

11月

スポーツ・文化・催し



施設表記の見方 開館時間、利用時間 休館日、休業日

**総合体育館 ☎95-8998**  
 ☒ 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
 ☒ 第4木曜日

- **いしのま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
- **キッズバラエティスポーツ教室**  
小学1年生～4年生まで追加募集中  
料金 1,750円

**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**  
 ☒ 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
 ☒ 20日(日)

- **リズムにのってスクエアステップ**  
4日(金)・8日(火)・18日(金)・25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**  
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
- **リラク্সストレッチ**  
10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

**セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111** ☒ なし

- **ベガルタ仙台サッカー教室**  
とき 19日(土)午前中 対象 小学生以下  
ところ ふれあいグラウンド

**石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640**  
 ☒ 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)  
 ☒ なし

- **「サンデープログラム」10・11月期・12・1月期 申込受付中**  
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  
定員 7～15人程度(先着)
- **ボクシングエクササイズ**  
10月16日・30日・11月6日・20日 全4回  
午後1時～2時15分 対象 高校生以上
- **エネルギーアップフローヨガ**  
10月9日・23日・11月13日・27日 全4回  
午後1時～2時 対象 中学生以上
- **学ぼう!お金の知識** 11月13日 全1回  
午前10時～11時30分 対象 中学生以上
- **骨盤エクササイズ&筋膜リリースプログラム**  
12月11日・25日・1月15日・29日 全4回  
午前10時～11時15分 対象 中学生以上
- **リラク্সしたい人のためのリストラティブヨガ**  
12月4日・18日・1月8日・22日 全4回  
午後3時15分～4時45分 対象 中学生以上
- **気軽にチャレンジ!セルフジェルネイル**  
12月4日・11日・18日 全3回 午前10時～正午  
対象 高校生以上
- **大人の脳トレそろばん**  
12月11日・25日・1月15日・29日 全4回  
午前10時30分～11時30分 対象 中学生以上

**石巻中央公民館 ☎22-2970**  
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒ なし

- **第59回石巻中央公民館文化祭**
- **石巻マンドリーノさわやかコンサート**  
6日(日) 午後1時30分～4時
- **川柳くらげ吟社の作品展**  
6日(日) 正午～午後3時
- **宮城岳風会石巻教場・石巻第二教場合同発表会**  
26日(土) 午後1時～4時
- **子育てサロン「いしっこクラブ」**
- **おりがみ**  
4日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着)  
申込方法 電話で申し込みください。
- **ペープサート、手遊びなど**  
25日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着)  
申込方法 電話で申し込みください。
- **石巻市ジュニア・リーダーげろっば「第3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 電話で申し込みください。

**蛇田公民館 ☎95-0183**  
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒ なし

- **市民教養講座「つまみ細工教室」**  
講師 那須野公美 26日(土) 午後1時30分  
定員 12人(先着) 料金 1,500円  
申込方法 電話で申し込みください。  
申込期限 16日(水)  
※持ち物など、詳しくは問い合わせください。
- **利用協講座「介護予防健康体操」**  
蛇田レクリエーション愛好会「たんぽぽ」  
8日(火)・22日(火) 午前10時 2回コース  
定員 20人(先着) 申込期限 4日(金)

**稲井公民館 ☎22-4303**  
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒ なし

- **稲井くらしの講座「移動学習会」**  
11日(金) 午前9時  
対象 稲井くらしの講座会員 定員 25人
- **利用協講座「バドミントン教室 初級編」**  
講師 稲井バドミントン愛好会会員  
13日(日)・20日(日) 午後7時～9時30分  
定員 6人
- **利用協講座「バドミントン教室 体を動かそう」**  
講師 420会会員  
19日(土) 午前10時～正午 定員 4人  
申込方法 いずれも電話で申し込みください。

**牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618**

屋内温水プールは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。

石巻市博物館

**☎98-4831**  
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- **石巻市博物館開館一周年記念イベント**  
3日(木・祝)
- **常設展示室の無料開放**
- **没後八〇年、高橋英吉の映画上映会**  
①午前10時、②午後1時、③午後3時
- **毛利コレクション展示室ギャラリートーク**  
①午前11時30分、②午後2時30分

**渡波公民館 ☎24-0941**  
 ☒ 午前9時～午後9時30分 ☒ なし

- **高齢者教室「寿大学」学習会**  
15日(火) 午後1時30分
- **一般教養講座「ガラスフェーシング」**  
19日(土) 午前10時 定員 15人(抽選)  
料金 2,000円  
申込方法 電話で申し込みください。  
申込期限 10日(木)正午
- **女性教室「くらしの講座」学習会**  
24日(木) 午後1時30分

**桃生公民館 ☎76-2111**  
 ☒ 午前9時～午後9時

- **市民教養講座「い草で作る しめ縄つくり教室」**  
～豊縁でおしゃれに飾り付け～  
講師 田中豊店 田中いづみ  
25日(金) 午後7時～9時 定員 15人(先着)  
料金 1,500円  
申込方法 電話で申し込みください。

**河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120**  
 ☒ 午前9時～午後9時  
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- **「みんなのこんさ〜と in 石巻」**  
ありがとう 再生記念  
20日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時  
料金 3,000円  
☒ プラーナミュージック 水原 ☎090-3527-3184

トレーニング機器 使用講習会

- **総合体育館 ☎95-8998**  
8日(火) 午後2時、17日(木) 午後6時30分、  
29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)  
※トレーニングルームは3日(木・祝)は使用できません。
- **遊楽館 ☎72-3561**  
5日(土)・24日(木) ※正午、午後5時  
※要電話予約(午前9時～午後5時)

**遊楽館 ☎72-3561**  
 ☒ 午前9時～午後9時  
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- **遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験**  
5日(土)・6日(日) 午前9時～午後5時 1人30分  
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方  
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
- **2022石巻シンフォニックウィンドアンサンブル 定期演奏会**  
20日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分  
料金 500円 未就学児不可  
☒ 長谷川 090-6456-0884
- **科学で東北を盛り上げ隊!@石巻**  
13日(日) 午前10時～午後3時30分※要予約  
☒ やまがた「科学の花咲く」プロジェクト ☎023-628-4506
- **一耕塾講演会**  
第1部「河南地区をめぐる地名について」  
講師 宮城県地名研究会 会長 太宰幸子  
第2部 河南文化協会ステージショー  
25日(金)開場 午後6時、開演 午後6時20分  
☒ 河南公民館 86-3663
- **人形劇団ひとみ座公演「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」**  
27日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時  
料金 一般 2,000円(当日券2,500円)  
高校生以下 1,000円(当日券1,500円)  
☒ 遊楽館

**河南室内温水プール(遊楽館内) ☎72-3605**  
 ☒ 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)  
 ☒ 遊楽館と同じ

- **アクアピクス** 講師 健康運動指導士 笠安子  
8日(火)・22日(火) 午後7時30分～8時30分  
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 各1,100円
- **アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和**  
講師 ミズノスタッフ 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 770円(初回無料)
- **筋トレ&ストレッチ**  
講師 健康運動指導士 平山時生  
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)
- **ヨガ教室** 講師 健康運動指導士 平山時生  
4日(金)・18日(金) 正午～午後1時  
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
- **スポーツ塾**
- **マット教室** 6日(日)  
午前10時30分～11時30分 対象 小学生
- **ヘキサスロン** 20日(日)  
午前10時30分～正午 対象 小学1年生～3年生  
定員 各20人 料金 各1,100円
- **新規入会登録料無料キャンペーン**  
1日(火)～12月27日(火)

**図書館 ☎93-8635**  
 ☒ 午前10時～午後6時  
 (水曜日は午後7時まで、日曜日・3日は午後5時まで)  
 ☒ 月曜日・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** 今月の本「たとへば君 四十年の恋歌」  
河野裕子、永田和宏著 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)
  - **おしゃべりなどくしよ会**  
今月の本「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」廣嶋玲子著  
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
  - **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
  - **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** 8日(火)・22日(火) 午前10時～11時  
ところ 蛇田公民館
  - **わたのは** 8日(火)・22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の出張日程はホームページで確認ください。

**マルホンまきあーとテラス ☎98-5630**  
 ☒ 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

- **竹下景子のかたりつぎ朗読会**  
同時開催「愛」の歌を集めた音楽会  
2日(水) 開場 午後6時、開演 午後6時30分  
☒ プレイン・ワークス株式会社内  
アートキャラバン係 ☎022-262-6196
- **第27回石巻写真会・第18回キヤノン フォトクラブ石巻 写真展**  
3日(木・祝)～6日(日)  
午前10時～午後5時  
☒ 湯田 ☎090-5844-4936
- **石巻市民交響楽団 第48回定期演奏会**  
3日(木・祝) 開場 午後1時、開演 午後2時  
☒ 图片倉 ☎090-9630-0989
- **スギテツコンサート** ゲスト 浅野祥  
6日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時
- **グミコ コンサート2022**  
わが麗しき歌物語Vol.5 愛しかない時～石巻特別公演～  
8日(火) 開場 午後5時、開演 午後6時
- **笑いとお話と舞の祭典in石巻**  
12日(土) 開場 午後0時30分、開演 午後1時  
☒ 合同会社オフィスTR ☎022-766-8225

- **令和4年度小学生人権イラスト・ポスター展**  
18日(金) 午後1時～24日(木)  
☒ 石巻人権擁護委員協議会(仙台法務局石巻支局内) ☎22-6188
- **石巻弦楽アンサンブル 第5回定期演奏会**  
20日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時  
☒ 090-2363-4871 鈴木
- **ISHINOMAKI BUCHI ROCK' 22**  
23日(水・祝) 開場 午前10時、開演 午前11時  
☒ 090-2986-7373 実行委員会
- **石巻地区造形教育作品展**  
26日(土) 午前9時～午後4時  
☒ 25-8311 渡波中学校 佐藤
- **塚城慎子 石巻復興祈念マリンバコンサート**  
27日(日) 開場 午後1時、開演 午後2時  
☒ 石巻復興祈念演奏会実行委員会 ☎06-6632-1090
- **豪華!ふたりのビッグショー 堀内孝雄 香西かおり**  
29日(火) 開演 午後6時  
☒ 22-0934 (有)オカダプランニング

**石森葛画館 SHINOMAKI MANGATAN MUSEUM**  
 ☎96-5055

- **マンガタン文化祭2022**  
11月3日は「まんがの日」です。「まんがの日」とは、2002年8月「漫画を文化として認知してもらいたい」ということから日本漫画家協会と出版社5社、その他の関係者により11月3日(文化の日)を記念日として制定したものです。当館ではこの「まんがの日」にちなみ、文化祭という形で毎年イベントを開催しています。イベントを通じて多くのみなさまにより一層マンガ文化に親しんでいただくことを目的としています。  
3日(木・祝) 午前9時～午後5時

**サン・ファン館**  
 サン・ファン館企画展 ☎24-2210  
 ☒ 火曜日

- **宮城県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館)リニューアルに伴う休館**  
宮城県慶長使節船ミュージアムは、展示などリニューアルを行なうため、令和4年11月1日から長期休館します。  
サン・ファン・パウティスタ号の後継船のほか、展望棟・ドック棟の展示内容を一新し、慶長遣欧使節を取り巻く歴史や、木造船・帆船文化などを分かりやすく学べるミュージアムにリニューアルします。リニューアル計画について詳しくは県公式ホームページをご覧ください。

休館期間 1日(火)～リニューアルオープン(令和6年度中予定)まで



# 11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	7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	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
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2422) ☎94-9132
24日(木) 午前10時45分～午後3時15分			

## ○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	17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	18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	10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。	9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)
もぐもぐ育児相談 (河南会場)		8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	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。	14日(月)	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 やってみよう! 食育「まちがいさがし」

県では「第4期宮城県食育推進プラン」がスタートしており、目標の一つに肥満傾向児の割合の減少を掲げています。小児肥満の40%は成人肥満に移行するとされており、子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

栄養バランスのよい食べ方を学び、将来の健康な体をつくるために、楽しみながら学べるパンフレットを作成しました。お子様と一緒にまちがいさがしをしてみませんか。

問 健康推進課(内線2617)



### 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。話さなくても聞いているだけでも構いません。ご家族の方もぜひご参加ください。

とき 11月19日(土) 午後1時30分～3時  
 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 電話やSMSなどで申し込みください。折り返し連絡することがあります。  
 問・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

### 「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を開催します。フリートークや情報交換の時間を設けています。気軽にご参加ください。

とき 11月8日(火) 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 若年性認知症の方とその介護者(介護者のみの参加可も)  
 申込方法 前日までに電話で申し込みください。  
 問・問 介護福祉課(内線2437)

## ○乳幼児の健診・相談

	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	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	9日(水)・15日(火)		
	2歳児歯科健診	11日(金)・16日(水)・29日(火)		
	3歳児健診	2日(水)・8日(火)・18日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	16日(水) ※同時開催になります。	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			
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	10日(木)		
	2歳児歯科健診	15日(火)		
	3歳児健診	17日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別通知しております。  
 ※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。

## ○蛇田お茶っこサロン

とき 9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)  
 問 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション)  
 ☎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 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(からころステーション)  
 ☎0120-322-016

## ○仙台ののちの電話 ☎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

### 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 午後1時～4時30分
19日(土)	マルハン石巻店	
20日(日)	イオンモール石巻	
26日(土)		

### 【石巻地区】各種がん検診が終了します

検診の種類	最終検診日	問
結核・肺がん検診	11月30日(水)	健康推進課(内線2413)
大腸がん検診	12月9日(金)	健康推進課(内線2415)
子宮頸がん検診	12月9日(金)	健康推進課(内線2427)

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。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。

### メンタルヘルズ講演会「これって、うつですか?!」～声のかけ方と対応法～

うつ病は、「気分の落ち込み」「何をやるにもおっくう」といった「心の症状」だけでなく、「頭が痛い・重い」「首筋や肩がこる」「疲れが取れない」「眠れない」といった「からだの症状」として現れることもあります。身近な人がうつ病になった時、どのように声をかけたいか、対応の仕方など、わかりやすく講演します。ぜひお気軽にご来場ください。

とき 11月30日(水)午後1時30分～3時  
 ところ 保健相談センター 講義室 定員 50人(先着)  
 講師 医療法人有恒会 こだまホスピタル 副院長 上野草太(精神科医)  
 申込方法 直接または電話で申し込みください。  
 申込締切 11月22日(火)  
 問・問 健康推進課(内線2419)、各総合支所市民福祉課

# ※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。

## コロナに打ち勝とう！健康標語募集中

石巻市民食育健康フェスティバル実行委員会では、「石巻のすこやかな体と心を育む豊かな食を未来へつなごう」、「一人一人の健康づくりをみんなで支えるまちづくり」の実現に向けて取り組みを行っています。

一人一人が健康について考え、小さなことからでも実践することが大事であることから、そのきっかけとなる食育や健康に関する標語を募集しています。お気軽にご応募ください。

- テーマ 「食生活」、「運動」、「健診・検診」、「歯みがき」、「睡眠」、「禁煙」、「メタボ」など、健康や食育に関することであればなんでもOKです。

- 応募部門 ①川柳の部(高校生以上) ②俳句の部(中学生以下) ※1人3作品まで

※各部門の入賞者などに、地場産品詰合せなどを贈呈します。

応募資格 市内在住の方

応募方法 募集チラシの応募欄に必要事項を記入し、直接もしくは郵送で応募してください。チラシは窓口へ備え付けてあるほか、市ホームページに掲載しています。※その他、不明な点などは問い合わせください。

申込締切 11月18日(金)(郵送の場合は当日消印有効)

☎・📠 〒986-8501(住所不要) 健康推進課(内線2617)

## 市国保の方へ「特定保健指導を受けてみませんか？」

～健診結果をいかして、生活習慣を見直すチャンスです！～

医師、保健師、管理栄養士などのスタッフが、メタボリックシンドロームの予防・解消に向けたアドバイスをします。また、無料の運動相談会で、あなたに合った運動の仕方を学ぶこともできます。

対象者 「特定保健指導」の案内が届いた方

健診は「受ければよい」「受けたら終わり」ではありません。健診結果について理解した上で生活改善に取り組むことが大切です。特定保健指導は、重症化する前に生活改善に取り組むチャンスです。対象になった方は積極的に受けましょう。

健診の結果について、市の保健師や栄養士から連絡をさせていただくことがあります。

☎ 保険年金課(内線2333)

## 11月は歯と口腔の健康づくり月間です

むし歯や歯周病を予防するために、一人一人が自分にあった「お口のケア」に取り組みましょう。

「**歯みがき**」を始めてみませんか？【良いことづくめの「**歯みがき**」】

みなさんは職場でも「歯みがき」をしていますか？歯みがきを実際に行っている人は、リフレッシュや眠気対策だけでなく、口臭の不安が減りコミュニケーションに積極的になれるなど、働くうえでのメリットを実感しているようです。

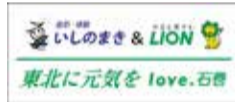
※ライオン調べ、20～40代の女性、オフィスでの歯みがき実施者、n=150人(2019年)

【「**歯みがき**」を習慣化するための工夫】

- ①いつも同じタイミングで行う。
- ②朝晩に比べて、完璧にみがこうと時間をかけない。
- ③「化粧ポーチ」や「お弁当箱」など、昼休みに使うものとセットにしておく。
- ④人とタイミングをずらして歯みがきを行う。

歯の汚れをざっと落とすだけでもリフレッシュ感は違ってきますよ。

☎ 健康推進課(内線2429)



## 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。受講者にはテキストと認知症サポーターカードを配布します。

とき 11月25日(金) 午後2時～3時30分

ところ イトーヨーカドー石巻あけぼの店(あけぼの1丁目1-2)

定員 30名程度(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 11月21日(月)

☎・📠 介護福祉課(内線2437)

## 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	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分
眼科	午前8時～11時	
	水曜日 午後0時30分～2時30分	
耳鼻咽喉科	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	○	—	—	○	○
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。

※診療日が変わる場合があります。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



ホームページ

## 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

## 11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(木・祝)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
	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
6日(日)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	☎21-7551
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
13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
	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
20日(日)	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
	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	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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
27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

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(木・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750
6日(日)	石巻ロイヤル病院(広淵)	☎73-5888	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	駅前もりたデンタルクリニック(穀町)	☎96-6755
13日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	横山歯科医院(大手町)	☎21-1711
20日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	きらら歯科クリニック(蛇田字塚寺)	☎92-9300
23日(水・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
27日(日)	櫻井内科クリニック(広淵)	☎73-3811	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546

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)



# 11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

- ・ベビーマッサージ 1日(火) 午前10時～10時40分 定員 6組
  - ・みんなと遊ぼう「エプロンシアター」  
11日(金) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・えほんびより 25日(金) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・助産師による成長測定・子育て相談  
28日(月) 午前 9時30分～10時30分、午前11時～12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 17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

- ・東北メディカルメガバンク  
『授乳婦における医薬品使用の考え方と最近の話題』  
2日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・稲井公民館あそびのひろば 8日(火) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・看護師による保健講話「けいれん、鼻血編」  
9日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・3B体操 16日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・ファミサポ説明会 18日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・助産師による成長測定・子育て相談  
21日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
  - ・栄養士による健康講座「おやつについて」  
30日(水) 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 毎週月・木曜日(21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 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
  - ・基本の初期消化と熱性けいれんの対応について 16日(水) 定員 7組
  - ・事例で見る！ホームケア～下痢・おう吐編～ 22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)・21日(月)・25日(金)・28日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・出張図書館「えほんびより」  
10日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・看護師さんによる保健講話「下痢・嘔吐」  
15日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・ベビーマッサージ  
18日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組 参加費 500円
- ★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

- ・たまごひよこサロン 7日(月)
  - ・ツイズデーと孫育て広場 11日(金)・25日(金)
  - ・中里28会ふれあい広場 21日(月)
  - ・育児講座「離乳食教室」 28日(月)
  - ・健康講座「お子さんと薬と予防接種」 29日(火)
- ※全行事要予約  
★自由開放日 4日(金)・14日(月)・18日(金) 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

- ・0歳児講座(全4回セット)  
10日(木)・17日(木)・24日(木)・12月1日(木)  
午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがいる方
  - ・ダブルケアラー座談会 14日(月) 午前10時30分～11時30分  
対象 子育てをしながら介護をしている方
  - ・子どものお薬講座 21日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生会 28日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・0歳開放日・マタニティの日 対象 0歳のお子さん、マタニティさん  
8日(火)・15日(火)・22日(火) 午前10時～午後3時
- ★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 日曜日・祝日  
HP、公式LINE、インスタなどで情報随時更新中。お気軽に問い合わせください。

## 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・歯科衛生士の歯の話 1日(火)
  - ・誕生月お祝いday 7日(月)
  - ・小田嶋先生の親子ピクス 8日(火)
  - ・スクエア子育てひろばの子育て講座「ユッキー先生のHappy講座」  
10日(木) 定員 20人(先着) ※但し託児は12人まで。料金 300円
  - ・そらまめくんの歌とお話 15日(火)
  - ・消防士による心肺蘇生法 17日(木)
  - ・村上さんのマッサージ 22日(火)
  - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 22日(火)
  - ・カラソムリエール早坂さんのお話 24日(木)
  - ・看護師の「生き生きママ講話」 29日(火)
- ※全行事要予約  
★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・14日(月)・21日(月) 午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分
  - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～2時30分(10日(木)は除く)

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・助産師講座(乳がんについて)「市助産師」  
8日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・絵本の読み聞かせ「読み聞かせボランティア」  
10日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・絵本の読み聞かせ「読み聞かせボランティアおはなしポケット」  
16日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・赤ちゃん講座Ⅳ(抱っこ・おんぶ)「国際ボンディング協会助産師」  
17日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・保健講話(生き生きママ講座)「乳幼児保育園ミルク看護師」  
24日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・歯科指導「市歯科衛生士」  
30日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日  
1日(火)・4日(金)・11日(金)・14日(月)・15日(火)・21日(月)・22日(火)・29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(先着)  
※子育てサークルへ広場貸し出し有り  
休館日 土・日曜日・祝日

## 北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・助産師さんによる健康講話 7日(月)
  - ・身体測定 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

- ・看護指導 2日(水) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・親子研修会 11日(金) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・身体測定(保健師来所) 14日(月) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・えほんびより 16日(水) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・栄養指導 22日(火) 午前10時～11時 定員 8組
- ・あそびのひろば ※全行事要予約  
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  
1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午  
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  
行事以外の月・木曜日  
・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  
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)  
10日(木) 午前10時～11時30分
  - ・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)  
15日(火) 午前10時30分～11時30分
  - ・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 12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(9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「ポーセラーツ」 4日(金) 定員 5組 料金 500円
  - ・子育てセミナー「いい歯になろう」 9日(水)
  - ・子育てセミナー「カットフルーツ」 ※保健師の育児相談があります  
16日(水) 定員 5組 料金 500円
  - ・子育てセミナー「けいれん・鼻血」 30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(23日(水)は除く)  
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  
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歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能)  
定員 10組 ※要予約
  - ・あったかぽかぽか運動遊び 16日(水)  
①午後3時～3時25分、②午後3時30分～4時、③午後4時～4時20分  
対象 ①満3歳児～年少 ②年中～年長 ③初めての子や慣れない子  
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 8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・祝)・17日(木)・23日(水・祝)



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) 12日(土) ・出産準備編(後期) 13日(日)  
午前10時～正午 定員 各回4組  
・沐浴体験編 30日(水) 午後6時30分～7時30分 5組(1組2人まで)
- ところ ささあいセンター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え  
☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)



## さくらこども園

☎25-7876

さくらこども園は、社会福祉法人喬希会が運営する保育所型認定こども園で、0～5歳児計87人が通園しており、子どもたちが自由に「遊び」を選択し、楽しみながら日々成長できる環境づくりを行っています。季節にちなんだ園行事や食育など、さまざまな体験を実施しており、3歳児からは、ひらがなや英語など小学校に向けた本格的な学習を専門の講師指導のもと行っていきます。また、子育て支援の一環として、園庭の一般開放や子育て相談など、在園児以外のお子様や保護者にもご利用いただける事業も実施しています。



食育



園舎全景



お散歩遠足



ハロウィン&英語学習



夏祭り



自由遊び

## 利用者さんインタビュー



♥熊谷未夏さん、友城君(5歳)(写真左)

さくらこども園は、長女もお世話になった園で、友城も0歳の頃から預けています。建物もピカピカで、高いセキュリティもあるので安心です。何より、先生方の人柄の良さが感じられます。園児一人一人の特徴に合わせて、その子に合った指導をしてくれ、日々の連絡帳にも良いことだけでなく、指導した点なども書き記してくれるのが助かります。息子には、人に優しく自分に厳しい、たくましい男の子に成長してほしいです。

♥佐々木友里さん、大稀君(2歳)(写真右)

息子が0歳の頃からお世話になっています。園見学で、先生がしっかり見守る中、元気に遊んでいる姿に惹かれ、入園を決めました。コロナ禍で各種制限がある中でも、「できる限り子どもたちが楽しめるように」とさまざまな工夫を凝らした行事を展開してくださるので、ありがたさを感じています。友だちとの関わりの中で、息子は日々目覚ましく成長しています。他人を思いやれる子に育ってほしいなと思っています。

