歩 9日(水)
  - ・子育てセミナー「リラクゼーション②」 16日(水)
- ※保健師の育児相談があります。
- ・おわかれ会 23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ゑ ☎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1～2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～プチマタニティフェス～ 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 3日(木)・17日(木)・21日(月・祝)



## GENKIっこ保育園 石巻園

☎98-8461

GENKIっこ保育園石巻園は小規模保育事業所として、平成27年4月に開園し、間もなく8年目を迎えます。0～3歳までの12人の子どもたちが毎日元気いっぱい過ごしています。家庭的なあたたかい雰囲気の中、異なる年齢同士のお友だちとたくさん関わり合えるのが特徴です。安心の環境の中で、子どもたちがのびのびと過ごし、笑顔があふれる場であり続けられるよう、職員一丸で取り組んでいます。

### 園舎全景



### カルタ遊び



### クリスマス発表会



### 公園で砂遊び



### ハロウィンミニ運動会

## 利用者さんへインタビュー



★大沼英さん、暖くん(1歳)(写真左)  
石巻市に引っ越したばかりのころ、「近隣で通える保育園」と見学したのが入園のきっかけでした。長男(4歳)も通った保育園であり、次男の暖も0歳のころからお世話になっています。先生方はみんなフレンドリーで、1人1人によく目を配ってくれるので、安心して預けています。お友達とも日々、仲良く笑顔で遊んでいるようで、今後も健康やかに育ててもらえればうれしいです。

★首藤彩さん、選叶くん(3歳)(写真右)  
小規模保育施設ならではの温かさがあるのが、GENKIっこ保育園石巻園の特長だと思います。家庭的な雰囲気にあふれ、先生方も愛情をもって子どもたちに接してくださっているのを感じます。息子は0歳のころからお世話になっていますが、先生方がお着替えやトイレの仕方なども教えてくださり、大変助かっています。息子にはこれからも元気に、お友達と楽しくすごしてほしいです。

