

5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



- 大崎・石巻支部高校総体バドミントン競技 7日(土) 午前9時、14日(土) 午前9時
- 石巻支部高校総体卓球競技 8日(日)・9日(月) 午前9時
- 石巻支部高校総体弓道競技 8日(日)・9日(月) 午前9時
- 第66回石巻市民卓球大会 15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中です。詳しくは問い合わせください。
- キッズバラエティスポーツ教室 令和4年度会員を募集中です。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 26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。
  - ・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。6日(金)・20日(金)・27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 7日(土)・14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
  - ・リラクゼーション講座 12日(木)・19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(火)・20日(金)・30日(月) 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

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
  - 春季県高校東部地区大会 1日(日)・3日(火・祝)・5日(木・祝)
  - JABA東北大会 7日(土)～13日(金)
  - 春季東北地区高校野球県大会 14日(土)～16日(月)・18日(水)・21日(土)・22日(日)・24日(火)・25日(水)・27日(金)・28日(土)
  - ナイトヨガ 6日(金) 午後7時～8時 定員 50人 料金 1,000円(中学生以下無料) 持ち物 ヨガマット 講師 坂本佳那  
※雨天の場合は総合体育館アリーナに変更となります。詳しくは問い合わせください。
  - ティーボール教室 14日(土) 午後5時～6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) 参加者を募集しています。詳しくは問い合わせください。
  - フットボール場・ふれあいグラウンド
    - 春季大会 3日(火・祝)・4日(水・祝)
    - 高総体ラグビー競技 28日(土)・29日(日)・31日(火)
    - フットボールフィールド第1
      - 東北U-15みちのくリーグ 1日(日)
      - 地区高総体サッカー競技 2日(月)・4日(水・祝)・5日(木・祝)・8日(日)・9日(月)
      - ミヤテレ杯新人大会地区予選 7日(土)
      - リスペクトリーグU12 14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)
      - 県高総体サッカー競技 28日(土)・29日(日)
      - フットボールフィールド第2
        - 県高校ラグビー春季リーグ 第2節 1日(日) 第3節 14日(土)・15日(日) 第4節 21日(土)・22日(日)
        - 東北高等学校春季交流大会 3日(火・祝)～5日(木・祝)
        - 高体連石巻支部総体ラグビー競技 7日(土)～9日(月)
        - 県高総体サッカー競技 28日(土)・29日(日)
    - 多目的フィールド
      - クラブ社会人交流戦 29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 3日(金・祝)～5日(木・祝) 休館日 なし



- 大好評「サンデープログラム」6～7月期 申込受付中  
サンデープログラムとは、日曜限定の短期講座(2カ月間)です。対象年齢・材料費などは問い合わせください。
- 日曜日の健康ダイエット教室(全4回) 午後1時～2時15分 料金 4,600円
- 季節の養生と陰ヨガ(全4回) 午後3時15分～4時45分 料金 4,600円
- 大工さんが教える木工教室(全1回) 午前10時～11時30分 料金 1,150円(材料費6,000円)
- ジュニア向けアクティブボール(全3回) 午前10時30分～11時30分 料金 3,450円  
申込方法 窓口で各講座初回開講日前まで直接申し込みください。
- 「子供向け水泳教室★無料体験キャンペーン」を開催します  
通常1,100円の体験受講を、無料で体験できます! 申込開始 5月2日(月)  
開講スケジュールについては、問い合わせください。 ※要予約
- ベビースイミング(月) 対象 生後6カ月～3歳(未就園児)
- 幼児水泳教室(水・金・土) 対象 年少～年長
- 小中学生水泳教室(火・水・金・土) 対象 小学生～中学生
- 選手育成クラス 対象 小学生～高校生 ※四泳法泳げる方
- 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。

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」入学式・第1回学習会 24日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」開講式・第1回学習会 27日(金) 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「明英大学」開講式 20日(金) 午前10時 対象 高齢者
- 市民教養講座「川柳を学ぼう」受講生募集 6月14日(火) 午後1時30分～4時 定員 15人 申込期限 30日(月)

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

- 初心者のガーデニング講座(入門編)～一緒につくろう花のある街～ 14日(土)・6月11日(土) 午前9時～11時、7月3日(日) 午前8時～10時 対象 花づくりに興味ある方 定員 15人(先着)
- 石巻市子ども会育成会石巻支部「インリーダー研修会(KYT:危険予知トレーニング)」ゲームのしかたをおぼえよう 15日(日) 午前10時～11時30分(受付開始 午前9時45分) 対象 小学4～6年生 定員 30人 申込方法 小学校に配布する申込用紙を使用し、郵送またはFAXで申し込みください。  
※子ども会のリーダー育成を目的とした研修会です。趣旨をご理解いただき、各子ども会からの参加をお願いします。
- 子育てサロン「いっしょクラブ」整体、手遊びなど 20日(金) 午前10時～11時30分 ところ 大ホール 定員 親子15組(先着) 持ち物 水分補給用の飲み物を持参ください。  
※当日参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
- 石巻市ジュニア・リーダーげろっば「第1回げろっば祭り」ジュニア・リーダーとゲーム(射的・輪投げ・○×クイズなど) 21日(土) 午前10時～11時30分 ところ 大ホール 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。
- 利用協講座「初心者のための川柳教室」 29日(日) 午後1時～3時30分 定員 12人(先着) 講師 川柳くらげ吟社会員 持ち物 筆記用具、国語辞典、自作の未発表の川柳2句、飲み物(水分補給用) 申込方法 電話または直接申し込みください。 申込期限 20日(金)

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」開講式・第1回学習会 25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、3日(火・祝)～5日(木・祝)、日曜日は午後5時まで) 休 月曜日



- あかちゃんおはなし会 6日(金)・20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 7日(土)・21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)
- おしゃべりな読書会「幽霊屋敷レストラン」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。 8日(日) 午前10時30分～正午
- 読書会「地球にちりばめられて」多和田葉子著 10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。 12日(木) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 14日(土)・28日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- 定例おはなし会 21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 10日(火)・24日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - ・わたのは 10日(火)・24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)



- ケロボンズファミリーコンサートinいしのまき 8日(日) 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、子ども 1,000円) ※当日は500円増
- チケッ発売場所 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
- 第55回宮城県道少年剣道大会 8日(日) 午前9時 会場 斎藤 ☎090-2959-1941
- 好文館高校マンドリン部 第16回定期演奏会 29日(日) 開演 午後1時30分(開場 午後1時) 料金 300円 会場 好文館高校 ☎22-9161

遊楽館

☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 月曜日



- 石巻西高等学校吹奏楽部第33回定期演奏会 22日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分) 会場 石巻西高等学校 ☎83-3311
- パトリック・ガロワ&瀬尾和紀 デュオ・リサイタル 29日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分) 料金 一般 3,000円(当日 3,500円)、学生 1,500円(当日 2,000円) 会場 木村裕 ☎53-3510

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 13日(金)・27日(金) 午後1時30分～2時30分 10日(火)・24日(火) 午後7時30分～8時30分 対象 成人 定員 各10人 料金 1,100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 8日(日)・22日(日) 午前10時50分～11時50分 対象 成人 定員 10人 料金 770円(初回無料)
- ホットヨガ 15日(日)・6月5日(日) 午前9時～9時45分 対象 成人 定員 10人 料金 1,100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 550円(初回無料) 講師 健康運動指導者 平山時生
- ヨガ教室 6日(金)・20日(金) 正午～午後1時 対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料) 講師 健康運動指導者 平山時生
- ヘキサスロン 「36の基本動作」を身につける遊びプログラム 29日(日) 小学生 午前9時45分～10時45分、4歳～年長 午前11時～正午 定員 各20人 料金 1,100円
- ベビースイミング 15日(日)・29日(日)・6月19日(日) 午前10時～10時30分 対象 生後6カ月～3歳 定員 15人 料金 3回で2,500円 講師 ミズノスタッフ 館田
- 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 ※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

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)

牡鹿交流センター屋内温泉プールおよびトレーニングセンターは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。再開時期は未定です。

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 10日(火) 午前10時、19日(木) 午後6時30分、24日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 13日(金)・27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(木・祝)・19日(木) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

# 5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2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	2日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
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	9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
12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2422)
26日(木) 午前10時45分～午後3時15分			☎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

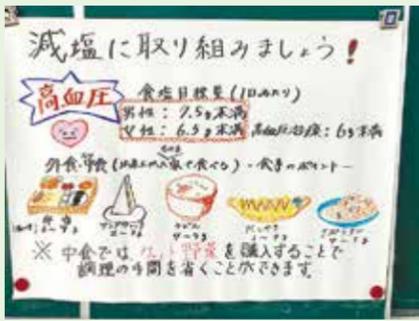
相談・教室名	内容	とき	申・問
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、 眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	25日(水) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む) で困っている方・その家族、関係者	20日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方・ その家族、関係者	12日(木) 午後1時～5時	

## ○各種教室・講演会 要予約

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8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・歯について時間を区 切って対応します。	11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)		10日(火)	午前9時30分 ～11時30分	河南母子健康 センター	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094
1歳児個別育児 相談会 (石巻会場)	対象 おおむね1歳0カ月～ 1歳1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・歯についての個別相 談を行います。	24日(火)	午前9時 ～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

### 食育推進コーナー 減塩に取り組みましょう!

石巻食生活改善推進委員会の皆さんが減塩のポスターを作成しました。皆さんは野菜を食べることが減塩にも効果があることを知っていましたか?野菜に含まれるカリウムが塩分を外に出す働きをしているからです。しかし野菜であっても漬け物は食べ過ぎないように気を付けましょう。



☎ 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 牡鹿	3～4カ月児健診	12日(木)・20日(金)・31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	10日(火)・19日(木)・25日(水)		
	2歳児歯科健診	11日(水)・18日(水)・27日(金)		
	3歳児健診	13日(金)・17日(火)・26日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	18日(水) ※同時開催になります。		河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診			
河南 桃生	3～4カ月児健診	27日(金)		河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	12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。

## がんについて語ろう

がんについて、人生についてさまざまな事を皆さんで語り合しましょう。

とき 14日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ マルホンまきあーとテラス2階 研修室3

定員 10人[先着] ※要予約

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

## ○蛇田お茶っこサロン

とき 11日(水) 午前10時～11時

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

☎ 震災こころのケアネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

## ○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 29日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター

☎ 「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 15日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター

☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

## ○からこころ相談ダイヤル 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「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
1日(日)	(株)カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
4日(水・祝)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分
28日(土)		

## 日本脳炎・麻しん風しんの予防接種予診票を送付しました

4月下旬に対象者へ予診票を送付しました。期限を過ぎると接種費用は全額自己負担になります。期限内に接種しましょう。

### ●日本脳炎(第2期)

・対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方(小学4年生)

接種期限 13歳の誕生日の前日まで

・対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方(高校3年生相当)

接種期限 20歳の誕生日の前日まで

※3回以上の接種で基礎免疫がつくといわれています。3回未満の接種では、不十分とされています。

### ●麻しん風しん(第2期)

対象 平成28年4月2日～平成29年2月28日生まれの方(年長)

※平成29年3月1日～4月1日生まれまでの方には、出生の翌月末に送付しています。

接種期限 令和5年3月31日

※1歳頃に接種した予防接種(第1期)で免疫が付き損ねた場合や、年数がたち免疫が低下することを防ぐ目的で2回の接種が必要です。

☎ 健康推進課(内線2427)

## 高齢者肺炎球菌予防接種予診票の送付について

5月中に予診票を送付します。定期接種(予防接種法の規定に基づく予防接種)として接種できるのは対象の年度1年間のみです。

対象 令和4年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で、1度も肺炎球菌予防接種を受けていない方(詳しくは市報4月号に掲載)

接種期限 令和5年3月31日

☎ 健康推進課(内線2427)

## 5月31日は世界禁煙デーです。受動喫煙のない社会をつくりましょう

国では、5月31日を「世界禁煙デー」とし、世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。今年は5月31日(火)～6月6日(月)がその期間にあたります。たばこを吸わない吸わせない環境をみんなで作っていきましょう!

### ●受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても、身の回りの人がたばこの煙を吸わされてしまうこと。

### ●たばこに含まれる有害物質

たばこの煙には5,300種類以上の化学物質を含み、そのうち発がん性物質は約70種類です。

### ●たばこの影響による疾患の例

肺がん、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、喘息、中耳炎、歯周病、流産、低出生体重

☎ 健康推進課(内線2612)

**各種検診** 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。 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

**【石巻地区】胃がん検診が始まります**

とき 5月6日(金)～令和5年1月28日  
 対象 30歳以上の方  
 検査方法 問診、胃エックス線検査(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)  
 圃 健康推進課(内線2413)



**【石巻地区】乳がん検診が5月16日(月)から始まります**

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。対象の方で追加申し込みを希望する方は連絡ください。

対象年齢	検査方法	開始時期	自己負担金	検診場所
30～39歳(毎年)	超音波検査	5月16日(月)	500円	保健相談センター
40～64歳(偶数年齢)	マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査 (下記の該当者のみ追加)	8月ごろ	1,000円	
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月16日(月)		

※超音波検査追加の該当者は、撮影した写真では判断がつきにくく(乳腺組織が多いため)、マンモグラフィのみでは小さなしこりを見落とす危険性がある方です。  
 圃 健康推進課(内線2427)

**健康づくりは健診から～年に1回、特定健診を受けましょう～**

●国保の特定健診は自己負担額「無料」です  
 生活習慣病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。1年に1回健診を受けて、体の状態を確認しましょう。

※受診票は5月下旬以降に送付します。 ※治療中の方も対象です。

●特定健診受診で「国保健康ポイント事業」対象になります

特定健診を受けた方から抽選で1,000人にクオカードを、さらに、対象となるがん検診を併せて受けるなどの条件を満たした方から抽選で30人に地場産品をプレゼントします。

※職場の健診や個人で人間ドックを受ける方は、健診結果の提供にご協力いただく対象となります。

※石巻市国民健康保険加入者で、国保税に滞納がない世帯の方が対象です。

圃 保険年金課(内線2333)



**【河北地区】子宮頸がん検診を実施します**

とき 6月8日(水)・9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  
 圃 河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

**【雄勝地区】レディース検診を実施します**

●子宮頸がん検診 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 5月25日(水) ところ 雄勝体育館  
 圃 雄勝総合支所 市民福祉課 ☎57-2113

**市立病院のご案内**

○診察時間(休日 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	
耳鼻咽喉科	月・火・木・金	午後1時
	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。  
 ○眼科診療日追加のお知らせ 5月より水曜日の診療を開始します。  
 ○耳鼻咽喉科の診療時間変更のお知らせ 4月より午後からのみの診療となりました。  
 ○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。 圃 市立病院 ☎25-5555

ホームページはこちら➡



**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。  
 圃 夜間急患センター ☎94-5111

**5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
1日(日)	内科	佐藤神経内科医院(大手町)	☎22-5522
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
3日(火・祝)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
4日(水・祝)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
5日(木・祝)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
8日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
15日(日)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
22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	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
29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	石巻市夜間急患センター(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
1日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182
3日(火・祝)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
4日(水・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623
5日(木・祝)	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	沼倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622
8日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	日野歯科医院(錦町)	☎22-4230
15日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313
22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	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
29日(日)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	松尾歯科医院(清水町二丁目)	☎25-4830

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)

# 5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

- ・みんなと遊ぼうの日 13日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
  - ・親子ヨガ 20日(金) 午前10時～10時40分  
対象 3カ月～就学前 定員 8組
  - ・保健師講話 24日(火) 午前10時～10時40分 定員 6組
  - ・成長測定 30日(月) 午前10時15分～11時 定員 4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) 10日(火)より開始 対象 稲井地区の方
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 31日(火) 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

- ・成長測定・子育て相談 16日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・えほんびより 18日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・看護師による健康講座「生き生きママ講座」  
25日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・COOPママの絵本で食育遊び  
26日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・ファミリーサポート事業説明会  
27日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ※全行事要予約  
★自由開放日
- ・午前開放 2日(月)・6日(金)・9日(月)・12日(木)・19日(木)・23日(月)・30日(月)  
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

- ・助産師さんによる身体測定 9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
  - ・事例で見る！ホームケア～痙攣・鼻血編～ 18日(水) 定員 7組
  - ・虫歯が及ぼす永久歯への影響と歯磨き講座 31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
- 2日(月)・6日(金)・13日(金)・16日(月)・20日(金)・23日(月)・27日(金)・30日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・出張図書館「えほんびより」 ※要予約  
11日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・ベビーマッサージ ※要予約  
13日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組 参加費 500円
  - ・保健講話「2～3歳の生活」 ※要予約  
24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

- ・子育てふれあいサロン 9日(月)
- ・たまごひよこサロン 16日(月)
- ・中里28会ふれあい広場 20日(金)
- ・育児講座「消防士さん体験」 23日(月)

※全行事要予約

- ★自由開放日 2日(月)・6日(金)・30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 2日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・保健講話 9日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじめまして会 20日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 30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

- ・誕生月集まれday 2日(月)
  - ・そらめくんの歌とお話 10日(火)
  - ・看護師によるミニ講話「熱中症を防ごう」 12日(木)
  - ・主任児童委員さん紹介＆ミニシアター 17日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 19日(木)
  - ・スクエア子育てひろば「いもうえ会」  
さつま芋畑のオーナー制～旭山 農業体験農園での植付けから収穫まで一連の体験 22日(日)  
料金 1畝800円 定員 16組(先着)
  - ・歯科衛生士の歯の話 24日(火)
  - ・優衣ちゃんのリフレクソロジー 26日(木)
  - ・石巻図書館「えほんびより」 31日(火)
- ※全行事要予約  
★自由開放日
- ・午前、午後開放 2日(月)・9日(月)・16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

- ・健康講話 保健師・栄養士講話  
11日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・さつまいも苗植え キッズホーム近隣畑  
12日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・東北メディカルメガバンク講座 東北大学病院薬剤部講師  
18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  
19日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・どんぐり子育て広場「はじまりの会」どんぐりの会  
24日(火) 午前10時～11時 定員 6組 料金 1組100円
  - ・保健講話・手洗い講座 乳幼児保育園ミルク看護師講師  
26日(木) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日  
6日(金)・10日(火)・17日(火)・20日(金)・23日(月)・25日(水)・30日(月)・31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

- ・保健師来所&身体測定日 30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

- ・保健指導～身体測定～ 16日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ・えほんびより 25日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ・春の遠足 26日(木) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ・あそびのひろば 午前10時～11時30分  
ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2～4歳) 毎週水曜日
- ・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、  
2日(月)・9日(月)・23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

- ・保健師来所日 12日(木) 午前10時～11時30分
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 19日(木) 午前10時～11時30分
  - ・助産師講座(身体計測と育児相談) 31日(火) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 14日(土) 午前9時30分～11時30分
- ・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(11日(水)を除く)
- 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「ミニ講話～母乳について～」  
10日(火) ※保健師の育児相談があります。
  - ・しゃぼん玉あそび 18日(水)
  - ・子育てセミナー「離乳食について」 25日(水)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週火・木・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 毎週月曜日

## 子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

- ・音楽であそぼう  
10日(火)・24日(火) 午前10時30分～11時30分  
対象 しっかり歩ける1～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能)  
定員 10組 ※要予約
  - ・ベビーマッサージ 20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
  - ・あったかぽかぽか運動遊び  
18日(水) 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
- 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(火・祝)・4日(水・祝)・5日(木・祝)・19日(木)



予約はこちらから

## 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(毎週火曜日)
  - ②両親学級
    - ・出産準備編(前期) 14日(土)
    - ・出産準備編(後期) 15日(日)
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- ☎石巻市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、080-1664-2936(午前10時～午後6時)



## ピーターパン石巻南中里園

☎98-5201

ピーターパン石巻南中里園は0～2歳児の子どもたちをお預かりする定員19人の小規模認可保育園です。少人数でアットホームな雰囲気の中で一人ひとりに愛情を注ぎ、それぞれの個性を尊重しながら子どもの思いに寄り添った関わりを持つ中で子どもの「したい」の心を育むことを大切にしています。また、「食べることで楽しい！おいしい！」と思える体験を積み重ねて生きる力の基礎を育めるよう0～2歳児でも取り組める野菜の栽培やクッキングなどの食育を取り入れ、子どもたちの心身の成長を見守っています。自園調理のお給食や手作りおやつも子どもたちと保護者の皆さんに大人気です。



園舎全景



ハロウィン会



お誕生日会



お餅つき遊び

## 利用者さんインタビュー



♥横尾麻世さん、橙哉君(3歳)(写真左)  
2年前の4月からお世話になり、今年3月に卒園を迎えました。担任の先生はもちろん、そのほかの先生方も優しく接してくださり、安心して預けることができました。お友達の名前を覚えて言葉が増えたり、トイレで排泄できるようになったりと、さまざまな成長を感じられました。息子にとっても園生活は充実していたようで、一度もぐずることなく、毎朝うれしそうに登園していました。楽しく遊び、思いやりのある子に育ってほしいです。

♥白土尚美さん、彩月ちゃん(1歳)(写真右)  
娘は昨年4月からここでお世話になっています。園の雰囲気が良く、先生方も優しく見守ってくれているのを感じます。お友達からたくさん刺激を受けているようで、喋れる言葉も増え、だんだん意思疎通ができるようになってきました。食べることが好きなので、給食も残さず食べています。コロナ禍のため、家族以外の大人と触れ合う機会も限られているので、貴重な成長の場になっています。想像力豊かに、優しい人に成長してほしいです。

