

8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



- 天井吊物落下の危険性が発覚したため当面の間、アリーナ利用を停止します。
- いしのみき総合スポーツクラブ
子育てママのリフレッシュフィットネス教室参加者募集中です。詳しくは問い合わせください。
- キッズパラエティクススポーツ教室 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 25日(木)

- 石巻トレーニングセンター利用料
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。
5日(金)・9日(火)・19日(金)・26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 6日(土)・13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 11日(木・祝)・18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(水)・20日(土)・30日(火)
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
 - 紹介者キャンペーン 1日(月)～31日(水) 対象 高校生以上
紹介した方は当日の利用料無料、紹介された方はインボディー測定1回無料

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

- 東北北海道関東地域強化合宿 1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)
ところ フットボールフィールド第2・多目的フィールド
- サマー復興大会 6日(土)、7日(日)、8日(月)
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第2・多目的フィールド
市民球場
- 石川県・宮城県高校野球交流試合 3日(水)・4日(木)
- 宮城県早起き野球大会 6日(土)・7日(日)
- 震災復興交流試合 8日(月)・9日(火)・10日(水)
- 全国七大学野球総合体育大会 11日(木・祝)・12日(金)・13日(土)
- クラブカップ東北大会 19日(金)・20日(土)・21日(日)・22日(月)・23日(火)
- 秋季県高校野球東部地区大会 24日(水)・25日(木)・27日(土)・30日(火)・31日(水)
- 全国都道府県議会議員野球大会 27日(土)・28日(日)
フットボール場・ふれあいグラウンド
- 石巻ラグビーフェスティバル 1日(月)
フットボールフィールド第1
- リスペクトリーグU11 11日(木・祝)
- 大学総理大臣杯 17日(水)、18日(木)、19日(金)、20日(土)、21日(日)、22日(月)、23日(火)、25日(木)
- くまがい杯地区予選 20日(土)、21日(日)、27日(土)、28日(日)
フットボールフィールド第2
- 地区高校花園予選壮行強化試合 20日(土)、21日(日)
- 地区高校ラグビー規則伝達交流試合 27日(土)、28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 休館日 7日(日) 休講日 1日(月) ※一部開講講座あり



- 大好評「サンデープログラム」申込受付中 サンデープログラムとは、日曜限定の短期レッスン(7月～9月の2カ月講座)です。対象年齢・材料費などは問い合わせ下さい。
 - 水中水上 水泳フォーム撮影会 午前11時30分～午後1時 全3回
 - ラッキー線をつつけよう!(手相) 午後1時～2時30分 全1回
 - 優しい時間が流れる、日曜のヨガ 午後1時～2時 全4回
 受講料金 全1回講座1,150円、全3回講座3,450円、全4回講座4,600円
申込方法 受講前日までに申し込みください。
- 7～9月限定「夏のトレーニング短期講座」開講中
 - 筋力アップ運動教室 全6回 月曜 午前10時15分～11時30分
 - 体ほぐしと筋力アップ運動 全5回 水曜 午後7時～8時15分
 - やさしい運動教室 全5回 木曜 午前10時～11時30分
 受講料金 全5回講座 5,750円、全6回講座 6,900円
申込方法 受講前日までに申し込みください。
- 「プール1カ月定期券」販売しています 料金 4,950円 ※前月の17日から販売開始
- 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

- 一般教養講座「陶芸教室」講師 瑞樹窯 笠政彦氏 9月3日(土) 午前10時
定員 15人(抽選) 料金 2,100円(材料費粘土1kg分) 申込期限 25日(木) 正午

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 夏休み科学体験教室「空気砲で遊ぼう!」 9日(火) 午前9時30分～11時30分
対象 市内の小学校3年生以上の児童 定員 15名(先着)
申込期限 2日(火) 午後4時 申込方法など、詳しくは問い合わせください。

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」 ※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。
 - 水遊び 5日(金)・19日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物
 - 読み聞かせ、手遊びなど 9月2日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物
- 子ども自然体験教室「カヌーに挑戦!」 9月3日(土) 午前8時45分 ところ 北上運河
定員 20名(先着) 料金 傷害保険代300円 対象 小学1年生～6年生(小学3年生以下は保護者同伴)
持ち物 着替え・飲み物・帽子・タオル・運動靴など(濡れてもよい服装で参加してください。スカート不可)
申込方法 各小学校に配布する申込書に記入の上、参加料を添えて直接申し込みください。
- 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
9月6日(火) 午前10時～正午 定員 10名程度(先着) 持ち物 飲み物 申込方法 電話で申し込みください。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、お抹茶・お菓子は用意しません。
- 親子講座参加者募集
子育ての悩みなどを話し合い、自分らしい子育てについて考えるワークショップ型の講座です。
9月15日(木)・21日(水)・28日(水)・10月6日(木)・12日(水)・19日(水)・26日(水)・11月1日(火)(8回連続)
午前9時50分～11時50分 対象 0歳～就学前の子どもの保護者12人(先着) ※原則全て参加できる方
申込方法 8月22日(月)までFAXまたは郵送で申し込みください。
☎986-8501(住所不要) 生涯学習課(内線5054) FAX22-5160

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4回学習会「蓮のランタン製作」 19日(金) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座 会員 料金 1,200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



- あかちゃんおはなし会 5日(金)・19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 6日(土)・20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「炎の来歴」小手鞠るい著 9日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 13日(土)・27日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- 定例おはなし会 27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 2日(火)・16日(火)・30日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
 - わたのは 2日(火)・16日(火)・30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)



- 東日本大震災「福幸」支援チャリティーコンサートin石巻 ～一人じゃないよ～
13日(土) 開演 午後1時 料金 3,000円 ☎日野 ☎090-6252-7970

遊楽館
☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 月曜日



- 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
7日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時20分) 定員 406人 料金 全自由席 1,500円
☎石巻復興祈念演奏会実行委員会 ☎06-6632-1090
- 遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験 12日(金)・13日(土)・14日(日) 午前9時～午後5時(1人30分)
対象 鍵盤楽器が弾ける方 申込方法 電話または窓口でお申し込みください。受付開始 8月3日(水)
- 月明かりコンサート2022 出演 福島青衣子(ハープ)・大木麻里(パイプオルガン)
9月20日(火) 開演 午後6時30分(開場 午後6時) 申込期間 8月19日(金)～9月2日(金)
申込方法 往復はがきで申し込みください(1通あたり2名まで可)。詳しくはホームページをご覧ください。

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 9日(火)・23日(火) 午後7時30分～8時30分、26日(金) 午後1時30分～2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 28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)
- 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 5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Ⅱ、Ⅲ期 Ⅱ期:3日(水)～5日(金)、Ⅲ期:19日(金)～21日(日) 午後0時15分～1時15分
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
- 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
 - 火～金曜日 午前10時～午後9時
 - 土曜日 午前11時～午後9時
 - 日曜日・祝日 午前10時～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

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コーナーは、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 4日(木) 午後6時30分、16日(火) 午前10時、23日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 12日(金)・26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(水)・27日(土) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

8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	1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	8日(月) 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
4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) ☎94-9132
25日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
5日(金) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広恵	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
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(木) 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	19日(金) 午前10時～午後3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。	3日(水)	午後1時～3時30分	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
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。	29日(月)	午前9時～正午		

おいしい野菜を育てよう!

二俣保育所の子どもたちは野菜が大好き!今年も子どもたちと話し合いキュウリ・トマト・ナスなどの夏野菜をあおぞら畑に大事に大事に植えました。野菜の看板を作ったり水やりをしたりと収穫を楽しみに張り切ってお世話をしています。収穫した野菜は給食で食べます。

☎ 健康推進課(内線2617)

お口の健康情報

歯ぐきの炎症から歯周病は始まります

歯と歯ぐきの隙間部分を「歯周ポケット」といいます。この歯周ポケットや歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまると、その中にいる歯周病菌の毒素などによって、歯ぐきに炎症、つまり「歯肉炎」が生じます。

歯周病とはこの「歯肉炎」や、更に進行して、歯を支えている骨が破壊された「歯周炎」のことで、そのままにしておくと、歯を失うリスクにつながります。

歯ぐきの健康のために「歯周ポケット」をケアしよう

歯周ポケットの歯垢をしっかりと落とすために、ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、軽い力で小刻みに動かしてみがきましょう。超極細毛のハブラシなら毛先が歯周ポケットに無理なく入り込むのでオススメです。

☎ 健康推進課(内線2429)

○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	10日(水)・25日(木)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	9日(火)・26日(金)		
	2歳児歯科健診	4日(木)・24日(水)・30日(火)		
	3歳児健診	5日(金)・23日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	24日(水)	※同時開催になります。	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診			

※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 10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

○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 20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2-2-3)

☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

○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 28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 21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)

○たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 14日(日) 午後1時30分

ところ 保健相談センター

☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

○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

○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

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
7日(日)	あいプラザ・石巻(川開き祭り)	午前10時～11時45分 午後1時～4時
11日(木・祝)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
20日(土)・27日(土)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

がんについて語ろう

がんの種類に問わず、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。モヤモヤしている胸の内をお話ください。お電話いただいてから、折り返し連絡させていただくことがあります。

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

熱中症に気をつけましょう

- 熱中症は予防が大切です
こんな日に注意 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、日差しが強い、急に暑くなった
こんな人は注意 肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者や幼児
予防方法 日傘・帽子、水分をこまめにとる、日陰を利用、休憩をする、風通しを良くする
- 熱中症を疑う症状 大量の汗、高体温、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力感、けいれん、めまい、失神など

☎ 健康推進課(内線2612)

国民健康保険の喪失届忘れていませんか?

国保加入者が会社の社会保険など、国保以外の健康保険に加入した場合には、国保の喪失手続きが必要です。喪失手続きをしないと国保は加入したままとなり、保険税も課税されたままとなります。

○喪失手続きに必要なもの 社会保険証(全員分)の写し、国民健康保険証(ある場合のみ)、身分証明(免許証など)、マイナンバーがわかるもの

※郵送でも可能です。詳しくは、問い合わせください。

☎ 〒986-8501(住所不要) 保険年金課(内線2347)、各総合支所市民福祉課・各支所

※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。

河南地区健(検)診を実施します

特定健診・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、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施します。
とき 8月17日(水)～20日(土)、23日(火)～26日(金)
 25日(木)のみ夜間検診を実施
ところ 遊楽館
 受付時間は、送付される案内通知書(検診票)の日程表で確認のうえ、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。
 〇 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・ところ 8月24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、40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。
 〇・〇 健康推進課(内線2427)

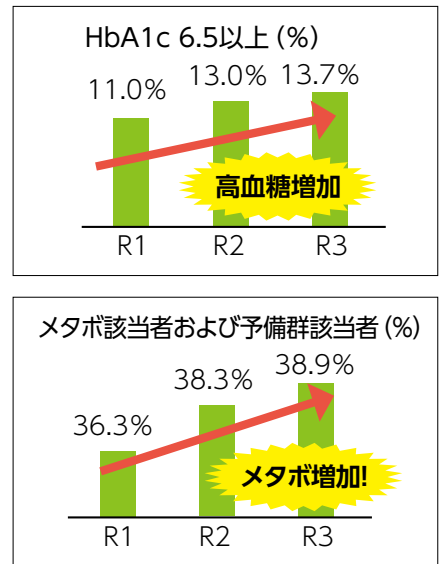
【北上地区】子宮頸がん検診を実施します

とき・ところ 9月2日(金) 北上総合支所(北上公民館)
対象 20歳以上の方 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。
 ※申し込みをした方には検診票を送付します。通知書(8月上旬発送予定)を確認のうえ、受診してください。
 ※申し込みをしていない方で受診を希望する方は追加申し込みができますので連絡してください。
 〇・〇 北上総合支所 市民福祉課 ☎67-2113

特定健診を受けましょう!

コロナ禍で健康状態が悪化している人が増えています。**健診を受けて自身の健康状態を確認しましょう!**
 健診は現在通院している方や服薬中の方も対象です。
 ○石巻市国保健康ポイント事業
 ～健診を受けて景品をもらおう!～
 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、条件を満たした方から抽選で30人に地場産品を贈呈します。
 ※石巻市国民健康保険加入者で、国税に滞納がない世帯の方が対象です。
 〇 保険年金課(内線2333)

石巻市 国保の特定健診無料



「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業を実施します

高齢者の皆さんに、より健康で充実した生活を長く続けていただくため、地域包括支援センターなどと連携して以下のような取り組みを実施します。
 ・健康診査後、訪問やお電話にて健康に関するアドバイスをします。
 ・健康診査未受診の方へ文書や訪問などにより健康状況などを確認し、必要に応じてサービスや支援を紹介します。対象となる方へ、8月頃に健康に関する質問票を送付予定です。
 ・サロンや通いの場で、フレイル(虚弱)予防や健康づくりのアドバイスをします。
 〇 保険年金課(内線2333)

市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)			○診療日					
	受付時間	診察開始	受付	月	火	水	木	金
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時	内科	○	○	○	○	○
	再診 午前8時～11時30分		外科	○	○	○	○	○
皮膚科	午前8時～11時		整形外科	○	—	—	○	○
眼科	午前8時～11時		皮膚科	—	—	—	○	—
	水曜日 午後0時30分～2時30分	午後1時30分	眼科	○	○	—	○	○
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時	耳鼻咽喉科	—	—	○	—	—

※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。

○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。

ホームページはこちら➡



※不明な点などありましたら、問い合わせください。 〇 市立病院 ☎25-5555

夜間急患センターの診療時間

	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 ※14日は午後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 ※14日は夜間診療のみ(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。
 〇 夜間急患センター ☎94-5111

8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
7日(日)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
11日(木・祝)	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
	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
14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
15日(月)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
15日(月)	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
16日(火)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024
21日(日)	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
28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

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
7日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
11日(木・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
14日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
15日(月)					桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
16日(火)					桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
21日(日)	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	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
28日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	坂井おとなこども歯科(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)

8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

- ・こ〜ぶ講座・バルーンアート 24日(水) 午前10時～11時
対象 3カ月～就学前 定員 6組
 - ・成長測定 29日(月) 午前 10時15分～11時15分
対象 3カ月～就学前 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 4日(木)・12日(金)・15日(月)・16日(火)・23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

- ・主任児童委員さんによる「ふれあいサロン」 19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 22日(月)
午前9時30分～11時30分 定員 6組
 - ・教えて所長先生(保育所の入所についてなど) 24日(水)
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「薬と予防接種について」 31日(水)
午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・あそびのひろば 9日(火) 午前10時～11時30分 ところ 稲井公民館
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(22日(月)を除く) 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 8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
 - ・子育てふれあいサロン(夏まつり) 10日(水) 定員 7組
 - ・好き嫌いの話・簡単レシピ 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
- 1日(月)・5日(金)・12日(金)・15日(月)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・栄養士講座「離乳食について」 5日(金)
午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・ベビーマッサージ 26日(金)
午前10時30分～11時30分 定員 5組 参加費 500円
- ※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

☎96-4551 FAX22-9881

- ・わいわい!水遊び② 2日(火)
 - ・ツインズデーと孫育て広場 5日(金)・19日(金)
 - ・ベビーマッサージ 20日(土)
 - ・子育てふれあいサロン 22日(月)
 - ・わいわい!水遊び③ 26日(金)
 - ・育児講座「たばことお薬について」 29日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(月)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・16日(火)
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

- ・保健講話(産後、鼻血) 8日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・乳がん講座 18日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・からだであそぼ 22日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・防災講座 24日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生日会 26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(13日(土)～15日(月)は休館です)
- ※ベビースマイル石巻のホームページや公式LINEで随時情報更新中です。

河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・浅野さんのわらべうた 2日(火) ・水遊びグッズ制作 4日(木)
 - ・破牙神ライザー龍の交通安全教室 9日(火)
午前11時～11時30分 定員 10組(先着)
 - ・シャボン玉遊び 18日(木) ・えほんびより 23日(火)
 - ・明美先生のリトミック 25日(木)
 - ・木村助産師の乳がんの話 30日(火)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放
1日(月)・8日(月)・29日(月) 午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分
 - ・午前開放 15日(月)・16日(火) 午前9時30分～正午
 - ・午後開放 毎週水・木曜日 午後1時30分～2時30分 ※16日(火)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・プール・水遊び 3日(水)・4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
 - ・絵本の読み聞かせ(各絵本の読み聞かせボランティア)
17日(水)・18日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・アロママスクスプレー作り(おやこアロマケアなどで講師)
24日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・赤ちゃん講座Ⅲ(国際ボンディング協会助産師講師)
25日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・運動遊び(ジュニアスポーツ指導員)
31日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 2日(火)・5日(金)・8日(月)～10日(水)・16日(火)・19日(金)・22日(月)
23日(火)・29日(月)・30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
午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時 定員 6組
- ※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

- ・クラリネット・フルート演奏会 10日(水) ・水あそび 24日(水)
 - ・身体測定・プラネタリウムを楽しもう 29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

- ・夏まつりごっこ 3日(水) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・身体測定(保健師来所) 8日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・看護指導 26日(金) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・絵本の読み聞かせ(ひだまりの会) 29日(月)
午前10時～11時 定員 8組
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)
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。
- 月曜日 1日・15日・22日、木曜日 4日・18日・25日
 - ・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
- ※全行事要予約
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(保健師による身体測定と育児相談)
4日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 18日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 13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(10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「子どもの事故と対策」 3日(水)
 - ・スイカ割り会 17日(水) ※保健師の育児相談があります。
 - ・水遊び 24日(水)
 - ・子育てセミナー「防火教室」 31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

- ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶ講座～
25日(木) 午前10時30分～正午
対象 妊婦または乳幼児親子ならどなたでも
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 4日(木)・11日(木・祝)・18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(毎週水曜日)
 - ②両親学級 沐浴体験編 24日(水)
出産準備編(前期) 27日(土)
出産準備編(後期) 28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ssyoえきま
☎98-4158,080-1664-2936(午前10時～午後6時)



石巻中里メリー保育園

☎98-5326

石巻中里メリー保育園は平成29年4月に開園した0～2歳児をお預かりする小規模保育園です。温かな雰囲気の中で、一人一人の子どもに寄り添い、個性を大切に保育を行っています。園では日ごろ、リズム遊びや体操、お散歩などの「動」と、お絵描きや粘土遊びなどの「静」を組み合わせた活動を展開しています。そのほか、誕生会や避難訓練、七夕会など季節行事も行われ、子どもの元気な声と笑顔にあふれています。保護者の皆さんに信頼していただけるよう安心安全に努め、地域交流を大切に愛される園づくりに取り組んでいきます。



園舎全景



水遊び



七夕会



おさんぽ



めだかの観察

利用者さんインタビュー



▼堀内南美さん、航生くん(0歳9カ月)(写真左)
息子が生後5カ月の時からお世話になっています。先生方はとても優しく、園全体が非常に明るい雰囲気の中で通わせて良かったと思います。最近、つかまり立ちやつたい歩きができるようになり、日々成長を感じています。表情がだんだん豊かになっており、連絡帳には「今日もニコニコで楽しく過ごしました」などと記され、うれしい気持ちになります。息子には素直で思いやりのある子に育ってほしいです。

▼吉野佳純さん、ひなたちゃん(2歳)(写真右)
娘が生後10カ月の時からお世話になっています。小規模保育で見守りが手厚く、アットホームな雰囲気に惹かれ、かねてから「絶対ここに通わせたい!」と思っていました。先生方は皆、快活で話しやすく、子どもだけでなく、保護者の話にも真摯に耳を傾けてくれます。娘も園生活がとても楽しいようで、その日覚えた歌や踊りをよく家で披露してくれます。持ち前の天真爛漫な性格で、いろんなことにチャレンジする子に育ってほしいです。

