

2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)
※4年連続

- いしのまき総合スポーツクラブ
キッズバラエティスポーツ教室
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。
令和5年度新規会員を3月1日(水)より募集します。詳しくは問い合わせください。

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)
23日(水)

- リズムのってスクエアステップ
10日(金)、17日(金)、24日(金)、28日(火)
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
4日(土)、18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
リラクストストレッチ講座
9日(水)、16日(木) 午前10時30分～11時30分
対象 高校生以上 定員 6人
料金 入館料のみ
ずっすり脳トレ&ストレッチ
8日(水)、22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

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 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
3月31日(金)まで

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
25日(土)、26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
申込開始 11日(土・祝)
申込方法 電話または窓口で申し込みください。

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
14日(火)・28日(火) 午後7時30分～8時30分
10日(金)・24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
講師 健康運動指導士 笠笠子
アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和
12日(日)・26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)
箭トレ&ストレッチ
毎週土曜日 午後7時～8時※11日(土・祝)休講
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
3日(金)、17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 ヘキサスロン教室
12日(日) 午前10時30分～正午
対象 小学1～3年生 定員 20人
料金 1,100円

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・休日は午後5時まで)
11日(土・祝)、12日(日)、23日(水・祝)、26日(日)

- 2月24日(金)～3月16日(木)
「春!!無料!!運動大相談会」を実施します
「ダイエットをしているけどなかなかやせない」「健診結果が気になるので食事のとら方を教えてほしい」などの悩みや素朴な疑問をお持ちの方、運動指導員、管理栄養士が相談をお受けします。
申込方法
8日(水)から窓口または電話で申し込みください。
参加特典
①In Body無料測定!!自分の体をもっと知ろう
②トレーニング個人指導50%OFF券
対象 18歳以上
令和5年度前期(4～9月)講座
20日(月)からパンフレットを配布開始します。
※講座の新規申込は3月12日(日)から受け付けます。

石巻中央公民館 ☎22-2970
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ハンドマッサージと講話
②③絵本の読み聞かせ、手遊びなど
③3日(金)④10日(金)⑤3月3日(金)
いずれも午前10時～11時30分
ところ 大ホール 定員 親子15組(先着)
水分補給用の飲み物を持参ください。
当日の参加可能ですが、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サークルげろっぱ
「第4回げろっぱ祭り」 射的・輪投げなど
25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。
子ども会育成会石巻支部主催「子ども会大会」
子ども会の壁新聞の展示会
子ども会の活動を紹介する発表会
子ども会で使えるゲームの練習
20日(金)・24日(金) 午後1時30分～2時30分
ところ 大ホール

渡波公民館 ☎24-0941
午前9時～午後9時30分 休なし

- 女性教室「くらしの講座」学習会
7日(火) 午後1時30分

- 高齢者教室「寿大学」学習会
21日(火) 午後1時30分
一般教養講座
「桜キラ」ネックレスを作りましょう
25日(土) 午前10時30分
対象 市内在住の方 定員 15人(抽選)
料金 2,000円(材料費)
申込方法 電話にて申し込みください。
申込期限 15日(水)正午

図書館 ☎93-8635
午前10時～午後6時
休館日:午後7時から、日曜日は午後5時まで
11日(土・祝)、12日(日)、23日(水・祝)、26日(日)

- あかちゃんおはなし会
3日(金)・17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 各5組(先着)
たのしいおはなし会
4日(土)・18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)
読書会 今月の本「同志少女よ、敵を撃て」
逢坂冬馬著 14日(火) 午前10時～正午
紙芝居とお話の会
25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
9日(木) 午前10時～正午
定例おはなし会
18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 14日(火)・28日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
・わたのは 14日(火)・28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。

社農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
9日(木) 午後6時30分、
14日(火) 午前10時、21日(火) 午後2時
ビッグバン ☎62-1120
10日(金)・24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
8日(水)・23日(木・祝) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

稲井公民館 ☎22-4303
午前9時～午後9時30分 休なし

- 稲井くらしの講座2月学習会
「ポーセラーツ教室」
10日(金) 午後1時30分
対象 稲井くらしの講座 会員

蛇田公民館 ☎95-0183
午前9時～午後9時30分 休なし

- 第65回蛇田公民館【作品展示会】
11日(土・祝) 午前10時～午後4時
12日(日) 午前10時～午後3時

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)休館日

- 「石巻でつくろいのちのかたりつぎ」
色とりどりの物語がつむぐ震災のこと
5日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
☎080-4472-4274
三陸まちづくりアート 都甲
第49回石巻室内陸上競技大会
11日(土・祝) 開場 午前9時、開始 午前10時
☎090-2981-0138 高橋
赛中継古文化交流会
19日(日) 開場 午前9時、開始 午前9時30分
☎090-2959-1941 廣心館道場 斎藤

牡鹿半島ビジターセンター ☎24-6912
午前9時～午後4時30分
休 水曜日

- 申込方法 窓口、電話、メール
(info@oshika-vc.jp)、申し込みフォームから申し込みください。
岸壁観察会・たも網を使っていきもの観察
11日(土・祝) 午前10時～正午
対象 小学生以上
定員 6人(2組) 料金 300円/1人
生き物と交通事故について考えてみよう
12日(日) 午後1時～2時30分
対象 小学生以上 定員 15人
清崎憩いの森観察会・落ち葉の下の生き物観察
18日(土) 午前10時～正午 対象 小学生以上
定員 15人(4組) 料金 300円/1人
おしかが大学・音楽家、四倉由彦さんが牡鹿半島など訪れて感じたイメージの演奏を披露
19日(日) 午後1時～1時40分

石ノ森美術館
96-5055

- 第71回「マンガッタンイラストギャラリー」
2023 春の石ノ森美術館賞募集
テーマ「うさぎ」
作品サイズ:ハガキサイズ(100mm×148mm)
※デジタル作品の場合は解像度350dpi以上で印刷したものを提出

作品数 1人3点まで 出品料 無料
作品の裏面、または別紙に作者本人の郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、筆名(フリガナ)を明記し送付してください。
※筆名で掲載希望の場合のみ、年齢、学校名、電話番号のみ記載してください。
※応募作品の権利は全て石ノ森美術館に帰属し、返却しません。
発表 3月13日(月)
※大賞の方には図書カードを進呈します。
※年度末、春夏秋冬の応募作品・全作品から年間大賞を選出します。
申込期限 2月20日(月)必着
☎096-0823 中瀬2-7
石ノ森美術館 MIG project系 ☎96-5055

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」
県内唯一の造立数を誇る、2000基超の石巻の板碑。企画展では、板碑の構成や地域的特徴について、鑑蔵の板碑や拓本を中心に紹介します。
1月28日(土)～3月26日(日)
料金 一般500円、高校生400円、小中学生300円
シンポジウム「板碑が語る中世の石巻」
講師 東京大学史料編纂所教授 菊地大樹、東北学院大学教授 七海雅人、東北学院大学客員田中則和
5日(日)午後1時～4時 定員 150人
ワークショップ「体験しようひかり拓本の技術」
講師 奈良文化財研究所研究員 上嶋英之
5日(日) 午前9時30分～正午
博物館講座「遺跡が語る石巻の先史・古代」
「桃生・牡鹿の国家拠点-対蝦夷三十八年戦事始まる-」
講師 東北学院大学博物館学芸員 佐藤敏幸
26日(日) 午後1時～3時 定員 80人(先着)
毛利コレクション特集展「灯火具コレクション」
令和4年11月22日～3月12日(日)
料金 一般300円、高校生200円、小中学生100円

丸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。

- monateller trip
3日(金) 午後1時～8時
4日(土)、5日(日) 午前10時～午後3時
☎080-4519-8173 scroll Japan
みやぎ海と森の交流会
7日(火) 開場 正午、開演 午後1時
☎ 096-211-2496
アロハフェス in 石巻
19日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時
☎080-1830-2468 雁部
☎090-2989-4704 只野

- おとなフォトコンテスト テーマ「オノマトペ」
3月1日(水)まで募集受付中
3月4日(土)～3月21日(火・祝) 作品展示期間
対象 中学生以上
定員 先着70作品(1人1作品)
来場者の投票で最優秀賞者が決まります。最優秀賞者の方にはQUOカード(1万円分)と珈琲工房いしかわお菓子セットを進呈します。

サン・ファン館
サンファン館企画広報課 ☎24-2210
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)休館中

- サン・ファン館 出張展示「たびだせサン・ファン」ミニ企画展「サン・ファンがめざした世界」
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派遣の関連などを紹介するミニ企画展を開催しています。
12日(日)まで 午前9時～午後5時
※毎週月曜日休館
※毎月石巻市博物館 常設展示室
料金 一般 300円、高校生 200円、小中学生100円
石巻地域博物館等共同連携事業 宮城県慶長使節船ミュージアム 令和4年度 冬季出張講座「どうする政宗ーサン・ファン・パウティスタという船名でいいの?ー」
スペイン語で「サン・ファン・パウティスタ号」(洗礼者聖ヨハネ号)と名付けられた船名の謎についてせまります。
講師 平川新
(宮城県慶長使節船ミュージアム 館長)
25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 大研修室
申込方法 電話・Eメールで申し込みください。
☐ kouza@santjuan.or.jp

THE LEGEND & BUTTERFLY
レジェンド&バタフライ
©2023 THE LEGEND & BUTTERFLY 製作委員会

1月27日より全国公開中の東映創立70周年記念作品「レジェンド&バタフライ」。本作品において南蛮船に乗って航海に出るシーンは、2021年秋に復元船サン・ファン・パウティスタ号で行われました。詳しくはせんだい宮城フィルムコミッションの特集サイトをご覧ください。
☐ 観光課(内線3538)



撮影:せんだい宮城フィルムコミッション

2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	6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	13日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○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	8日(水)・15日(水)・28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	3日(金)・16日(木)・21日(火)		
	2歳児歯科健診	9日(木)・14日(火)・22日(水)		
	3歳児健診	2日(木)・7日(火)・17日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	1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			
河南 桃生	3～4カ月児健診	17日(金)		河南母子健康 センター

※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。

○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
2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
9日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
10日(金) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広思	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
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	17日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431

○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(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)
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。	27日(月)	午前9時 ～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

○蛇田お茶っこサロン

とき 8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 18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

※参加を希望の方は事前に問い合わせください。

○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 26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 19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 12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

昔ながらの杵つきのお餅

北上小学校では、3年生の総合的な学習の時間に、米作りを通じて農業や地域のよさについて理解を深める学習を行っています。水土里ネットと北上地区保全会のみなさんをお招きした「米作り感謝の会」では、臼と杵を使っての餅つきを体験し、出来上がったお餅にあんこやごま、きな粉などをまぶして食べました。みな口々に、「おいしい」「何個でも食べられる」と手作りのお餅に大満足でした。

☎ 学校教育課(内線5029)

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
5日(日)	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
11日(土・祝)	イオンモール石巻	
17日(金)	石巻にぎわい交流広場 (石巻市役所北側)	
19日(日)	イオンスーパーセンター石巻東店	
25日(土)	イオンモール石巻	

【石巻地区】乳がん検診が終了します。

終了間際の時期は会場が混雑しますので、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(予約制)

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。

石巻地区の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。

- 石巻地区の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。

☎・問 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 2月8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。

☎・問 健康推進課(内線2427)

がんについて語ろう

大阪ガス勤務、谷島雄一郎氏による座談会「がん治療と生活」を予定しています。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くれ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 2月18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階創作室

定員 18人(先着)

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。

☎・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。

【石巻地区】骨粗しょう症検診

とき 3月1日(水)～4日(土)、6日(月)～8日(水)、10日(金)、
13日(月)～16日(木)、18日(土)

※3月4日(土)、18日(土)は午前中のみ

ところ 保健相談センター

対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※対象年齢は令和5年3月31日現在を基準としています。

申し込みをした方には、検診票を2月下旬に送付する予定です。検診日程を確認の上、受診してください。対象者で申し込みをしていない方は、連絡ください。

☎・問 健康推進課(内線2413)

※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。

からだところのケアサロン「からころん」

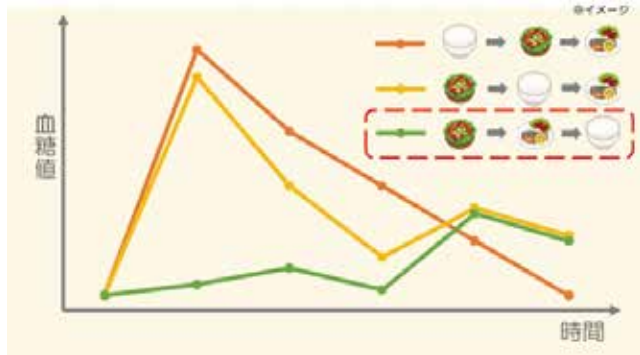
専門スタッフにからだやことに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
 とき 2月28日(火)午後1時30分～3時
 ところ 河南母子健康センター
 〇 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころんステーション)
 ☎94-2966

特定健診結果をいかして生活習慣の改善を

石巻市国保の特定健診結果をみると、ここ数年、**血糖の高い方が増えています**。
 高血糖が続くと、全身の血管が傷みます。血糖値を上げないための日常生活のポイントを知り、生活習慣の改善を心がけましょう。

※受診勧奨の方は医療機関を受診しましょう。また、特定保健指導の案内があった方はお早めにお申し込みください。

ポイントは食べる順番:野菜から食べましょう



野菜→おかず→ごはんの順番で食べると食後の**血糖値上昇をゆるやかに**できます。また、食後の血糖値上昇のピークは60～90分後と言われています。食後にゴロゴロせず、身体を動かすことで食後の**血糖値上昇を抑える**ことができます。

生活習慣を改善した上で、来年度も健診を受けてからだの状態を確認しましょう。
 〇 保険年金課(内線2333)

【河南地区】令和4年度子宮頸がん・乳がん検診を実施します

- 子宮頸がん検診
対象 20歳以上の女性
- 乳がん検診
対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

とき 子宮頸がん検診 3月1日(水)、2日(木)
 乳がん検診 2月24(金)～27日(月)(日曜日除く)
 ところ 河南母子健康センター

申し込みをした方には、受診票を送付しますので、通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。対象者で、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。

※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

【牡鹿地区】令和4年度子宮頸がん・乳がん検診を実施します

- 子宮頸がん検診
対象 20歳以上の女性
- 乳がん検診
対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)

とき 2月21日(火)、22日(水)
 ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

申し込みをした方には、受診票を送付しますので、通知書の日程表で対象地区、時間などを確認の上、受診してください。対象者で、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。

※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

〇 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113

市立病院のご案内

〇診察時間(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	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時

〇診療日

	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。
 〇眼科を受診される方へ 2月2日(木)は都合により休診します。
 〇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。 〇 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

〇夜間診療

	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

〇休日(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。
 〇 夜間急患センター ☎94-5111

◇2月の休日等救急当番医

〇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
5日(日)	内科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	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
11日(土・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
	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
12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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
19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
	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
23日(木・祝)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	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
26日(日)	内科	いしのみき矢吹クリニック(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

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
5日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788
11日(土・祝)	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	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
12日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺)	☎94-1771
19日(日)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	塚本歯科医院(渡波町一丁目)	☎97-3338
23日(木・祝)	佐々木医院(和洲)	☎72-3122	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623
26日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	みやぎ東部循環器科(赤井)	☎82-9930	沼倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622

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)

2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

【申・團】湊こども園2階 ☎94-2366

- ・ふれあいサロン「豆まき会」 2日(木) 午前10時~11時 定員6組
 - ・みんなと遊ぼう「ひな祭り製作」 10日(金) 午前10時~11時 定員6組
 - ・東北メディカルバンク「お子さんと薬と予防接種」 21日(火) 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 27日(月) 午前9時30分~10時30分、午前11時~正午 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 9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・團】渡波保育所内 ☎25-0567

- ・ふれあいサロン「豆まき会」 3日(金) 午前10時30分~11時30分 定員6組
 - ・稲井あそびのひろば 7日(火) 午前10時~11時 定員6組
 - ・看護師による保健講話「生き生きママ講座」 8日(水) 午前10時30分~11時30分 定員6組
 - ・メイクアップ講座 17日(金) 午前10時~11時30分 定員6組 料金200円
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 20日(月) 午前9時30分~正午 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(20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」

【申・團】釜保育所内 ☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 13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
 - ・親子ピクス 16日(木) 定員7組
 - ・持ち物 汗拭きタオル、飲み物
 - ・服装 動きやすい格好(スカート以外)
 - ・離乳食講座・レシピ紹介 22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
3日(金)・6日(月)・10日(金)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

にじいろひろば

【申・團】NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・ベビーマッサージ 10日(金) 午前10時30分~11時30分 定員5組 料金500円
 - ・0~1歳児の生活 21日(火) 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・團】なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 3日(金)・17日(金)
 - ・育児講座「保育園人気おやつ大公開!」 13日(月)
 - ・ベビーマッサージ 18日(土)
 - ・中里28会ふれあい広場 20日(月)
 - ・育児講座「COOP 英語であそぼう」 27日(月)
- ※全行事要予約
★自由開放日 6日(月)・10日(金)・24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」

【團】NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・つくってあそび 3日(金) 午前10時30分~11時30分
 - ・保健講話(発熱) 6日(月) 午前10時30分~11時30分
 - ・図書館の使い方 8日(水) 午前10時30分~11時30分
 - ・はじめまして会 17日(金) 午前10時30分~11時30分
 - ・お誕生日会 27日(月) 午前10時30分~11時30分
 - ・0歳開放日・マタニティの日 14日(火)・21日(火)・28日(火)
- 対象 0歳のお子さんのいる方・マタニティの方
※上のお子さんも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
休館日 日・祝日
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! マタニティの日以外の開放日も利用できます。

河南子育て支援センター パプラ

【申・團】河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・保健師・栄養士のミニ講話&身体測定&個別相談 2日(木)
 - ・誕生月お祝いday 6日(月)
 - ・そらまめくんの歌とお話 7日(火)
 - ・歯のお話 9日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「親子食育講座」 14日(火) 定員8組(先着) 料金200円
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 16日(木)
 - ・黒須さんのリラックスママヨガ&村上さんのミニマッサージ 21日(火)
 - ・ひなまつり制作 28日(火)
- ※全行事要予約
★自由開放日
・午前、午後開放 6日(月)・13日(月)・20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
※14日(火)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

【申・團】桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・英語で遊ぼう(みやぎ生協英語講師) 1日(水) 午前10時30分~11時30分 定員6組
 - ・健康講話(支所保健師栄養士) 8日(水) 午前10時30分~11時30分 定員6組
 - ・スキンケア講座(ビューティーハウスバル) 9日(木) 午前10時30分~11時30分 定員6組
 - ・おたのしみ会(どんぐりの会) 14日(火) 午前10時~11時 定員6組 料金1家族100円
 - ・色彩楽(カラソムリエ) 16日(木) 午前10時30分~11時30分 定員6組
 - ・リトミック(幼稚園教諭リトミック講師) 22日(水) 午前10時30分~11時30分 定員6組
- ★自由開放日
7日(火)・13日(月)・15日(水)・21日(火)・24日(金)・27日(月)・28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。
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・祝日

北上子育て支援センター

【團】相川保育所内 ☎66-2177

- ・豆まき会 1日(水) ・おひなさま制作 20日(月) ・身体測定日 27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

【申・團】飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・豆まき会 2日(木) 午前10時~11時 定員8組
 - ・身体測定(保健師来所) 13日(月) 午前10時~11時 定員8組
 - ・えほんびより 22日(水) 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
- ★自由開放日
・午前開放 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
・午後開放 月~金曜日 午後1時30分~2時30分
相談日 毎週金曜日 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

【團】雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師・栄養士来所日 9日(木) 午前10時~11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 16日(木) 午前10時~11時30分
 - ★自由開放日 18日(土) 午前9時30分~11時30分
- ※祝日のため第3土曜に変更
・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(15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・團】牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・鬼退治(豆まき)をしよう 1日(水)
 - ・子育てセミナー「簡単!家庭でできるトレーニング」 8日(水)
- ※保健師の育児相談があります
・子育てセミナー「ポーセラーツ②」 15日(水)
- ・製作遊び(おひなさま) 22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・團】子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・あかちゃんルーム 3日(金) 午前10時~正午 対象 0歳児親子 ※予約なし・出入り自由
 - ・音楽であそぼう 14日(火)・28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 15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
 - ・親子でほかほか~抱っこ・おんぶ講座~ 24日(金) 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
 - ・ベビーマッサージ 17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 2日(木)・11日(土・祝)・16日(木)・23日(木・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) 定員4組
 - ②両親学級 ・出産準備編(前期) 11日(土・祝) 定員5組
 - ③両親学級 ・出産準備編(後期) 12日(日) 定員5組
 - ④沐浴体験編 22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
【申・團】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)

パパさんも子育て奮闘中 仲間作って成長見守る

「パパの日」子育てひろば

地域で子育てに奮闘するパパさんが子どもたちに交流の場を提供するイベント「パパの日 パパたちがつくる子育てひろば」が令和4年12月18日、向陽コミュニティセンターで開かれました。親子20組約50人が参加し、発達促進やスキンシップワークショップ、フリースペースでの自由遊びを通じて、親子で休日の楽しいひと時を過ごしなが、保護者間の交流の場になりました。

NPO法人ベビースマイル石巻(荒木裕美代表)の主催。石巻市子育て参加促進事業の一環で、父親が主体的に子どもと関わるきっかけとなるよう、パパボランティアを中心に企画運営を行いました。

この日は、妊娠期から3歳程度の子を持つ親子を対象に、一人歩きが定着した2歳ごろの発達支援に関するレクリエーションを実施。パパ向け子育て情報の紹介や、保育士による親子あそびのレクチャーもありました。

荒木代表は「子育てパパも『どうしかるべきか』『よりママさんを支えるには』など悩みを抱えていたりします。パパも子育て支援に関する情報を収集し、活用することで状況の改善だけでなく、地域と関わる機会も生まれます。イベントがそうしたきっかけの場になれば」と語っていました。 【團】子育て支援課(内線2554)

利用者さんへのインタビュー



嶋山洋平さん(34)と長女ゆりこちゃん(10カ月)
普段の子育ては妻に頼ることも多いですが、自分も積極的に関わりたいし、子どもと接する時間も大切にしたいです。今回イベントを知って来てみましたが、同じくらいの年齢の子は少なかったです。それでも子育て中の人たちが意見交換ができてとても参考になりました。共働きなので、妻が復職した後の保育所送迎問題など悩みはありますが、頑張りたいです。



高橋航海さん(27)と長男歩詩君(1歳6カ月)
ある程度子育てを経験した人の助言をもらいながら子どもも自由にのびのびと遊べました。普段は自分たちだけで遊んでいますが、他の親子と一緒に遊ぶ機会も成長には大切です。イベント参加を機にパパ友を作り、個別に連絡を取り合って交流できるようになれば、子どものためにもなると思います。良いつながりの機会となりました。

