

7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9回宮城ヤンマーカップU-15フットサル大会 2日(土)・3日(日) 午前9時
- いしのみ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。
- キッズパラエティスポーツ教室 小学1～4年生まで追加募集中です。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 28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。  
1日(金)・8日(金)・12日(火)・22日(金) 午前10時～11時  
対象 高校生以上 定員 10人 料金 入館料のみ
- サーキットトレーニング 9日(土)・16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
- リラックスストレッチ講座 14日(木)・21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(日)・20日(水)・30日(土)  
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。  
※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)  
☎22-9111 FAX 22-9112

開 会場によって異なる  
休 なし

- 東北北海道関東地域強化合宿 27日(水)～31日(日)  
ところ フットボール場、ふれあいグラウンド、フットボールフィールド第1・2、多目的フィールド
- 市民球場
- 第29回JABA宮城県野球協会会長杯争奪野球大会 2日(土)・3日(日)
- 第104回全国高校野球選手権宮城県大会 7日(木)～27日(水)
- MLBカップ リトルリーグ全国大会 29日(金)～31日(日)  
フットボール場・ふれあいグラウンド
- 県クラブラグビー選手権大会 3日(日) ところ フットボール場
- 全日本デフラグビー合宿 23日(土)・24日(日) ところ フットボール場
- 県東ブロック2級3級普及指導員研修交歓大会 15日(金) 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
- 石巻信金杯 2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)
- キッズパラエティ 6日(水)・20日(水)
- 全国高校サッカー選手権1次予選 13日(水)・14日(木)
- ミヤテレ杯4年生大会地区予選 16日(土)～18日(月・祝)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)  
フットボールフィールド第2
- 県高校ラグビー夏季リーグ第1節 2日(土)・3日(日)
- U18ラグビー合同東北壮行強化試合 9日(土)・10日(日)
- 県高校ラグビー夏季リーグ第2節 16日(土)～18日(月・祝)  
多目的フィールド
- 県スポ少ラグビー大会 10日(日)
- 県ジュニア交流大会 24日(日)

石巻健康センターあいプラザ・石巻  
☎95-8640 FAX 95-8664

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 31日(日) 休講日なし



- みんなあつまれ～い!小学生向け「こどもプールフェス」  
夏休みスタート。みんなでたのしくプールタイム!ウォーターゲームや遊具であそべるよ。  
とき 24日(日) 午前10時～正午 定員 35人(先着)  
料金 2,000円(親子・兄弟のペア割引 1人1,700円) 持ち物 水着・水泳帽子・ゴーグル・バスタオル  
申込開始 1日(金) 申込方法 窓口で料金を添えて申し込みください。
- 7～9月限定「夏のトレーニング短期講座」  
長期ではなかなか通えない…夏だからもっとしほりたい。効果のあるトレーニングやストレッチを知りたいなど、そんな方におすすめです。  
【講座内容】  
・筋力アップ運動教室(中強度) 月曜日 午前10時15分～11時30分  
・体ほぐしと筋力アップ運動(中強度) 水曜日 午後7時～8時15分  
・やさしい運動教室(低強度) 木曜日 午前10時～11時30分  
・週末の健康ダイエット(高強度) 土曜日 午後7時～8時15分  
対象 高校生以上 定員 講座により異なります[先着] 料金 5,750円(全5回)、6,900円(全6回)  
申込開始 受付中  
※前日までに申し込みください。開講スケジュールについては、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。

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 利用協講座
- 介護予防・健康体操教室 12日(火)・26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(金)
- 夏休み手話体験教室 26日(火)・8月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)  
対象 小学生以上 定員 15人(先着) 持ち物 筆記用具、飲み物 申込締切 22日(金)

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3回学習会 26日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」第3回学習会 28日(木) 午後1時30分

石巻中央公民館  
☎22-2970 FAX 21-6050

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アロマスプレーを作ろう 8日(金) 午前10時～11時30分  
②水遊び 22日(金) 午前10時～11時30分  
定員 各親子15組(先着) 持ち物 飲み物 ※当日参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
- 石巻子ども育成会石巻支部「インリーダー研修会(サマーキャンプ)」 23日(土)  
ところ 松島自然の家 対象 子ども会安全共済に加入している小学1～6年生(1～3年生は保護者同伴)  
定員 50人(先着) 料金 1,000円(当日支払い)  
申込方法 小学校に配布する用紙で、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 5日(火)

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 第3回学習会「知っていますか?自分の体力」  
20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 1日(金)・15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 2日(土)・16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「妻に捧げた1778話」眉村卓著 12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。  
14日(木) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 9日(土)・23日(土)・30日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- おしゃべりなどくしょ会『グレップのダメ日記』 10日(日) 午前10時30分～正午  
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。
- たなばたおはなし会 2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 5日(火)・19日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館  
・わたのは 5日(火)・19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)



- 民謡舞踊好会友発表会 17日(日) 開演 午前10時～午後3時30分(開場 午前9時)  
料金 1,000円(全席自由) 圖 鈴木 ☎95-2732
- 北海道歌旅座 ザ・コンサート2022 22日(金) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)  
料金 1,500円(全席自由) 圖 河北総合センタービッグバン ☎62-1120

遊楽館  
☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)



- 1日(金)はトレーニングマシンの保守点検のため、午前9時～午後5時まで、トレーニングジムは利用できません。
- おやこフェスinいしのみき 3日(日) 午前10時～午後3時  
圖 (一社)SC\_FIELDおやこフェス実行委員会 ☎090-8615-8971
- 遊楽館口ピアノコンサート 東京都交響楽団メンバーによる弦楽四重奏  
12日(火) 開演 午後7時 ※要整理券 圖 遊楽館 ☎72-3561
- 第6回音楽教室かれんピアノ・声楽発表会 16日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)  
圖 渡邊かれん ☎22-5357
- ピティナ・ピアノコンペティション石巻地区予選 17日(日) 圖 阿部 ☎090-7338-5991
- 安田智彦とスモールジャズオーケストラ 30日(土) 開演 午後6時30分(開場 午後6時)  
料金 3,000円 圖 庄司 ☎090-2849-1133
- 石巻ポップスコンサート 指揮 佐藤寿一、演奏 石巻ポップスオーケストラ  
8月7日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時20分) 定員 406人 料金 1,500円  
圖 石巻復興祈念演奏会実行委員会 ☎06-6632-1090

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



- アクアビクス 8日(金)・22日(金) 午後1時30分～2時30分  
12日(火)・26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 10日(日)・24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) 講師 ミズノスタッフ
- 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 健康運動指導士 平山時生
- ヨガ教室 1日(金)・15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 健康運動指導士 平山時生
- 夏短期教室 I期 26日(火)～28日(木) 午後0時15分～1時15分  
II期 8月3日(水)～5日(金) III期 8月19日(金)～21日(日)  
対象 4歳～小学6年 定員 30人 料金 会員3,000円、非会員3,500円
- ベビースイミング 6月29日(水)・7月6日(水)・13日(水) 午前10時～10時30分  
対象 生後6カ月～3歳 定員 10人 料金 3回で2,000円
- 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  
・日曜日・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4,400円、週2回5,500円 ※無料体験あり  
成人スクール 月会費 3,700～6,500円  
※7月は入会登録料(2,100円)は無料になります。

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水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 7日(木) 午後6時30分、12日(火) 午後2時、19日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120 8日(金)・22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 10日(日)・27日(水) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

# 7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<br>健康に関すること何でも            | 月～金(祝日を除く)<br>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<br>電話相談 | 不安・不眠・ストレス・依存症など<br>こころの悩みについての電話相談 |                            |          | 健康推進課(内線2422)<br>☎94-9132 |
| 栄養相談         | 食事と栄養に関すること何でも<br>※要予約              | 4日(月)<br>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<br>歯に関すること何でも ※要予約 | 11日(月)<br>午後1時～3時          | 保健相談センター | 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                       |
|------------------------|----------|-------|---------------------------|
| 7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)<br>☎94-9132 |
| 28日(木) 午後1時30分～3時45分   | 河北総合支所   |       | 河北総合支所<br>☎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      |
|-------------------|---|----------------------|----------|
| 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 | 6日(水)<br>午後2時～5時     | ☎95-1431 |
| アルコール関連問題<br>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       | 15日(金)<br>午前10時～午後3時 |          |
| 思春期・引きこもり<br>専門相談 | 引きこもりや思春期問題を抱えている方<br>その家族、関係者              | 14日(木)<br>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                     |
|--------------------------|---|--------|----------------|------------|-------------------------|
| もぐもぐ育児相談<br>(石巻会場)       | 対象 5～8カ月児の保護者の方<br>内容 離乳食の進め方、生活リズムや<br>発達・歯について時間を区切って<br>対応します。             | 7日(木)  | 午後1時～3時30分     | 保健相談センター   | 健康推進課(内線2617)           |
| もぐもぐ育児相談<br>(河南会場)       |   | 12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<br>☎72-2094 |
| 1歳児個別育児<br>相談会<br>(石巻会場) | 対象 おおむね1歳0カ月～<br>1歳1カ月児の保護者の方<br>内容 離乳食の進め方、生活リズム<br>や発達・歯についての個別相談<br>を行います。 | 26日(火) | 午前9時～正午        | 保健相談センター   | 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                       |
|--------|------------|----------------------------|
| 3日(日)  | 株カワチ薬品石巻西店 | 午前10時～11時45分<br>午後1時～4時30分 |
| 23日(土) | イオンモール石巻   |                            |
| 30日(土) |            |                            |

## がんについて語ろう

講演会「がんを通して今、想う事」朝日新聞東京本社 上野創  
 と き 7月23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 16人(先着)  
 申込方法 電話で申し込みください。  
 対象 がんの種類問わず、体験者・ご家族・関心のある方  
 申・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127  
 (月～金 午前10時～午後3時)

## 認知症サポーター養成開放講座

認知症の理解と対応、認知症サポーターの役割についての講義を開催します。  
 と き 7月26日(火) 午後2時～3時30分  
 ところ ささえあいセンター  
 対象 市内居住の方  
 定員 20人程度(先着)  
 申込方法 電話または窓口で申し込みください。  
 申込期限 7月22日(金)  
 申・問 介護福祉課(内線2437)



## 「フードドライブ」実施中

家庭から生じた過剰食品を提供いただく「フードドライブ」を実施します。「食品ロス」の削減に協力をお願いします。  
 と き 7月8日(金)・29日(金)  
 午前8時30分～午後5時  
 ところ 環境課カウンター・各総合支所市民福祉課  
 ☎ 廃棄物対策課(内線3373)



## 「連珠の会」を開催します

若年性認知症当事者および介護者の会です。フリートークや情報交換の時間を設けています。気軽に参加ください。  
 と き 7月6日(水) 午後1時30分～3時  
 ところ マルホンまきあーとテラス  
 対象 若年認知症の方とその介護者(介護者のみの参加可)  
 申込方法 前日までに電話で申し込みください。  
 申・問 介護福祉課(内線2437)



## ○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<br>牡鹿       | 3～4カ月児健診 | 8日(金)・20日(水)・28日(木)   | 個別に<br>通知します | 保健相談センター            |
|                | 1歳6カ月児健診 | 7日(木)・14日(木)・29日(金)   |              |                     |
|                | 2歳児歯科健診  | 6日(水)・12日(火)・22日(金)   |              |                     |
| 河北<br>雄勝<br>北上 | 3～4カ月児健診 | 20日(水)<br>※同時開催になります。 | 個別に<br>通知します | 河北総合センター<br>「ビッグバン」 |
|                | 1歳6カ月児健診 |                       |              |                     |
| 河南<br>桃生       | 3～4カ月児健診 | 29日(金)                | 個別に<br>通知します | 河南母子健康センター          |
|                | 1歳6カ月児健診 | 21日(木)                |              |                     |
|                | 2歳児歯科健診  | 19日(火)                |              |                     |
|                | 3歳児健診    | 28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。

## ○蛇田お茶っこサロン

と き 13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 31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 17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(からこころステーション)  
 ☎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)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 食育推進コーナー 暑い夏に、「キュウリ」はいかが?

石巻地域では、「トマト」や「キュウリ」、「ナス」などの園芸栽培がさかに行われています。その中でも、県内有数の生産量を誇る「キュウリ」は、成分の約95%が水分であり、体にこもった熱を排出してくれる効果があるほか、含まれる「カリウム」の利尿作用により、むくみやだるさ解消、高血圧予防にも期待がもてます。夏バテ防止に、『キュウリ』を食べて涼しい夏を過ごしませんか?



☎ 農林課(内線3554)

# ※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。

## 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき・ところ 7月20日(水) 保健相談センター

対象 30歳代、無料クーポン対象年齢、  
66歳以上(偶数年齢)の女性

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約

- 石巻地区の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)に申し込みください。
- 検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方  
検診票を発行しますので、連絡してください。

☎・📍 健康推進課(内線2427)



## 雄勝・北上地区総合健(検)診を実施します

特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診・成人男性の風しん抗体検査(クーポン券をお持ちの方)

とき・ところ ・雄勝地区 12日(火)、13日(水)雄勝体育館

・北上地区 14日(木)～16日(土)北上総合支所(北上公民館)

※15日(金)は夜間検診を実施(胃がん検診はありません)。

申し込みをした方には、受診票を送付します。健(検)診の対象者で追加申し込みを希望する場合や、健(検)診の申込みをされていて通知書が届かない場合は連絡してください。通知書の日程表で時間などを確認の上、受診してください。

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

☎・📍 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113

北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

## ヒトパピローマウイルス感染症予防接種について

対象の方へ4月末に予診票を送付しています。対象者などは、以下のとおりです。予診票が届いていない方は問い合わせください。

### ①定期接種について

対象 平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれまでの女子  
※平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれまで(小学6年生)の女子については、令和5年3月中旬に通知します。

接種期限 高校1年生相当の年度の3月31日

### ②キャッチアップ接種について

対象 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれまでの女子

接種期限 令和7年3月31日

※キャッチアップ接種の対象の方で既に自費で接種された方については、接種費用を助成します。該当する方は、条件や申請方法などについてホームページを確認いただくか、問い合わせください。

※特別な事情により指定医療機関以外での接種を希望される方は問い合わせください。

☎・📍 健康推進課(内線2427)・各総合支所市民福祉課



## 妊婦歯科健康診査のお知らせ

対象 市内に住所を有し、母子健康手帳の交付を受けた妊婦

受診方法 指定歯科医療機関に直接予約を入れて、受診してください。

※母子健康手帳交付時に、受診券を交付しています。

※妊娠安定期の体調の良いときに受けることをお勧めします。

📍 健康推進課(内線2417)

## がん検診推進事業について

がん検診の受診促進や、がんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発のため、一定の条件を満たす方に対して、がん検診を無料で受診できるクーポン券と通知書を送付します。詳しくは、通知書を確認ください。

対象 子宮頸がん検診:平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

乳がん検診:昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方

※令和4年4月20日現在、市に住居登録があった方が対象です。

📍 健康推進課(内線2427)

## 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<br>・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  |         |
| 皮膚科            | 午前8時～11時        | 午後1時30分 |
| 眼科             | 午前8時～11時        |         |
| 眼科             | 水 午後0時30分～2時30分 | 午後1時    |
|                | 耳鼻咽喉科           |         |

### ○診療日

|       | 受付 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|----|---|---|---|---|---|
| 内科    | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 外科    | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 整形外科  | 午前 | ○ | — | — | ○ | ○ |
| 皮膚科   | 午前 | — | — | — | ○ | — |
| 眼科    | 午前 | ○ | ○ | — | ○ | ○ |
|       | 午後 | — | — | ○ | — | — |
| 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。

※診療日が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。

○眼科の診療日追加のお知らせ 6月20日より月曜日の診療を開始しました。

○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。 📍 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<br>(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

## 7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     |
|--------|------|-----------------------|----------|
| 3日(日)  | 内科   | 高橋消化器内科(千石町)          | ☎95-1621 |
|        | 小児科  | 石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)   | ☎94-5111 |
| 10日(日) | 内科   | 古山内科・循環器科(元倉一丁目)      | ☎23-0221 |
|        | 小児科  | 石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)   | ☎94-5111 |
| 17日(日) | 内科   | 茜平クリニック(茜平二丁目)        | ☎98-5108 |
|        | 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     |
|----------|------|---------------------|----------|
| 18日(月・祝) | 内科   | いしのみき矢吹クリニック(大橋三丁目) | ☎21-6117 |
|          | 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 | 齋藤産婦人科医院(中央三丁目)     | ☎22-0707 |
| 24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 |
| 31日(日)   | 内科   | いしづか内科クリニック(恵み野五丁目) | ☎92-7311 |
|          | 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 |

| 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     |
|----------|----------------|----------|------------------|----------|---------------------|----------|
| 3日(日)    | 石巻ロイヤル病院(広瀬)   | ☎73-5888 | かしわや内科クリニック(小松)  | ☎83-2003 | きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺)   | ☎92-9300 |
| 10日(日)   | 中川内科外科医院(前谷地)  | ☎72-2123 | うつみレディスクリニック(赤井) | ☎84-2868 | よしだファミリー歯科(渡波字栄田)   | ☎24-1185 |
| 17日(日)   | 紫桃内科医院(鹿又)     | ☎75-2325 | 鳴瀬中央医院(牛網)       | ☎87-3853 | 阿部歯科医院(末広町)         | ☎96-6546 |
| 18日(月・祝) | 栗原医院(桃生町寺崎)    | ☎76-4170 | 藤野整形外科(矢本)       | ☎83-2121 | 泉谷歯科医院(南中里二丁目)      | ☎95-7715 |
| 24日(日)   | 簡野医院(鹿又)       | ☎74-2244 | ししど内科クリニック(赤井)   | ☎83-8830 | 内海歯科(水明北一丁目)        | ☎93-3156 |
| 31日(日)   | 成田医院(相野谷飯野川町)  | ☎62-3221 | 永沼ハートクリニック(赤井)   | ☎82-6680 | いしのみきグリーン歯科(南中里三丁目) | ☎23-2266 |

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)

# 7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

申・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・みんなと遊ぼうの日「七夕会」  
8日(金) 午前10時~11時 定員 6組
  - ・看護師講話「ホームケア・けいれん鼻血編」  
13日(水) 午前10時~11時 定員 6組
  - ・成長測定 ミニ講話「母乳について」  
25日(月) 午前10時15分~11時15分 定員 4組
  - ・歯科衛生士講話「母と子の歯科教室」  
26日(火) 午前10時~11時 定員 6組
  - ・ふれあいサロン「縁日ごっこ」  
27日(水) 午前10時~11時 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)  
★自由開放日(3カ月~就学前)  
午前開放 14日(木)・19日(火)・28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

申・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・看護師による保健講話「子どもの事故と対策」  
1日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
  - ・あそびの広場(稲井公民館) 5日(火) 午前10時~午後1時30分 定員 6組
  - ・バルーンアート  
15日(金) 午前10時~11時30分 定員 6組
  - ・助産師による成長測定・子育て相談  
19日(火) 午前10時~11時30分 定員 6組
  - ・東北電力おでCafeイベント「スパインタイル」  
20日(水) 午前9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 毎週月・木曜日・27日(水)・29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」

申・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ・熱中症を防ごう! 5日(火) 定員 7組
  - ・助産師さんによる身体測定 11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ール
  - ・えほんびより 21日(木) 定員 7組
  - ・こどもの褒め方・叱り方 27日(水) 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  
1日(金)・4日(月)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・25日(月)・29日(金)

## にじいろひろば

申・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・木村助産師さんによる身体測定  
5日(火) 午前10時30分~11時30分 定員 5組
  - ・メディカルメガバンク講座「子どもと薬・新型コロナウイルス」  
22日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 5組
- ※全行事要予約  
★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

申・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 1日(金)・15日(金)
  - ・中里28会ふれあい広場 22日(金)
  - ・育児講座「子どもの食事なんでも相談会」 25日(月)
  - ・わいわい水遊び! ① 29日(金)
- ※全行事要予約  
★自由開放日 8日(金)・11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」

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・七夕・夏祭り 4日(月) 午前10時30分~11時30分 ところ 蛇田公民館
  - ・0歳児講座(4回セット) 7日・14日・21日・28日の各木曜日  
午前10時30分~11時30分 対象 0歳のお子さんがある方
  - ・健康講座(授乳中の服薬について)  
11日(月) 午前10時30分~11時30分
  - ・お誕生日会 22日(金) 午前10時30分~11時30分
  - ・マタニティ講座 29日(金) 午前10時30分~11時30分 対象 妊娠中の方
- ★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

申・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・スクエア子育てひろば「親子コンサート」 2日(土)  
定員 20組(先着) 料金 1組500円  
出演 アトリエ自遊楽校 あさちゃん&ジャンプくん
  - ・誕生月集まれday 4日(月)
  - ・そらまめくんの歌とお話 5日(火)
  - ・保健師・栄養士訪問(身体測定・子育て相談) 5日(火)
  - ・小田嶋先生の親子ピクニック 7日(木)
  - ・看護師によるミニ講話(ベビータッチとスキンケア) 12日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 14日(木)
  - ・黒須さんのリラクスママヨガ 19日(火)
  - ・明美先生のリトミック 21日(木)
  - ・大石先生のサロトキープ 26日(火)
  - ・歯科衛生士の歯の話&口腔チェック 28日(木)
- ※全行事要予約  
★自由開放日  
午前、午後開放 4日(月)・11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30分~2時30分

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

申・園 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(おはなしポケット)  
6日(水) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
  - ・七夕飾り制作(折り紙サークル講話)  
7日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
  - ・たなばた会(桃生地区子育て支援グループ「どんぐりの会」主催)  
12日(火) 午前10時~11時 定員 6組 料金 100円
  - ・健康講話(保健師栄養士)  
14日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
  - ・保健講話・子どもの症状(乳幼児保育園ミルク看護師)  
21日(木) 午前10時30分~11時30分 定員 6組
  - ・プール・水遊び 27日(水)・28日(木) 午前10時30分~11時30分  
定員 6組 持ち物 水着か水遊びパンツ、バスタオル持参
- ★自由開放日 5日(火)・8日(金)・13日(水)・19日(火)・26日(火)・29日(金)  
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  
午後開放 毎週水・木曜日 午後1時~3時 定員 6組(先着) 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

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ・七夕会 6日(水) ・歯みがき教室 11日(月)
  - ・夏祭り会ごっこ 27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

## 河北子育て支援センター

申・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・七夕会 7日(木) 午前10時~11時 定員 8組
- ・身体測定(保健師来所) 11日(月) 午前10時~11時 定員 8組
- ・消防指導 22日(金) 午前10時~11時 定員 8組
- ・えほんびより 27日(水) 午前10時~11時 定員 8組
- ・メディカルメガバンクの健康講座 29日(金) 午前10時~11時 定員 8組
- ・あそびのひろば  
ちゅうりっぷ(0~1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2歳~未就園児) 毎週水曜日  
午前自由開放(0歳~未就園児) 4日(月)、毎週木曜日  
1回目 午前9時30分~10時30分 2回目 午前11時~正午  
※1回目の利用者が延長したい場合、換気・消毒後2回目の定員内であれば利用が可能となります。
- ・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~2時30分

## 雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談)  
14日(木) 午前10時~11時30分
  - ・メディカルメガバンク講座(予防接種と最近の話題)  
19日(火) 午前10時30分~11時30分
  - ・わらべうた遊び(地域交流会)  
21日(木) 午前10時~11時30分
- ★自由開放日 9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(6日(水)を除く)  
休館日 毎週月曜日

## 牡鹿子育て支援センター

申・園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・七夕会 6日(水)
  - ・子育てセミナー「子どもの予防接種と最近の話題」 13日(水)
  - ・夏のお楽しみ会 20日(水) ※保健師の育児相談があります。
  - ・水あそび 27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)

申・園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・音楽であそぼう  
12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
  - ・ベビーマッサージ  
15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
  - ・あったかぼかぼか運動遊び  
20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
- ※全行事要予約  
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 7日(木)・18日(月・祝)・21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) 9日(土) ・出産準備編(後期) 10日(日)
  - ところ NPO法人やっぺす ホール(開北三丁目1番8号) ※要予約
- 申・園 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいissyえきま ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時~午後6時)



## 小規模保育事業所ちるびよ

園 新成二丁目1-7 ☎98-6151

ちるびよは、ほっこり、にっこり、しっかりと楽しんで生きる力を育てる保育園です。平成24年5月に認可外保育施設としてスタートし、28年4月に市認可の小規模保育事業所(定員19人)となりました。市内の小規模園としては園児一人あたりの保育室面積がもっとも広いゆとりのある保育園です。子どもたちの基本的な生活習慣の形成を大切にしながら、保護者の皆さんの気持ちに寄り添い、小規模ならではのきめ細かな保育、そして、先生たちと子どもたちの笑顔が絶えない明るい保育園づくりに取り組んでいます。



食育



園舎全景



散歩



保育参観



夏祭り



ハロウィンパーティー

## 利用者さんへインタビュー



♥村上可南子さん、幸ちゃん(2歳)(写真左)  
娘が1歳の頃からお世話になっています。元々、人見知りな性格で知らない人を見ると泣いてしまうことがしばしばありましたが、ちるびよの和気あいあいとした雰囲気の中で生活するうちにそれも徐々になくなったように思います。ちるびよでは、公園にお散歩に行ったり、お友だちと人形遊びをして楽しく遊んでいるようです。明るく素直な子に育ってくればうれしいです。

♥松井のどかさん、悠真くん(2歳)(写真右)  
息子が0歳の頃からお世話になっています。ちるびよはアットホームな雰囲気、ハロウィンやクリスマスなどのイベント時には、先生たちが全力で盛り上げてくれる活気あふれる印象です。お友だちに物を貸してあげることを覚えたり、楽しかったことを家でうれしそうに報告してくれたり、日々成長を感じています。まっすぐ、明るい子に育ってくれば何よりです。

