

1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**  
  
 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、  
 年末年始(令和4年12月28日(水)～1月4日(水))

- **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。
- **キッズパラエティクススポーツ教室**  
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**  
  
 開 午前9時～午後9時(1日(日・祝)～3日(火)、日曜日・祝日は午後5時まで)  
 休 26日(木)

- **リズムにのってスクエアステップ**  
6日(金)、10日(火)、20日(金)、27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**  
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
- **リラククスストレッチ講座**  
5日(木)、12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
- **すっきり脳トレ&ストレッチ**  
18日(水)、25日(水) 午前10時30分～11時  
対象 高校生以上 定員 10人 料金 入館料のみ
- **紹介者キャンペーン** 1日(日・祝)～31日(火)  
紹介者は当日の利用料が無料。紹介された方は、インボディ測定が1回無料となります。

**セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111**  
  
 開 午前7時～午後9時(1日(日・祝)～3日(火)は午前8時～午後5時、日曜日・祝日は午前7時～午後6時) 休なし

- **フットボール場、ふれあいグラウンド、多目的グラウンドは冬季期間貸出中止**  
1日(日・祝)～31日(火)

**石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640**  
  
 開 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)  
 休 年末年始(令和4年12月28日(水)～1月4日(水))、8日(日)、22日(日)

- **「サンデープログラム」2-3月期 申込受付中**  
サンデープログラムは、日曜限定の短期レッスン(2カ月講座)です!  
 ① **体ほぐしと筋力アップ**  
午前10時30分～11時45分  
2月12日・26日・3月12日・26日(全4回)
- ② **冬のリラククス癒しヨガ**  
午後1時～2時15分  
2月12日・26日・3月12日・26日(全4回)
- ③ **フットケアで足裏のカサカサ解消**  
午前10時30分～11時30分 2月12日(全1回)
- ④ **大工さんが教える木工教室(フラワースタンド作り)**  
午前10時～11時30分 3月19日(全1回)  
対象 ①は高校生以上、②③は中学生以上  
定員 講座により異なる(7名～15名程度(先着))  
料金 全1回講座 1,150円・全4回講座 4,600円  
申込方法 受講前日③は2月5日(日)、④は2月19日(日)までの事前申込が必要です。定員になり次第締め切ります。

- ※別途材料費がかかる講座もあります。
- **受講申込受付中** 12月-1月期のサンデープログラムも途中申込可能!(途中申込ができない講座もございます。問い合わせください。)
- **新春特別企画「フリー回数券2割引販売」**  
15日(日)と16日(月)の2日間、フリー回数券を2割引で販売します。
- **プール・ジムフリー回数券**  
一般 5,000円⇒4,000円  
受講生 4,000円⇒3,200円  
シニア(65歳以上)・学生・障がい者 3,000円⇒2,400円  
対象 プールは中学生以上、ジムは高校生以上  
※各種証明書を必ずご持参ください。

**石巻中央公民館 ☎22-2970**  
  
 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」**  
絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
13日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着)  
備考 水分補給用の飲み物をご持参ください。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。
- **まんのまちなち・自然ふれあい体験活動「スキー教室」**  
石巻市子ども会育成会石巻支部主催  
2月11日(土・祝)、12日(日)  
(事前説明会:2月4日(土))  
対象 市内の小学1～6年生  
(1～3年生は保護者同伴)  
※事前説明会は、申込者すべての保護者が参加  
定員 30人 料金 12,000円(レンタル料別途)  
ところ 秋田県横手市増田町  
申込方法 各学校に配布するチラシを確認のうえ1月20日(金)まで窓口または郵送・FAXで申し込みください。参加費などは、事前説明会で支払います。子ども会共済に加入していない方は、別途加入が必要です。
- **子育てサロン「いっしょクラブ」**  
ハンドマッサージと講話  
2月3日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着)  
備考 水分補給用の飲み物をご持参ください。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。

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

- **市民教養講座「やさしいヨガ 教室」**  
講師 黒須奈緒美 27日(金)、2月3日(金)  
午後1時30分(2回コース)  
対象 一般市民(女性のみ)  
定員 12人(先着) 申込期限 20日(金)  
持ち物 ヨガマット・飲料・タオル
- **市民教養講座「ファミリーケーキ作り教室」**  
講師 色川恭子 2月4日(土) 午前10時  
対象 小学生以上ご家族 定員 8組(先着)  
料金 2,000円(材料費) 申込期限 26日(木)  
持ち物 詳しくは問い合わせください。
- **利用協講座「3B体操」** 17日(火)、24日(火)

- 午前10時～11時30分(2回コース)  
対象 65歳以下 定員 20人(先着)  
申込期限 12日(木) 持ち物 上靴・飲料・タオル
- **第65回蛇田公民館「作品展示会」【出展作品募集】**  
2月11日(土・祝)、12日(日) 午前10時～午後3時  
(自己の創作した未発表のもの3点以内)  
申込期間 10日(火)～25日(水)  
申込方法 窓口で申込用紙を配布しています。

**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「1月学習会」**  
13日(金) 午後1時30分
- **一般教養講座「健康ヨガ教室 part2」**  
講師 菅原美江子 31日(火) 午前10時～11時30分  
対象 市内在住の方 定員 20人(先着)  
申込期限 17日(火)午後4時  
申込方法 窓口または電話にて申し込みください。

**マルホンまきあーとテラス**  
  
 ☎98-5630  
 休 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。

- **春爛漫オーケストラ ニューイヤーコンサート**  
15日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時30分  
楽 ☎93-1680 加藤
- **オーケストラキャラバン石巻公演**  
山形交響楽団ニューイヤーコンサート  
指揮/齋藤友香理、ピアノ/牛田智大  
チューバ/久保和憲  
19日(木) 開場 午後6時、開演 午後7時  
楽 マルホンまきあーとテラス
- **石巻市民合唱団 65周年記念演奏会**  
65年のあゆみ～OB・OGと共に～  
28日(土) 開場 午後1時30分、開演 午後2時  
楽 ☎090-3759-2845 金田
- **石巻地区吹奏楽祭** 29日(日) 午前10時  
楽 石巻地区吹奏楽連盟事務局  
(石巻商業高校 日野)☎22-9188
- **マルホンまきあーとテラスオープニング事業**  
宮川彬良の童謡・唱歌の深読み  
22日(日) 開場 午後1時15分、開演 午後2時

**石巻市博物館**  
  
 ☎98-4831  
 休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- **企画展「石巻の板碑」**  
28日(土)～3月26日(日)  
午前9時～午後5時(最終入館 午後4時30分)  
ところ 石巻市博物館 企画展示室  
料金 一般500円、高校生400円、小中学生300円
- **博物館講座「石巻地方の先史・古代」**  
22日(日)、2月26日(日) 午後1時～3時  
ところ マルホンまきあーとテラス 大研修室  
定員 80人(先着)

**図書館 ☎93-8635**  
  
 開 午前10時～午後6時  
 休 (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**  
絵本・紙芝居・手遊びなどを親子で楽しみましょう。  
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、パパ・ママになる方  
定員 各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 各5組(先着)
- **おしゃべりなどくしよ会**  
今月の本「パンどろぼう」柴田ケイコ著  
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。  
8日(日) 午前10時30分～正午
- **読書会 朗読CD「飛行機で眠るのは難しい」**  
小川洋子著 10日(火) 午前10時～正午
- **紙芝居とお話の会**  
紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなど。  
14日(土)・28日(土) 午前10時30分～11時  
定員 各5組(先着)
- **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
- **定例おはなし会**  
21日(土) 午前10時30分～11時30分  
ところ 河北館10階(ビッグパン内図書室)
- **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 17日(火)・31日(火) 午前10時～11時  
ところ 蛇田公民館  
・わたのは 17日(火)・31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。
- **令和5年度石巻市図書館ボランティア募集**  
書架整理および読み聞かせボランティアを募集します。定員、養成講座の日程など、詳しくは問い合わせください。  
申込方法 図書館および各分館にて配布している申込書に記入し提出してください。  
申込期限 17日(火)～2月19日(日)

**遊楽館 ☎72-3561**  
  
 開 午前9時～午後9時  
 休 年末年始(令和4年12月28日(水)～1月4日(水))、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

- **遊楽館パイプオルガンフリー演奏体験**  
28日(土)・29日(日) 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) 1人30分  
申込方法 電話または窓口で申し込みください。  
申込受付 14日(土)から
- **第二回石巻と関西を繋ぐヴァイオリンとピアノのリサイタル**  
22日(日) 開場 午後1時20分、開演 午後2時  
料金 全席自由 1,000円  
楽 石巻復興祈念演奏会実行委員会  
黒澤 ☎080-8546-5223

**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**  
24日(火) 午後7時30分～8時30分  
13日(金)・27日(金) 午後1時30分～2時30分  
対象 成人 定員 10人 料金 1,100円
- **アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和**  
15日(日)・29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**  
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 健康運動指導士 平山時生
- **ミズノ マット・鉄棒教室**  
15日(日) 午前10時30分～正午  
対象 4歳～年長 定員 15人  
料金 1,500円(2種目)  
※1種目のみの申し込みは出来かねます。
- **冬休み短期水泳教室**  
Ⅱ期:7日(土)～9日(月・祝)  
午後0時15～1時15分  
対象 4歳～小学校6年生 定員 30人  
料金 スクール会員 3,500円・会員外4,000円

**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**  
押絵教室「布押絵・華鈴うさぎ」  
17日(火)午前10時 定員 10人(抽選)  
料金 1,100円(材料費)  
申込期限 6日(金) 正午
- **女性教室「くらしの講座」学習会**  
20日(金)午後1時30分
- **高齢者教室「寿大学」学習会**  
31日(火)午後1時30分

**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。

**トレーニング機器 使用講習会**

- **総合体育館 ☎95-8998**  
19日(木) 午後6時30分、  
24日(火) 午前10時、31日(火) 午後2時
- **ビッグパン ☎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**  
14日(土)・26日(木) 正午、午後5時  
※要電話予約(午前9時～午後5時)

**サン・ファン館**  
  
 サン・ファン館企画広報課 ☎24-2210  
 休 リニューアルのため休館中

- **サン・ファン館 出張展示「とびだせサン・ファン!」ミニ企画展「サン・ファン号がめざした世界」**  
in 石巻市博物館  
出張展示として石巻市博物館を会場に、当時の世界状況と慶長使節が海外で体感した文化などを紹介するミニ企画展を開催いたします。  
とき 17日(火)～2月12日(日)  
午前9時～午後5時まで  
(最終入館時刻は午後4時30分)※月曜日休館  
料金 一般 300円、高校生200円、小中学生 100円  
ところ 石巻市博物館 常設展示室

**石ノ森萬画館**  
  
 IHSINOSAKI MANGA-TAN MUSEUM  
 ☎96-5055

- **マンガッタンお正月**  
1日(日・祝)・2日(月・休) 午前9時～午後5時  
恒例の新年イベントを今年も開催!  
お正月ならではの「もちつき大会」や「福袋」販売もいたします。初詣と一緒に石ノ森萬画館へ行こう!
- **「萬画の国・いしのまき」**  
石ノ森萬画館第88回特別企画展  
「十二国記」山田章博原画展



- 21日(土)～4月9日(日) 午前9時～午後5時  
料金 大人900円、中高生600円、小学生250円、未就学児無料  
小野不由美による異世界ファンタジー小説「十二国記」。シリーズの壮大な世界観を彩る装画・挿絵を描く山田章博の原画展を開催します。東北初となる本展覧会では、山田章博原画展で展示された作品に加え、初展示となる原画や初公開となる貴重なラフ・スケッチを含めた大ボリュームの約150点を展示します。美麗で繊細かつ圧倒的な迫力と躍動感で描かれた壮大な作品の世界をぜひ体験してください。

- **石ノ森章太郎生誕祭**  
22日(日)～29日(日) 午前9時～午後5時  
25日は石ノ森章太郎先生の生誕日です。石ノ森萬画館では石ノ森章太郎先生の生誕を記念し、イベントを開催!楽しいイベントの数々でお待ちしております!

# 1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	16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	16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
26日(木)午後1時30分～3時45分	河北総合支所	桑島 由美	河北総合支所市民福祉課 ☎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	19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	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。	10日(火)	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)	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。	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。	23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 スマート・イートへの衣替え

私はシアトルに2年、サハリンに3年と長期滞在し欧米文化に触れましたが、やはり和文の方に愛着があります。しかし、現在の「食育」に疑問を感じます。食育の印象が「体育・知育・徳育の一環」で上から目線を感じます。

「日本体育協会」は「日本スポーツ協会」と名称変更し、勝つことを優先することからスポーツマンシップ(礼節重視)に変わりました。

「食育」も生産者・流過程・消費者などのステークホルダーを視野に入れた意識改革が必要です。「食育」の名称も「スマート・イート」に衣替えしませんか。

石巻市水産振興協議会会長 須能邦雄

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。ご家族の方もぜひ参加ください。

とき 1月21日(土)午後1時30分～3時30分

ところ IRORI 石巻(中央2丁目10-2新田屋ビル1F)

定員 30名(先着) 料金 500円

申込方法 電話・SMSで申し込みください。折り返し連絡することがあります。

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)

※SMSで連絡いただいても構いません。

## まもなく成人歯科健康診査が終了します

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れ、余裕をもって受診してください。

問 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	12日(木)・17日(火)・25日(水)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	6日(金)・26日(木)		
	2歳児歯科健診	11日(水)・19日(木)・27日(金)		
	3歳児健診	13日(金)・18日(水)・24日(火)		
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。	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	27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	12日(木)		
	2歳児歯科健診	17日(火)		
	3歳児健診	19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 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)

問 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

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 15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)

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
7日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
9日(月・祝)	カワチ薬局石巻西店	
21日(土)	イオンモール石巻	
28日(土)	イオンモール石巻	

## 「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」のご案内

『みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度』は、介護職員に長く働いてもらうために、「人材を育てる・職員の処遇条件を定める、職員の意向を聞く」などの仕組みがある介護事業所が宣言し、『宮城県介護人材確保協議会』が認証する制度です。

また、2019年度からはみやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度の第2段階が始まり、介護事業所の人材育成や働きやすさの取り組みをより一層見える化できるようになりました。

介護事業所はぜひこの機会に申請ください。認証制度の段階には、「宣言」、「第1段階認証」、「第2段階認証」の3段階があります。どのような事業所が認証制度の登録となり、職場環境の「見える化」をしているか、宣言事業所・認証事業所を検索してください。

＜認証制度マーク見本＞



宣言事業所マーク



第1段階認証事業所  
マーク



第2段階認証事業所  
マーク

問 みやぎ介護人材を育む 取組宣言認証制度事務局 ☎022-343-8565

県保健福祉部長寿社会政策課 ☎022-211-2556



ホームページ

## 高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は1月31日(火)です

まだ予防接種を受けていない方は期限内に受けましょう。対象者などは市報令和4年10月号またはホームページを確認ください。

問 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課

ホームページ



## ※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 1月18日(水) ところ 保健相談センター  
 対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性  
 ※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、連絡ください。  
 ㊟・㊦ 健康推進課(内線2427)

### 【石巻地区】まもなく乳がん検診が終了します

まだ受診していない方は早めに受診しましょう。  
 とき 2月18日(土)まで  
 ところ 保健相談センター  
 対象者 30歳代、40歳以上(偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性(要予約)  
 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。  
 検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合  
 乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に連絡ください。  
 検診票をお持ちでない方 検診票を発行しますので、連絡ください。  
 ㊟・㊦ 健康推進課(内線2427)

### 【全地区】追加の胃がん検診を実施します。

まだ検診を受けていない方のために、追加検診を実施します。  
 対象者 30歳以上の方(対象年齢は令和5年3月31日現在を基準としています。)  
 検査方法 問診、胃X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。)

会場	実施日
河北総合センター(ビッグバン)	19日(木)
河南母子健康センター	20日(金)
保健相談センター	21日(土)、24日(火)、25日(水)、 26日(木)、28日(土)
向陽地区コミュニティセンター	27日(金)

※受診を希望する方で、受診票をお持ちでない方は、下記まで問い合わせください。  
 ㊟ 健康推進課(内線2413)

### 【全地区対象】令和5年度各種健(検)診の申込調査が始まります

令和5年度の各種健(検)診申込調査書は、世帯主あての封筒に、健(検)診対象者  
 分の個人名入りハガキを同封し、1月上旬に各家庭へ送付します。健(検)診は、隠れ  
 ている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態  
 を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう。

提出方法  
 申込ハガキをポストへ投函してください。  
 提出期限 1月31日(火)  
 ※市の健診を受ける方も受けない方も必ず返送してください。未回答の方にも、受  
 診票などが届く場合があります。詳しくは、送付される案内を確認ください。  
 ※申込調査書は、令和4年12月1日現在の住民登録を基に送付します。  
 ㊟ 健康推進課(内線2413)

### 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	
眼科	水曜日 午後0時30分～2時30分	午後1時
	耳鼻咽喉科 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	○	—	—	○	○
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。  
 ○眼科休診のお知らせ 2月2日(木)は都合により休診します。  
 ○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 ※令和4年12月29 日(木)～1月3日(火) 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 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時) ※令和4年12月29日(木)～1月3日(火)は夜間診療のみ

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

## 1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・祝)	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	☎95-3123
		石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
2日(月・休)	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
		高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	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
3日(火)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
		かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	産婦人科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
8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
9日(月・祝)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
15日(日)	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	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
22日(日)	内科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	小児科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
29日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
	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・祝)					ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
2日(月・休)					佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778
3日(火)					かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
8日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ヶ丘)	☎98-5571	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
9日(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
15日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000
22日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
29日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	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)

# 1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

- ・栄養士講話「乳幼児の食生活」 11日(水) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・えほんびより 18日(水) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・みんなと遊ぼう「節分豆入れバッグ作り」 20日(金) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・看護師講話「ミルク」 「生き生きママ」 25日(水) 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 30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 4日(水)・12日(木)・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

- ・稲井あそびのひろば 17日(火) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・おでCaféイベント「スペインスタイル」 20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 23日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
  - ・えほんびより 25日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・保健師による健康講座「イヤイヤ期の子育てのヒント」 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 毎週月・木曜日(23日(月)を除く)、4日(水)、6日(金)、11日(水) 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

- ・子育てふれあいサロン 10日(火) 定員 7組
  - ・生き生きママ講座～未来予想図をわいてみよう～ 12日(木) 定員 7組
  - ・助産師さんによる身体測定 16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
  - ・イヤイヤ期の子育てのヒント 18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
- 6日(金)・13日(金)・20日(金)・23日(月)・27日(金)・30日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・歯科衛生士さんによる歯のお話 11日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・出張図書館「えほんびより」 12日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・助産師さんによる身体測定 17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)
- ・休館日 土日・祝日、令和4年12月29日(木)～1月4日(水)

## 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 16日(月)
  - ・中里28会ふれあい広場 20日(金)
  - ・保健講話「いきいきママイメージメッセージを受け取ろう」 27日(金)
  - ・育児講座「COOP 食育講座」 30日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 6日(金)・23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

- ・お正月あそび 6日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・0歳児講座 12日・19日・26日・2月2日(木) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがある方
  - ・読み聞かせ会 27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
  - ・0歳開放日・マタニティの日 10日・17日・24日・31日(火) 対象 0歳のお子さんがある方・マタニティの方
- ※上のお子さんをお連れの場合は他の開放日をご利用ください
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
- ベビースマイル石巻のHPや公式LINEで随時情報更新中です
- マタニティさん大歓迎! 様々な情報をお伝えできるので、ぜひ足を運んでみてください。

## 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・お正月あそび 5日(木)
  - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 5日(木)
  - ・そらめくんのうたとお話 10日(火)
  - ・浅野さんのわらべうた 12日(木)
  - ・誕生月お祝いday 16日(月)
  - ・節分の制作 17日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 19日(木)
  - ・親子ピクニック&おんぶだっこ講座 24日(火) 講師 小田嶋清美助産師
  - ・カラーソムリエール早坂さんのカラーの話 26日(木)
  - ・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 16日(月)・30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

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・運動遊び アクティブチャイルドプログラム 11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 12日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・豆まき会 どんぐりの会 17日(火) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・わらべうた遊び 19日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・アロマジェル作り 親子アロマケアなどで 25日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・親子足もみ教室 フットケアスマイルハート 26日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 4日(水)・5日(木)・10日(火)・18日(水)・20日(金)・24日(火)・27日(金)・30日(月)・31日(火) 午前9時30分～午後3時 ※2時間程度利用できます。
  - 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・日曜日・祝日

## 北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・お正月あそび「初詣ごっこ」 11日(水)
  - ・歯みがき教室 16日(月)
  - ・お正月あそび「巨大すごろく」 18日(水)
  - ・節分制作 25日(水)
  - ・身体測定 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

- ・身体測定(保健師来所) 16日(月) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・読み聞かせ会(ひだまりの会) 23日(月) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・歯科指導 26日(木) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・栄養指導 31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～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
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就園児) 行事以外の月・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
  - ・午後自由開放 月～金曜日(3カ月～11カ月) 午後1時30分～2時30分
- ・金曜日は相談日
- 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・歯科衛生士来所日 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
- ★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「ダンベル体操」 11日(水)
  - ・子育てセミナー「メイクアップ講習」 18日(水)
  - ※保健師の育児相談があります
  - ・製作遊び(鬼のお面づくり) 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歳～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可)
  - 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
  - ・親子ではぴはぴ～0歳児親子連続講座～ 18日(水)・25日(水)・2月1日(水)・8日(水)・15日(水)
  - 午前10時30分～11時30分
  - 対象 0歳児とその保護者
  - 定員 8組 ※要予約(全5回の連続講座となります)
  - ・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 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 1日(日・祝)、2日(月・休)、3日(火)、5日(木)、9日(月・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助産師による妊婦相談(毎週火曜日) 定員 4組
  - ②両親学級 ・出産準備編(前期) 14日(土) 定員 5組
  - ・出産準備編(後期) 15日(日) 定員 5組
  - ④沐浴体験編 25日(水) 午後6時30分～7時30分 定員 5組
- 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えきまえ ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

# 子育て世代包括支援センターいっしょいSSYOえきまえ ☎98-4158



## 赤ちゃん迎える準備万端 助産師に学ぶ両親学級

石巻市子育て世代包括支援センターいっしょいSSYOえきまえ(ささえあいセンター2階)では、各回原則5組まで受講できる、妊婦とその家族を対象とした「両親学級」を開催しています。

両親学級は、市が委託している「助産師による産前産後トータルケア推進事業」の体験型講座で、赤ちゃんを迎えるための準備を助産師に教えてもらいます。

毎月、妊娠の経過や育児に必要な物品が学べる座学を中心とした「出産準備編前期」、おむつの交換や着替え、スキンケアの仕方を体験できる「出産準備編後期」、実際に人形を使って体験ができる「沐浴体験編」(平日夜開催)があります。

新型コロナ禍の昨今は、産科での母親学級や両親学級が行われておらず、貴重な機会となっています。両親学級は、妊婦さんのみの受講も大歓迎です。

## 利用者さんへのインタビュー



千葉光一さん(34) (写真右)  
知識がない中で、手取り足取り教えてもらえ、分かりやすかったです。母子ともに元気であればと願っています。

木綿菜さん(26) (写真左)  
知り合いからこうした講座があると聞き、初めての出産だったので受講しました。ネットで調べても何が正しいのかわからず、直接教えてもらえるのは安心できます。分からないことばかりですが、おむつの交換を夫と一緒に体験でき、産後の不安は少し減りました。積極的に取り組む夫を見て、改め心強さを感じています。

