

6月

スポーツ・文化・催し

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月4日(木)

- 子育てママのリフレッシュフィットネス教室
「骨盤を整え姿勢美人を目指そう」
5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
午前10時30分～正午
- キッズバレエスポーツ教室
21日(水)・28日(水)
- パドミントン・卓球教室
毎週金曜日 午前10時～11時30分
各種教室参加者募集中です。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)
 22日(木)

- ゆるゆるトレーニング教室
16日(金)・30日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ
- リラク্সストレッチ講座
8日(木)・22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
- ずっさり脳トレ&ストレッチ
5日(月)・19日(月) 午前10時～10時45分
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 図なし

- ナイトヨガ
講師 IHTA認定ヨガインストラクター 坂本佳那
23日(金) 午後7時～8時 定員 50人
料金 1,000円(中学生以下無料)
※石巻市民球場(屋外)で行います。雨天時には屋内施設で行います。
- ティーボール教室 講師 石巻野球会議
24日(土) 午後5時～6時
対象 小学1～4年生 定員 20人
料金 500円、兄弟参加の園児は300円

石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640
 午前9時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)
 11日(日)・25日(日)

- 申込方法 受講前日までに窓口へ直接申し込みください。
- サンデープログラム「夏に向けて素敵にセルフペディキュア」申込受付中
18日(日) 午前10時30分～正午
対象 中学生～大人 定員 10～15人程度(先着)
料金 1,150円
 - 平日短期講座「脳の美容を高めよう」
6～7月の水曜日 午後1時～2時(全8回)
対象 大人 定員 10～15人程度(先着)
料金 9,200円
 - 子供向け水泳教室&成人向けプールレッスン「無料体験キャンペーン」開催中
1日(木)～21日(水) 定員 5人程度(先着)

石巻中央公民館 ☎22-2970
 午前9時～午後9時30分 図なし

- 子育てサロン「いっしょクラブ」バスボム
2日(金)午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
水分補給用の飲み物を持参ください。
当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約ください。
- 子育てサロン「いっしょクラブ」リトミック
23日(金)午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
- 利用協講座「フォークダンス初級者講習会」
講師 石巻市民フォークダンス同好会員
13日(火)・20日(火) 午後6時30分～8時
ところ 大ホール
対象 フォークダンスに興味のある方
持ち物 飲み物、運動しやすい服装・靴
申込方法 電話または窓口へ直接申し込みください。
申込期限 9日(金)
- 利用協講座「吹いてみよう尺八」体験会
講師 橋澤 一翠 氏
8日(木)・29日(木) 午後6時30分～8時30分
ところ 和室
対象 尺八初心者、できるだけ全回参加できる方
定員 8人
持ち物 筆記用具、尺八がある人は尺八
申込方法 電話または窓口へ直接申し込みください。
申込期限 8日(木)

渡波公民館 ☎24-0941
 午前9時～午後9時30分 図なし

- 高齢者教室「寿大学」第2回学習会
20日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」第2回学習会
27日(火) 午後1時30分

稲井公民館 ☎22-4303
 午前9時～午後9時30分 図なし

- 稲井くらしの講座「移動学習会」
23日(金)午前9時
対象 稲井くらしの講座会員 定員 30名
- 第21回稲井地区パークゴルフ大会
4日(日) 午前8時30分
対象 稲井地区在住者
料金 用具持参200円、用具無300円

蛇田公民館 ☎95-0183
 午前9時～午後9時30分 図なし

- 市民教養講座「川柳を作ってみませんか」
28日(水) 午後1時30分～3時30分
定員 15人(先着)
持ち物 国語辞典・筆記用具・飲み物
申込期限 23日(金)
- 利用協講座「顔かざりのパッチワーク作成」
7月10日(月) 午後1時30分～3時30分
定員 10人(先着) 料金 材料費 500円
持ち物 裁縫道具 無ければハサミのみ
申込期限 30日(金)

図書館 ☎93-8635
 午前10時～午後6時
 (水曜日は午後7時まで、日曜日は午後5時まで)
 図 月曜日、6日(火)～15日(水)

- 蔵書点検のため休館します。
6日(火)～15日(水)
 - あかちゃんおはなし会
2日(金)・16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
3日(土)・17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「おもかげ」
浅田次郎著 20日(火) 午前10時～正午
 - 紙芝居とお話の会
24日(土) 午前10時30分～11時
定員 各5組(先着)
 - 利用協講座「吹いてみよう尺八」体験会
7月1日(土) 午前10時～11時30分
ところ 北上分館(北上総合支所内和室)
対象 成人 定員 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
11日(日)・25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
2日(金)・16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
 - ベビースイミング 申込受付中!
1クール:5月7日・21日・6月4日(日)・18日(日)
全4回
午前10時15分～10時45分
対象 6カ月～3歳
定員 10組 料金 1クール 4回3,500円
保護者1人につきお子さん1人
 - ミズノなわとび教室 申込受付中
18日(日) 午前10時30分～正午
対象 年中～小学3年生 定員 20人
料金 1,100円
- 予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
 ・へびた 20日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
 ・わたのは 20日(火) 午後1時～2時
ところ 渡波公民館
 ※予約で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。

大文字いしのまき・点字いしのまきの読者募集中

視覚で情報を得ることが難しい方へ毎月、市報や新聞の情報を送付しています。申込方法など詳しくは問い合わせください。

- 大文字いしのまき ミニニュース
主に市報の記事を大文字にした冊子です。
発行時期 毎月1日頃
- 大文字いしのまき
主に新聞の記事を大文字にした冊子です。
発行時期 毎月15日頃
- 点字いしのまき
主に新聞の記事を点字にした冊子です。
発行時期 毎月15日頃
対象 視覚障害その他の障害により視覚による表現の認識が困難な方
図・図書館 ☎93-8635
✉ islib@city.ishinomaki.jp

メールアドレス 

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)
 図 月曜日、6日(火)～15日(水)

- 唄と踊りのコムラードショー
11日(日) 開場 午前9時、開演 午前9時30分
※入場整理券が必要。です。
阿部美代江 ☎090-2972-7864
- 遊楽館パピオアルガンフリー演奏体験
17日(土)・18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。
申込開始 3日(土)
- 第15回 石巻河内文化まつり
7月2日(日) 午前9時30分～午後2時30分
図 石巻河内文化協会 ☎73-3361

河内室内温水プール(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)
 図 遊楽館と同じ

- アクアピクス
13日(火)・27日(火) 午後7時30分～8時30分
9日(金)・23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 笠安子
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和
11日(日)・25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
2日(金)・16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
- ベビースイミング 申込受付中!
1クール:5月7日・21日・6月4日(日)・18日(日)
全4回
午前10時15分～10時45分
対象 6カ月～3歳
定員 10組 料金 1クール 4回3,500円
保護者1人につきお子さん1人
- ミズノなわとび教室 申込受付中
18日(日) 午前10時30分～正午
対象 年中～小学3年生 定員 20人
料金 1,100円

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998
6日(火) 午前10時、15日(木) 午後6時30分、20日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120
9日(金)・23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(水)・25日(日) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5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)

- 民謡舞踊友好会発表会
18日(日) 開場 午前9時、開演 午前10時、
終演 午後3時30分 料金 全席自由1,000円
図 鈴木 ☎95-2732
- 心の復興13回忌ミュージカル 100通りのありがとう
24日(土)
ゲネプロ開場 午前10時30分、開演 午前11時
本番①:開場 午後3時30分、開演 午後4時25分(日)
本番②:開場 午前10時30分、開演 午前11時
料金 全席自由(本番は未就学児入場不可)
ゲネプロ 大人2,000円、小中高生500円
本番 大人3,000円、小中高生1,000円
実行委員会 音原 ☎090-5838-3074
- 北海道歌旅 ザ・コンサート 2023
7月23日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
料金 全席自由1,500円 チケット発売日 5月27日
プレイガイド 河北総合センタービッグバン、
遊楽館、マルホンまきあーとテラス

「松竹大歌舞伎」鑑賞バスツアー

演目 「菊畑」土嶌
 出演 尾上松緑 ほか
 7月15日(土) 午後0時30分開演
 ところ 東京レフトタウンホール宮城
 ※市内の指定場所に集合し、バスで会場へ移動します。
 対象 市内在住の方(中学生以下は保護者同伴)
 定員 40人(抽選)
 料金 6,500円(S席指席)
 申込方法 往復はがきに参加を希望されるすべての方の氏名・住所・年齢・電話番号を記入し申し込みください。はがき1枚につき2人まで申し込みできます。
 申込期限 6月8日(木)必着
 図・☎986-0102 成田小学家塚畑54
 河北総合センター「松竹大歌舞伎鑑賞/バスツアー」係
 ☎62-1120

図 火曜日 ☎96-5055

石巻市博物館

- ☎98-4831**
 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)
- 毛利コレクション特集展「小さきモノたちの宇宙～根付・ニッポンのストラップ～」
7月9日(日)まで
料金 一般300円、高校生200円、小中学生100円
 - 第5回企画展「石巻市博物館×武威野美術大学 民具のデザイン図鑑～くらしの道具から読み解く造形の発想～」
8月20日(日)まで ところ 企画展示室
料金 一般600円、高校生400円、小中学生200円
企画展の観覧料で常設展も観覧可能です。
 - トークイベント「民具とデザインでこんなこともできる美術大学から提案するコレクションの可能性」
7月1日(土) 午後1時～3時30分 定員 300人
ところ マルホンまきあーとテラス 小ホール

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。
- アミューズフェス
4日(日) 開場 午前10時～午後3時
090-5189-7717 大和田
 - 第5回石巻でオカリナフェスティバル
11日(日)開場 午前10時30分、開演 午前11時
090-1467-3989 岡崎
 - 写真展ウクライナへの祈り
13日(火)～18日(日) 午前10時～午後7時
(13日(火)のみ正午～午後7時)
 - 日本フィルハーモニー交響楽団
14日(日) 開場 午後5時45分、開演 午後6時30分
料金 全席指定 一般 2,000円、学生 1,000円
※未就学児不可
図 マルホンまきあーとテラス
 - 石巻マンダリン 第20回定期演奏会
18日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
料金 全席自由 一般 500円、高校生以下 無料
090-5835-9008 小杉
 - 仮面ライダースーパーライブ2023 石巻公演
7月9日(日)
1回目 開場 午前9時15分、開演 午前10時
2回目 開場 午後1時15分、開演 午後2時
料金 全席指定3,800円
※当日料金は500円増 ※3歳未満鑑賞無料
プレイガイド
ローンチケットコード(20200)
チケットぴあPコード(650209)
図 khh東日本放送 企画事業部
☎22-304-3055 午前10時～午後5時(平日)

図 火曜日 ☎96-5055

石森美術館
 石森萬画館
 石森萬画館 MUSEUM

図 火曜日 ☎96-5055

- 第73回マンガタンイラストギャラリー
秋の萬画館大賞 作品募集
募集要項 テーマ「スチームパンク」
作品サイズ ハガキサイズ(100mm×148mm)
※CG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
申込方法 別紙に作者本人の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入の上、作品を送ってください。
※応募作品の権利は全て石ノ森萬画館に帰属し、返却しません。
申込期限 8月21日(月) 必着
発表 9月4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。
図・☎986-0823 中瀬2-7
石ノ森萬画館 MIG project係 ☎96-5055

6月の健康コーナー



【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

○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	12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	12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
22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
29日(木) 午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎		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	8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	16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。	8日(木)	午後1時 ～2時30分	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

食育推進コーナー 6月は食育月間です

～飲み物選びは気をつけよう!～
 暑くなってきましたね。気温の高い日が増え、水分補給の機会が多くなります。水分補給は水やお茶などの糖分が含まれていないものを選び、肥満やむし歯を予防しましょう。

嗜好飲料には見えない糖分がたくさん。スティックシュガー(3g)に換算すると…。

☎ 河北総合支所市民福祉課(内線164)

○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	15日(木)・30日(金)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	14日(水)・26日(月)		
	1歳6カ月児健診	13日(火)・23日(金)		
	2歳児歯科健診	7日(水)・27日(火)		
	3歳児健診	9日(金)・28日(水)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	14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」
	3歳児健診			
	2歳児歯科健診	7日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	30日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳児よちよち相談	21日(水)		
	1歳6カ月児健診	15日(木)		
	2歳児歯科健診	20日(火)		
	3歳児健診	8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 14日(水) 午前10時～11時30分
 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 17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 25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 18日(日) 午後2時～4時 ところ 保健相談センター
 ☎ まきっこの会 ☎090-2950-6176(齋藤)

○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 11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)

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
9日(金)	石巻駅前にぎわい交流広場	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
10日(土)	イオンモール石巻	
24日(土)		

傾聴ボランティア「サロンさくら」

ところ	とき	内容
寿楽荘	22日(木) 午前10時～11時30分	楽しいおしゃべり 軽体操など
鹿妻地区集会所 (鹿妻南2丁目6番25号)	9日(金) 午前10時～11時30分	
市役所5階市民サロン	16日(金) 午前10時～11時30分	

☎ 健康推進課(内線2422)

二種混合予防接種予診票を送付しました

乳幼児期に接種した三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)予防接種の追加免疫のため、二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種が必要です。対象の方へ5月下旬に通知を送付しました。

対象 平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方

接種期間 11歳～13歳の誕生日の前日まで

※接種期間を過ぎると接種費用は自己負担になります。

※三種混合を3回以上接種しているか母子健康手帳で確認の上、回数が満たない場合は医師または健康推進課に相談ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

6月4日(日)～10日(土)は歯と口の健康週間です

今年度のスローガンは、「手にいれよう 長生きチケット 歯みがきで」です。歯と口の健康を守ることは全身の健康につながります。お口のケアに取り組みましょう。

●「よく噛む習慣」を身に付けましょう!

噛み応えのある食べ物の例

「よく噛む習慣」は子どもの頃から…軟食・飽食の時代といわれている現代、「噛まない子」「噛めない子」が問題になってきています。子どもの頃から「よく噛んで食べる習慣」を身に付けることが大切です。

幼少期から学童期にかけては、そしゃく機能を育てる大切な時期です。家庭でも食事やおやつに噛みごたえのある食べ物を取り入れたりして、自然と噛む回数が増えるよう、親子で一緒に実践してみませんか?

また「噛み合わせ」について気になることがあれば、早めに歯科医院で相談しましょう。

☎ 健康推進課(内線2429)

東北に元気を love.石巻

※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。

各種健(検)診の実施について

- 特定健康診査・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診
 とき 6月5日(月)~9月29日(金)
 圃 特定健康診査・健康診査 保険年金課(内線2333)
 その他検診 健康推進課(内線2413)
 - 各地区総合健(検)診 特定健康診査・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、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診
 - ・牡鹿地区 とき 6月22日(木)~24日(土) ところ 牡鹿保健福祉センター
 ※23日(金)は夜間検診実施(胃がん検診はありません)
 - ・佐須・小竹地区 とき 6月22日(木) ところ 漁協石巻地区支所ほか
 ※結核・肺がん検診のみ実施。特定・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診は指定医療機関などでの受診(別途検診票を配布)。
 - ・荻浜地区 とき 6月25日(日) ところ 荻浜公民館
 ※結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診のみ実施。特定・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診は指定医療機関などでの受診(別途検診票を配布)。
 - ・河北地区 とき 6月29日(木)~7月1日(土)・7月4日(火)~7日(金)
 ところ 河北総合センター「ビッグバン」
 ※7月6日(木)は夜間検診実施(胃がん検診はありません)
- 圃 特定健康診査・健康診査 保険年金課(内線2333)
 その他検診 健康推進課(内線2415)
 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113(内線155)
 河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117(内線163)
 ※実施場所・時間は、配布される検診票で確認の上、受診してください。なお、申し込みをしていない方で受診を希望される方は各健診担当課まで問い合わせください。
 ※地域により実施期間が異なりますので、早めに受診したい方は問い合わせください。
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

がんについて語ろう

がんについて、がんになり抱える悩み・不安について、人生について、さまざまな事を皆さんで語り合ひましょう。家族の方もぜひ参加ください。

とき 17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階創作室
 対象 がんの種類問わず 体験者・家族・関心のある方
 料金 300円
 申込方法 電話・SMSで申し込みください。
 圃・圃 日和山カフェ代表 佐藤
 ☎070-7772-0127(月~金 午前10時~午後3時)

「からだの衰え度チェック」に参加してみませんか

石巻市シルバー人材センターとカーブスのコラボ企画です。カーブススタッフによる「からだの衰え度チェック」を無料で行います。また、健康的な社会参加に向けて、シルバー人材センターの職員による相談コーナーも設置します。

●開催内容
 ・健康カウンセリング ・脂肪燃焼力チェック ・姿勢バランスチェック
 ・シルバー人材センター職員による相談

とき 6月8日(木)午前9時30分~正午、午後1時30分~4時30分(15分毎開催)
 ところ イトーヨーカドー石巻あけぼの店1階・向陽町側入口 イベントスペース
 対象 成人 定員 各時間2人(先着)
 申込方法 電話にて申し込みください。当日の参加も可能ですが、予約優先です。
 申込期間 5月30日~6月6日(火)午前9時~午後4時(土日除く)
 圃・圃 石巻市シルバー人材センター ☎94-3683
 圃 市健康推進課(内線2612)

市立病院のご案内

○診察時間(休日・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。
 ○耳鼻咽喉科休診のお知らせ 6月27日(火)は休診となります。
 ○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。 圃 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。
 圃 夜間急患センター ☎94-5111

◇6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
4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
11日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
18日(日)	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
25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

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
4日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	ひかりサントクリニック(矢本)	☎84-1333	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
11日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
18日(日)	佐々木医院(和瀬)	☎72-3122	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182
25日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	青葉歯科医院(門脇字青葉西)	☎96-6602

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)

6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

☎・☎ 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・メイクアップ講座
8日(木) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・みんなと遊ぼう「あじさい製作」
9日(金) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・東北メディカルメガバンク講座「予防接種と最近の話題」
14日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・歯科衛生士講話「虫歯が及ぼす永久歯への影響と歯みがき教室」
20日(火) 午前10時～11時 定員 6組
 - ・こ～ぶ講座「バルーンアート」
22日(木) 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
26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・金曜日(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・木曜日(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 1日(木)・13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

☎・☎ 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・歯科衛生士による健康講座「歯みがき指導」
2日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・COOPママの絵本で食育あそび♪～絵本をテーマに親子で一緒に「たべるといせつ」を楽しもう～
9日(金) 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「3B体操」
13日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 15組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談
19日(月) 午前9時30分～正午 定員 6組
 - ・栄養士による健康講座「離乳食について」
30日(金) 午前10時30分～11時30分
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(19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」

☎・☎ 釜保育所内 ☎24-6113

- ・人形劇 7日(水) 定員 7組
 - ・助産師さんによる身体測定 12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
 - ・おくすり講座 22日(木) 定員 7組
 - ・子育てふれあいサロン(クッキング) 28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
- 2日(金)・5日(月)・9日(金)・16日(金)・19日(月)・23日(金)・26日(月)・30日(金)

にじいろひろば

☎・☎ NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・発達・発育相談 6日(火) 午前10時30分～11時30分
定員 5組程度
 - ・歯の相談会(坂井おとなこども歯科)
19日(月) 午前10時～正午 定員 5組程度
 - ・えほんびより 23日(金) 午前10時30分～11時30分
定員 5組程度
- ※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)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎・☎ なかよし保育園内 ☎96-4551・☎22-9881

- ・育児講座「子どもの食事なんでも相談会」 5日(月)
 - ・中里28会ふれあいひろば 12日(月)
 - ・育児講座「わらべうたであそぼう！」 19日(月)
 - ・育児講座「イヤイヤ期攻略法！」 26日(月)
 - ・保健講話「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」
30日(金)
 - ・ツインズデーと孫育て広場 9日(金)・23日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 2日(金)・16日(金)・29日(木)
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」

☎ NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・保健講話(ベビーマッサージ) 9日(金)
午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さん
 - ・健康講座(イヤイヤ期攻略法) 13日(火)
午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・はじめまして会 12日(月) 午前10時30分～11時30分
対象 ひろば利用が初めての方・まだ数回の方
 - ・お菓講座(カメイ調剤薬局) 20日(火)
午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・お誕生日会 26日(月) 午前10時30分～11時30分
対象 6月生まれのお子さん
 - ・出張スマイル(室内パーク) 6日(火)・27日(火)
午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
 - ・0歳開放日・マタニティの日 8日(木)・15日(木)・22日(木)
対象 0歳のお子さん・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 日曜日・祝日
- 詳しくはベビースマイル石巻ホームページを確認ください。
公式LINEでの問い合わせもお待ちしています。

河南子育て支援センター パプラ

☎・☎ 河南農村環境改善センター2階 ☎・☎72-4670

- ・ふーちゃんのわらべうた 1日(木)
 - ・えみちゃんボディメイク(骨盤体操) 2日(金)
 - ・誕生月お祝いday 5日(月)
 - ・東北大学小原先生の薬の話(お子さんの薬と予防接種) 6日(火)
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 8日(木)
 - ・シャボン玉遊び&ファミサボ説明会 13日(火)
 - ・スクエア子育てひろば「親子バス遠足」 15日(木)
定員 14組(先着) 料金 1組600円(別途保険代一人30円)
ところ 登米市平岡沼ふれあい公園
 - ・黒須さんのリラックスママヨガ 20日(火)
 - ・総合避難訓練 22日(木)
 - ・子育てサークル合同バザー「にこにこフェスティバル」 23日(金)
主催 河南・桃生地区子育てサークル
 - ・七夕制作 27日(火)
 - ・村上さんのセルフマッサージ 29日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 5日(月)・12日(月)・19日(月)
午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
 - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～3時
- ※15日(木)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎・☎ 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・すこやか講話(総合支所保健師・栄養士)
1日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・リトミック(幼稚園教諭リトミック講師)
7日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・子育てセミナー(桃生地区子育て支援グループどんぐりの会)
13日(火) 午前10時～11時 料金 1家族100円
 - ・歯科指導(市歯科衛生士)
15日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・運動遊び(アクティブチャイルドプログラム)
28日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・虫よけスプレー作り(親子アロマケアなどで)
29日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- 2日(金)・5日(月)・6日(火)・14日(水)・16日(金)・19日(月)・20日(火)・27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
- ※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

☎ 相川保育所内 ☎66-2177

- ・看護師さんによる保健講話「ベビータッチとスキンケア」 12日(月)
 - ・父の日制作 14日(水) ・親子ピクス 19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

☎・☎ 飯野川保育所内 ☎61-1601・☎62-2359

- ・歯科指導「乳幼児期からの歯磨きについて」
5日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・身体測定・保健師来所 12日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・親子研修「親子リトミック」
15日(木) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・えほんびより 27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
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・木・金曜日
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(生後3～11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

☎ 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師・栄養士来所日
8日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 15日(木) 午前10時～11時30分
 - ・ミルク健康講座(イメージメッセージを受け取ろう)
22日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 10日(土)・17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・14日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎・☎ 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・子育てセミナー「リトミック」 7日(水)
- ※保健師の育児相談があります
- ・子育てセミナー「リラクゼーション①」 14日(水)
 - ・製作遊び(七夕飾り) 21日(水)
 - ・子育てセミナー「楽しむ行事食」 28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)

☎・☎ 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・あかちゃんルーム 2日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
 - ・音楽であそぼう
13日(火)・27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 8日(木)
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組程度組 ※要予約
 - ・ベビーマッサージ 16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(木)・15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(毎週火曜日) 定員 4組
 - ②出産準備講座(前期) 10日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③出産準備講座(後期) 11日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④出産準備講座(沐浴体験)
5日(月) 午後6時30分～7時30分 定員 6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 いっしょいっしょえきまえ
☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)