

4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



- いしのまき総合スポーツクラブ 令和4年度新規会員を募集します。詳しくは問い合わせください。
- キッズバラエティスポーツ教室 令和4年度会員を募集します。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。
8日(金)・15日(金)・22日(金) 午前10時～11時 対象 高校生以上 定員 8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
 - ・リラクゼーションストレッチ講座 7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、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) 開 会場によって異なる ☎22-9111 FAX22-9112 休 なし

- 市民球場
 - マツダボール杯 2日(土)・9日(土)・10日(日)
 - こけら落とし 3日(日)
 - 国体石巻東支部予選 17日(日)
 - 春季県高校東部地区大会 23日(土)・24日(日)・29日(金・祝)・30日(土) 予備日 25日(月)～27日(水)
- フットボール場・ふれあいグラウンド
 - 全国高校7人制ラグビー県予選 23日(土)・24日(日)
- フットボールフィールド第1
 - 県高体連石巻支部春季交流大会 2日(土)・3日(日)
 - ミヤギテレビ杯新人大会地区予選 9日(土)・16日(土)・17日(日)・23日(土)・29日(金・祝)・30日(土)
 - 東北U-15みちのくリーグ 10日(日)・24日(日)
- フットボールフィールド第2
 - 東日本高校ラグビー春季交流大会 1日(金)～7日(木)
 - 県高校ラグビー春季リーグ第1節 9日(土) 第2節 10日(日)
 - 宮城kジュニア交流大会 17日(日)
 - 県不惑交流大会 24日(日)
 - 東北北海道7人制大会 29日(金・祝)
 - 県高校ラグビー春季リーグ第2節 30日(土)
- 多目的フィールド
 - 春季ラグビーデー 3日(日)
 - 宮城小中学校交流大会 10日(日)・24日(日)
 - 南三陸高校7人制ラグビー交流大会 16日(土)・17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 休講日 29日(金・祝) 休館日 なし



- パンフレットを窓口で配布中。見学可(一部講座を除く)
- 令和4年度前期(4～9月)講座 受講生募集中
 - ・Wordの基本講座 火曜日/全4回 午前10時～11時30分 対象 大人
 - ・骨盤エクササイズヨガ 第2・4火曜日 午前10時～11時15分 対象 中学生～大人
 - ・床バレエ 月1回火曜日 午後3時30分～4時20分 対象 大人
 - ・初心者向け大人の美文字教室 毎週水曜日 午後7時～8時 対象 大人
 - ・大人向け楽しいピアノレッスン 第2・4水曜日 午後7時～8時 対象 中学生～大人
 - ・子ども向けヴァイオリン教室 毎週火曜日 午後6時～7時30分 対象 小4～中3
 - ・キッズチアダンス 月1回火曜日 午後4時45分～5時45分 対象 年長～小2
 - ・初歩洋裁からフォーマルまで 第2・4水曜日 午前10時～正午 対象 中学生～大人
- サンデープログラム 日曜日限定の短期講座(2カ月間)です。
 - 4～5月のプログラム ※対象・料金については問い合わせください。
 - ・筋力アップ運動教室 日曜日(全4回) 午前10時45分～正午
 - ・心を整える ベーシックヨガ&呼吸法 日曜日(全4回) 午後1時～2時15分
 - ・ステンドグラス 日曜日(全1回) 午前10時～正午
- 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。

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」読み聞かせ、手遊びなど 15日(金) 午前10時～11時30分
対象 どなたでも 定員 親子15組(先着) 持ち物 水分補給用の飲み物
※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。

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」受講生募集 5月～令和5年3月まで(月1回程度)
対象 渡波地区に居住の60歳以上で健康な方 料金 年間運営費1,000円
申込期間 4日(月)～22日(金) 申込方法 申込書に記入し、運営費を添えて申し込みください。
- 女性教室「くらしの講座」受講生募集 5月～令和5年3月まで(月1回程度)
対象 渡波・鹿妻地区に居住の女性 料金 年間運営費1,000円
申込期間 4日(月)～22日(金) 申込方法 申込書に記入し、運営費を添えて申し込みください。

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- くらしの教室「明笑大学」新入生募集 5月～令和5年3月まで(月1回程度)
対象 市内居住の概ね65歳以上の方
申込期間 4日(月)～22日(金)(土日・祝日除く) 詳しくは問い合わせください。

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」受講生募集 5月～令和5年3月まで
対象 石巻市内に居住する50歳以上の方 料金 1,400円(運営費)
申込期間 4日(月)～26日(火) 申込方法 窓口で申込書を記入し、運営費を添えて申し込みください。

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・29日(金・祝)



- 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「小説8050」林真理子著 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)
 - 定例おはなし会 16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 12日(火)・26日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
 - ・わたのは 12日(火)・26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)



- 行事予定はありません

遊楽館

☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 月曜日



- ピティナ・ピアノステップ石巻地区 29日(金・祝) 関係者のみ入場可
圃 ピティナ サンファン石巻ステーション 阿部 ☎090-7338-5991

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 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 10人 料金 1,000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 700円(初回無料)
- 短期水泳教室 5日(火)～7日(木) 午後0時15分～1時15分
対象 4歳～小学6年生 定員 30人 料金 会員 3,000円、非会員 3,500円
- ミズスポーツ教室(走り方) 17日(日) 午前10時30分～正午 対象 小学生 定員 30人(先着)
料金 1,100円 持ち物 上履き、飲み物、タオル
- 筋トレ&ストレッチ 毎週土曜日 午後7時～8時 ※30日(土)休講
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導者 平山時生
- やさしいストレッチ 1日(金)・15日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導者 平山時生
- プールの一般利用
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 ※無料体験実施中
 - ・土曜日 午前11時30分～午後9時
 - ・日曜・祝日 午前10時～正午、午後0時30分～5時

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)

料金 一般・学生600円、小・中・高校生300円、幼児200円、3歳未満無料

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 14日(木) 午後6時30分、19日(火) 午前10時、26日(火) 午後2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 16日(土)・27日(水) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 牡鹿交流センター ☎45-3618 午前11時～午後7時
※日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時まで随時受付、要電話予約

4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2421) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	4日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2428)
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	11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
21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2421) ☎94-9132
18日(月) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広忠	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
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で 困っている本人や家族の専門相談	15日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431

○各種教室・講演会

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。 定員 12組程度 ※要予約	8日(金)	午後1時 ～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

食育推進コーナー

いっぴん増やそう 野菜料理!

野菜を食べよう
1日の摂取量のめやすは350g
野菜料理に換算すると約5皿分

野菜に含まれるカリウムが体の中の余分なナトリウム(塩分)を排泄します

野菜から食べ始めることで血糖値の急上昇を抑えられます

糖尿病・高血圧予防のために、野菜を食べるといいことたくさん!

☎ 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)	㈱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
9日(土)	イオンモール石巻	
23日(土)		

○各種検診について 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。 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。

地区	検診名	とき	ところ	対象	申・問	備考
石巻	子宮頸がん検診	4月11日(月) ～12月9日(金)	指定医療機関	20歳以上の女性	健康推進課(内線2427)	※各総合支所地区の指定医療機関受診申込者も含みます。 ※予約が必要な医療機関があります。また、検診時間が変更となる場合がありますので、事前に医療機関へ問い合わせください。
	結核・肺がん検診	4月26日(火) ～11月19日(土)	指定会場	結核検診 65歳以上の方 肺がん検診 40歳以上の方	健康推進課(内線2413)	検査方法 胸部エックス線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります) 喀痰細胞診検査(該当者のみ、1週間で3日間のたんをとります) ※通知書が届いた方は、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。

※検診票は順次送付します。早め受診や追加申し込みを希望する方などは問い合わせください。

医療用ウィッグ・乳房補正具 購入費助成事業

がん患者の治療と就労や社会参加の両立を支援し、経済的負担の軽減を図るため、医療用ウィッグおよび乳房補正具を使用する方に助成金を交付します。条件や申請方法など、詳しくは問い合わせください。

申込期間 4月1日(金)～令和5年3月31日

☎・☎ 健康推進課(内線2416)、各総合支所市民福祉課

骨髄バンクドナー 支援事業

骨髄などを提供した方に助成金を交付します。条件や申請方法など、詳しくは問い合わせください。

申込期間 4月1日(金)～
令和5年3月31日

☎・☎ 健康推進課(内線2416)、
各総合支所市民福祉課

ライト・イット・アップ・ブルーの開催

国連は世界自閉症啓発デーを4月2日に、日本では、4月2日～8日を「発達障害者週間」と定めています。それに合わせ、石ノ森萬画館を自閉症のシンボルカラー青色でライトアップし、啓発イベントを行います。

とき 4月2日(土)～8日(金) **ところ** 石ノ森萬画館

☎ ライト・イット・アップ・ブルー in 石巻実行委員会
☎95-9566

※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。
※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 13日(水) 午前10時～正午
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

○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。ひとりで悩まずに連絡ください。
☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

○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 16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(中里二丁目2-3)
☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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 24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

○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 10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)

○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 ☎0120-322-016
※留守番電話になる場合もあります。

○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

令和4年度予防接種のお知らせ

子どもの予防接種

1. 出生の翌月下旬に送付

ロタウイルス、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合(第1期・第2期)、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、日本脳炎(第1期)、おたふくかぜ

2. 年に1回送付

予防接種名	対象の生年月日	接種期限	送付日
麻しん・風しん混合第2期	平成28年4月2日～平成29年2月28日(※)	令和5年3月31日	4月下旬ごろ
日本脳炎第2期(小学4年生)	平成24年4月2日～平成25年4月1日	13歳の誕生日の前日	
日本脳炎第2期(高校3年生)	平成16年4月2日～平成17年4月1日	20歳の誕生日の前日	
二種混合(ジフテリア・破傷風)第2期	平成22年4月2日～平成23年4月1日	13歳の誕生日の前日	5月下旬ごろ

※平成29年3月1日～4月1日生まれの方には、出生月の翌月に送付済みです。予診票つづりを確認ください。

3. 子宮頸がん予防接種

今年度から個別勧奨を再開することになりました。公平な接種機会を確保するため、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方を対象として、時限的に、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」を行います。

下記①および②の対象の方(小学6年生を除く)には、4月下旬ごろに通知を送付します。小学6年生には、標準的な接種時期である中学1年生を迎える直前(令和5年3月)に通知します。早めの接種を希望の場合は、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23年4月1日生まれの女子(小学6年生～高校1年生相当の女子)
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
(積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった者)
接種期限 令和7年3月31日

◆市外の病院で予防接種を受ける場合

1. 県内の医療機関でも、市発行の予診票で予防接種を受けることができます(BCGや市の助成予防接種を除く)。

指定の医療機関は、ホームページで確認いただくか、問い合わせください。

2. 施設入所や入院または里帰りなどにより、指定医療機関以外で予防接種を受ける場合は、「予防接種実施依頼書」を医療機関へ提出する必要があります。「予防接種実施依頼書」を発行しますので、接種希望日の10日以上前に健康推進課まで連絡ください。「予防接種実施依頼書」を持参の上、全額自費で受けた場合は、接種費用の助成制度(上限あり)がありますので、後日、手続きをしてください。

◆転入の方は未接種分の予診票を交付しますので、母子健康手帳を持参の上、担当窓口へお越しください。

☎・📍 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課

大人の予防接種

1. 高齢者肺炎球菌予防接種

対象 ※過去に1度でも接種したことがある方は対象になりません。
①令和4年度の対象者は次の通りです。対象の方には5月上旬頃個別に通知を送付します。

65歳となる方	昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生
70歳となる方	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
75歳となる方	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
80歳となる方	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
85歳となる方	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
90歳となる方	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
95歳となる方	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
100歳となる方	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

持ち物 市から送られる予診票と健康保険被保険者証や運転免許証など住所および年齢確認できる書類

※対象の②に該当する方は、身体障害者手帳(1級)または医師の診断書(診断料金は自己負担)。

自己負担金 4,000円

(生活保護受給の方は事前の申請で無料。接種後の申請はできません)

接種期限 令和5年3月31日

※期限を過ぎると全額自己負担(8,000円程度)。

2. 成人男性風しん予防接種

実施期間が延長になりました。対象の方には、個別で通知します。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

接種期限 令和7年2月28日



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	
眼科・皮膚科	午前8時～11時	
耳鼻咽喉科	月・火・木・金	午後1時
	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	○	—	—	○	○
眼科	午前	—	○	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
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。

○耳鼻咽喉科の診療時間変更のお知らせ

・耳鼻咽喉科は4月より午後からのみの診療となります。

○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 (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

4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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3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	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
10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	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
17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	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

※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
24日(日)	内科	石巻健国会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
29日(金・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	中山こどもクリニック(中里三丁目)	☎95-4121
	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	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	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
10日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778
17日(日)	櫻井内科クリニック(広瀬)	☎73-3811	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
24日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	ししご内科クリニック(赤井)	☎83-8830	青葉歯科医院(門脇字青葉西)	☎96-6602
29日(金・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788

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)

4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

- ・成長測定 25日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
 - ・はじめましての会 27日(水) 午前10時～10時40分 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)
 - ・あそびの広場(稲井公民館) 5月10日(火)より開始 対象 稲井地区の方
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 4日(月)・5日(火)・19日(火)・26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

〔申・園〕渡波保育所内 ☎25-0567

- ・成長測定・子育て相談 18日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・看護師による健康講座「事例で見る！ホームケア発熱編」 20日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・保健師による健康講座「生活リズムについて」 27日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- ※午前中の活動は要予約
- ・午前開放 6日(水)～8日(金)・11日(月)・13日(水)～15日(金) 21日(木)・25日(月)・28日(木) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 6日(水)～8日(金)・11日(月)・13日(水)～15日(金) 21日(木)・25日(月)・28日(木) 午前9時30分～11時30分
- ・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
- ※1日(金)・4日(月)・5日(火)は電話相談のみとなります。

釜子育て支援センター「あおぞら」

〔申・園〕釜保育所内 ☎24-6113

- ・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歳以下の子はフェスタオル1枚
 - ・えほんびより 13日(水) 定員 7組
 - ・母乳の育児とおっぱい相談 27日(水) 定員 7組
 - 持ち物 大きめのバスタオル1枚
- ★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)・18日(月)・22日(金)・25日(月)

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 ※要予約 12日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
 - ・保健講話「しあわせベビータッチとスキンケア」 ※要予約 26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)

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 8日(金)・22日(金)
 - ・子育てふれあいサロン 11日(月)
 - ・育児講座「歯磨き教室」 18日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(金)・4日(月)・15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」

〔園〕NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・保健講話 11日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・健康講座 19日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・はじめましての会 14日(木) 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
- ★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

- ・誕生月生まれday 4日(月)
 - ・ミニシアター 5日(火)・7日(木)
 - ・明美先生のリトミック 12日(火)
 - ・運動遊び・身体測定 14日(木)
 - ・こいのぼり制作 19日(火)
 - ・明美先生とお絵かき遊び 21日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「はじまりの会」 26日(火) 料金 200円
 - ・浅野さんのわらべうた 28日(木)
- ※全行事要予約 定員 8組
- ★自由開放日 ※要予約 定員 8組
- ・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～2時30分(26日(火)を除く)

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

〔申・園〕桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ 絵本の読み聞かせ団体 13日(水)・14日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・赤ちゃん講座I 助産師講話 21日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・こいのぼり制作 折り紙サークル講師 27日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・親子足もみ教室 スマイルハート講師 28日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 1日(金)・4日(月)～7日(木)・12日(火)・15日(金)・19日(火)・26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
- ※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

〔園〕相川保育所内 ☎66-2177

- ・はじまりの会 11日(月)
 - ・洋子先生とあそぼう 25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
- ※1日(金)は電話相談のみとなります。

河北子育て支援センター

〔申・園〕飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・はじまりの会 6日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組
 - ・保健指導～身体測定～ 11日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- ・あそびのひろば 午前10時～11時30分
 - ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2～4歳) 毎週水曜日
 - ・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日 午前10時～11時30分、18日(月)
 - ・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～3時
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

〔園〕雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・開所の集い・保健師来所日 6日(水) 午前10時～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
- 休館日 毎週月曜日 ※1日(金)～5日(火)は電話相談のみ

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

- ・ようこそぐんぐんすくすくへ 6日(水)
 - ・子育てセミナー「しあわせベビータッチとスキンケア」 13日(水)
 - ・子育てセミナー「交通安全教室」 20日(水)
 - ・お散歩 ※保健師の育児相談があります 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)・26日(火) 午前10時30分～11時30分
 - 対象 しっかり歩ける1～2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
 - ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶ講座～ 28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
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 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組程度 ※要予約
 - ・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 ※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)・21日(木)・29日(金・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(月1回)
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- 〔申・園〕石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいっしょえきま ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)



ケヤキッズへびた保育園

〔園〕蛇田字塚寺2-2 ☎98-4031

ケヤキッズへびた保育園は平成27年に、お洒落なカフェ跡を活用して開園した小規模保育園で、「ゆっくり・ゆったり・愛情たっぷり」を保育目標に、子どもたちが毎日来なくなる楽しい保育園を目指しています。音育、食育、体育に注力しているほか、近隣にある姉妹園との交流も育んでいます。職員は明るく丁寧な保育を心掛けるとともに、保護者の皆さんが安心して利用できるよう、安全で、共に成長を喜び合える園づくりに取り組んでいます。



園舎全景



新年お楽しみ会



まめまき会



田植え体験



野菜収穫

利用者さんインタビュー



♥芳賀隆之さん、千之介くん(1歳)、千幸くん(1歳)(写真左)

2人は双子で、兄の千幸は負けず嫌いで活発、弟の千之介は穏やかでマイペース。かつて、上のお兄ちゃん(4歳)も、この保育園にお世話になっていたため、この子たちも安心して預けています。園では友だちと走り回ったり、おもちゃで遊んだり楽しい生活を送っているようで、その経験を通してできることも増えている実感があります。2人には自分で物事を考えて、選択できるようにしっかりした大人に成長して欲しいです。

♥高橋力さん、那月さん、杏ちゃん(3)、京くん(1)(写真右)

保育士の先生方は一人一人にしっかりと寄り添ってくれているのを感じます。杏は友達とブロック遊びをしたり、歌を歌ったりするのが好きで、覚えた歌は家でも時折披露してくれます。ここにお世話になってから、より社交性が増したように感じます。京も以前より明るくなり、人見知りもなくなりました。2人には、思いやりがあり、自分の意思をはっきりと言える、まっすぐな人間に成長して欲しいです。

