

8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。

総合体育館 ☎95-8998	開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) 休 第4木曜日
4日(土)午前9時	第40回全国少年少女剣道優勝大会
5日(日)午前9時	第37回全国高校生剣道優勝大会
10日(金)午前9時	第45回石巻市民弓道大会 高校生の部
11日(土・祝)午前9時	平成30年度全日本選手権卓球協会 ジュニアの部 石巻予選
18日(土)午前9時30分	平成30年度いしのまき市民スポーツフェスタ
19日(日)午前9時	第5回大和・石巻バスケットボール協会友好杯
26日(日)午前9時	県下トーナメント弓道大会
26日(日)午前9時	石巻市民バレーボール大会

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前5時～午後9時 休 なし
-----------------------------------	-----------------------------------

9日(木)～11日(土・祝)	第8回震災復興交流大会(野球)	市民球場
13日(月)	SoftBank 東北絆CUP(野球)	
18日(土)・19日(日)	第12回秋季宮城県高等学校野球東部地区大会	
27日(月)	第43回日本選手権東北最終予選(社会人野球)	
6日(月)～8日(水) 午前9時～午後3時	平成30年度石巻サッカーサマー復興大会	フットボール場
12日(日)午前8時～午後4時	平成30年石巻ラグビーフェスティバル	
13日(月)～18日(土)	マイナビベガルタ仙台レディース 石巻キャンプ	
19日(日)午前9時～午後3時	いしのまきサッカー祭2018	
23日(木)～26日(日)	平成30年度国民体育大会東北ブロック大会 兼 第45回東北総合体育大会(ラグビー)	ふれあいグラウンド
6日(月)～8日(水) 午前9時～午後3時	平成30年度石巻サッカーサマー復興大会	
12日(日)午前8時～午後4時	平成30年石巻ラグビーフェスティバル	
13日(月)～18日(土)	マイナビベガルタ仙台レディース 石巻キャンプ	
19日(日)午前9時～午後3時	いしのまきサッカー祭2018	フットボールフィールド
23日(木)～26日(日)	平成30年度国民体育大会東北ブロック大会 兼 第45回東北総合体育大会(ラグビー)	
6日(月)～8日(水) 午前9時～午後3時	平成30年度石巻サッカーサマー復興大会 フットボールフィールド第1・第2	
12日(日)午前8時～午後4時	平成30年石巻ラグビーフェスティバル フットボールフィールド第2(ラグビーライン)	
19日(日)午前9時～午後3時	いしのまきサッカー祭2018 フットボールフィールド第1(サッカーライン)	フットボールフィールド
23日(木)～26日(日)	平成30年度国民体育大会東北ブロック大会 兼 第45回東北総合体育大会(ラグビー) フットボールフィールド第1・第2	
8日(水)・22日(水)・29日(水) 午前10時～11時30分	いしのまき総合スポーツクラブ テニス教室 受講料 7,000円 保険料 一般 1,850円 65歳以上 1,200円 (いしのまき総合スポーツクラブ会員は含まれません) 申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、直接申し込みください。 ☎ いしのまき総合スポーツクラブ事務局(総合体育館内) ☎95-8998	テニスコート

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050	開 午前9時～午後9時 休 なし
---------------------------------------	-----------------------------------

3日(金)・24日(金) 午前10時～正午	家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内容 水遊び 対象 小学校入学前のお子さんとお母さんなどなたでも参加できます。 ※飲み物を持参してください。
--------------------------	--

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

31日(金) 午前10時～午後1時	一般教養講座「そば打ち体験教室」 講師 東北電力(株)社員 定員 15人(先着) 申込期限 15日(水)
----------------------	---

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 6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)
------------------------------------	---

26日(日) 午前10時	翔乃流聖史朗会主催「歌と踊りのコムラードショー」 料金 前売り券・当日券ともに1,000円 ☎ 翔乃流聖史朗会(阿部) ☎090-2972-7864 春が来た(木村) ☎090-2971-8912
--------------	---

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。
7日(火) 午前10時 9日(木)・16日(木)・30日(木) 午後6時30分 28日(火) 午後2時
※受け付けは開始5分前まで
- ビッグバン ☎62-1120 10日(金)・24日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 5日(日)・17日(金) 正午/午後5時 ※要電話予約
- 牡鹿交流センター ☎45-3618 利用時間 午後1時～8時 ※休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時 随時受付 ※要電話予約

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
------------------------	--

毎週火曜日 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 紙芝居・絵本・手遊びなどを一緒に楽しみましょう。
3日(金)・17日(金) 午前10時30分～11時	あかちゃんおはなし会 赤ちゃん絵本・わらべうた・手遊びなどで、親子一緒に楽しみましょう。 これからパパ・ママになる方もご参加ください。 おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。
4日(土)・18日(土) 午前10時30分～11時	たのしいおはなし会 絵本・紙芝居・手遊びなどで、お話に楽しみましょう。
9日(木) 午前10時30分～午後0時40分	夏休みのおはなし会 「石巻絵本とおはなしの会」の皆さんと、図書館の職員が昔話や創作のお話を語ります。子どもも大人も楽しめるおはなし会です。
19日(日) 午前10時30分～11時	定例お話し会 ※河北分館(ビッグバン内図書館)
21日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本 『ジョン万次郎 海を渡ったサムライ魂』マーギー・プロイス 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。

蔵書点検のため河北分館(ビッグバン内図書館)を9月4日(火)から9日(日)まで休館します。そのため、8月21日(火)から9月2日(日)までは、一人10冊まで3週間貸し出しします。

<出張図書館「えほんびより」の開催予定> 子育て支援センターなどに出張し、貸出券の発行や本の貸し出しを行っています。

8日(水) 午前10時30分～11時30分	あそびのひろば 河北子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
28日(火) 午前10時～11時30分	すくすく赤ちゃん(ヨチヨチ・ハイハイグループ) なかよし保育園地域子育て支援センター
29日(水) 午前10時30分～11時30分	あそびの広場 渡波子育て支援センター ※読み聞かせもあります。

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 月曜日
------------------------	------------------------------------

10日(金)～12日(日) 午前9時～午後8時	パイプオルガンフリー体験(1人30分まで) 対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方(小学生以下のお子さんは保護者同伴) 申込期間 4日(土)～12日(日) 申込方法 窓口または電話で申し込みください。
----------------------------	--

19日(日)午後2時	河南西中学校・河南東中学校吹奏楽部合同演奏会 團 河南西中学校 ☎72-2411
------------	--

25日(土)午後1時	ピアノ発表会「Sunshine Concert」 團 関司 ☎090-4635-3826
------------	--

26日(日) 午前9時～午後5時	トレーニング室利用休止
---------------------	-------------

28日(火) ①午後1時30分(開場 午後0時30分) ②午後4時(開場 午後3時30分) ③午後6時30分(開場 午後6時)	映画「君の笑顔に会いたくて」石巻上映会 料 金 一般・シニア 1500円 大学生 1300円 中高生 800円 小学生以下無料(前売り 一般・シニア・大学生 1100円) ☎ 社会を明るくする運動石巻市推進委員会事務局 ☎96-5290
--	---

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・休講日は午後5時まで) 休 1日(水)・11日(土・祝)～16日(木)
--	---

5日(日)～ 9月30日(日)	大好評「サンデープログラム」8～9月期 申し込み受け付け中 講座 ・夏バテ解消!体すっきり筋トレ教室(全4回)午前10時30分～正午 ・女性のための骨盤底筋トレーニングヨガ(全3回)午後3時15分～4時45分 ・ペン字&書道教室(毛筆・硬筆どちらでも可)(全4回)午後1時～2時30分 対象 中学生以上 料金 全3回コース 3,300円/全4回コース 4,400円 ※途中申し込みが可能な講座、別途材料費がかかる講座もあります。 申込期限 各講座初回開講日の前日 ※後期講座(10月～3月)パンフレットは、20日(月)から配布します。
--------------------	---

河南室内温水プール ☎72-3605	開 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) 休 休場日は遊楽館と同じ
------------------------------	--

7日(火)～9日(木)・ 21日(火)～23日(木) 午後0時15分～1時15分	夏休み短期水泳教室 三期開催 料金 会員 3,000円 会員外 3,500円 ※欠席の場合は定期スクールでの振り替えとなります。 定員 各40人(先着) 対象 4歳～小学6年生 申込方法 電話または直接申し込みください。
--	---

9月8日(土) 午後4時～5時30分	スクーバダイビング体験教室 料金 1,500円 定員 5人(先着) 対象 9歳以上の方 受付開始 8日(水) 申込方法 電話または直接申し込みください。
-----------------------	---

かなんパークゴルフ場 ☎72-2933	開 午前8時30分～午後5時 休 休場日は遊楽館と同じ
-------------------------------	--

詳しい営業情報や大会情報はホームページでご確認ください。 URL <http://kanan-pg.com>

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(電話予約があれば、午後9時まで) 休 月曜日
--	---

野球場・テニスコート：要電話予約

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 (休館日の前日と日曜日は、午前10時～午後5時) 休 月曜日
------------------------------------	---

屋内温水プール利用料金 一般・高校生500円 3歳～中学生200円 3歳未満無料

8月の健康コーナー



【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113
 河南☎72-2094 桃生☎76-2111 北上☎67-2301(北上保健センター内) 牡鹿☎45-2113

こころの体温計



※相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	と き	ところ	申・問
健康相談	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:00	健康推進課	内線2425
育児相談			内線2423
こころの 電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談			6日(月) 10:00～12:00
歯科相談	20日(月) 13:00～15:00	保健相談センター 内線2417	
助産師による 妊産婦相談	毎週火曜日 10:00～15:00 (要予約)	市役所2階授乳室 またはベビースマイル	内線2422

※心理カウンセラーなど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
9日(木) 10:45	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

※東部保健福祉事務所(県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 ※要予約	17日(金) 10:00～14:00	☎95-1431
アルコール 家族教室	アルコール関連問題を抱えた家族を対象にした教室 ※要予約	14:15～15:15	
思春期・ 引きこもり相談	心の問題についての専門相談 ※要予約	7日(火) 13:00～17:00	

※定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

と き 14日(火)午前10時30分～午後3時 夏祭りをおこないます。

と ころ 河南母子健康センター

専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
 スタッフ からこころステーション心のケア相談員(医師・看護師・心理士・精神保健福祉士等)
 問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

※**からこころ相談ダイヤル：心の無料電話相談** ☎0120-322-016(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 ※留守番電話対応になる場合もあります。

※**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)

※**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2時～4時 と ころ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)
 問 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※**つむぎの会：さまざまな形で子供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
 問 「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 12日(日)午後1時30分 と ころ 保健相談センター
 問 「たんぼぼの会」☎090-5835-0017(田中)

問 健康推進課 ☎94-9132

※傾聴ボランティアによるカフェ

サロン♡さくら	
と き	と ころ
23日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
※悪天候などの事情により中止する場合があります。 ※初めての方もご参加ください。 問 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
8日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
問 健康推進課 ☎94-9132	

第11回市立病院健康講座 「なるほど健康塾」

地域の皆さんが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てられるよう健康講座を開催しています。申し込み不要です。

と き 8月23日(木) 午後1時～2時

と ころ 市立病院3階講堂

テ ー マ お薬の正しい飲み方について

講 師 市立病院 薬剤科部長

問 市立病院病院総務課 ☎25-5555

熱中症に気をつけましょう!!



「熱中症は予防が大切!」

日傘や帽子、日陰や冷房を上手に使い暑さを避けましょう。水分をこまめにとったり、休憩をとったりするのも有効です。

「こんな症状がでたら熱中症かも!!」

大量の汗、高体温、頭痛、不快感、吐き気、おう吐、だるさ、脱力感、けいれん、めまい、失神など

気温や湿度が高くなる時期は熱中症を発症する人が多くなります。風が弱い日も注意が必要です。また肥満や体調不良の人、持病のある人は注意が必要なほか、高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、幼児は汗を出す汗腺が未熟で体温コントロールがうまくできないので特に注意が必要です。本人だけでなく、周囲の人もお互いに気遣いながら、暑い夏を乗り切りましょう!

問 健康推進課(内線2425)

愛の献血

とき・ところ

1日(水)	あいプラザ・石巻(川開き祭り)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
5日(日)	桃カワチ薬品石巻西店	
12日(日)		
16日(木)	イオンモール石巻	
25日(土)		

問 健康推進課(内線2418)

がん体験者のための情報交換会

がん体験者が抱える悩みや不安などについて、一緒にお話ししましょう。ご家族の方もぜひご参加ください。

対 象	と き	内 容	と ころ	料 金
乳がん体験者	19日(日) 10:00～12:00	○ヤングサロン 20代・30代・40代の乳がん体験者おしゃべり会	ここひろ (蛇田字中埠5-8)	100円

※その他のがんについては、電話相談を行っています。

問 マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会) 菅原 ☎070-5320-5538

がん哲学外来 日和山カフェ代表 佐藤(その他のがん) ☎080-5742-4225(月～金曜日 18:00～20:00)

市健康推進課(内線2415)

※乳幼児の検診・相談

対象地区	健診・教室名	対 象	実施日	受付時間	会 場
石 巻	3～4カ月児健診	H30年4月生まれ	9日(木)・21日(火)・31日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H29年7月生まれ	3日(金)・20日(月)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H28年12月生まれ	2日(木)・10日(金)・22日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年1月生まれ	7日(火)・24日(金)・28日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年2月生まれ	8日(水)・17日(金)・23日(木)	12:30～12:45	
河 北 雄 勝 北 上	3～4カ月児健診	H30年3月7日～平成30年5月1日	1日(水)	12:30～12:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳児よちよち相談	H29年7月・8月生まれ	22日(水)	9:30～9:45	
	3歳児健診	H27年1月・2月生まれ	29日(水)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	H30年4月生まれ	31日(金)	12:45～13:00	河南母子 健康センター
	1歳児よちよち相談	H29年7月・8月生まれ	7日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H28年12月・H29年1月生まれ	9日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年1月・2月生まれ	8日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年2月生まれ	2日(木)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	H30年4月生まれ	31日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H28年12月生まれ	22日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年2月生まれ	23日(木)	12:30～12:45	

※各種教室・講演会

教室名	内 容	と き	と ころ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻地区)		22日(水) 13:15～13:30	保健相談センター	健康推進課 (内線2428)
もぐもぐ育児教室 (河北・雄勝・北上地区)	対 象 5～7カ月児の保護者の方 内 容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、 保護者同士の交流など	30日(木) 13:00～13:15	河北総合センター 「ビッグバン」	各総合支所 保健福祉課
もぐもぐ育児教室 (河南・桃生地区)	定 員 15組程度(要予約)	7日(火) 13:00～13:15	河南母子 健康センター	河南総合支所 保健福祉課 (内線275)
みんなの楽しく ダンベルクラブ	「かなん楽しくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる玄米ダンベル体操で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	28日(火) 9:30～11:00	遊楽館	河南総合支所 保健福祉課 (内線271)

「がん総合相談」のお知らせ

がんに関するなんでも相談や、在宅療養のための情報、患者会情報などを提供しています。専従の相談員が対応しますので、気軽にご相談ください。電話、FAX または、Eメールで相談できます。

受付時間 平日(祝日を除く) 午前9時～午後4時

☎ (公財) 宮城県対がん協会 ☎ 022-263-1560

FAX 022-263-1548

✉ zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

河南地区総合健(検)診を実施します

特定健診、健康診査、肝炎ウイルス検診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診

※夜間は胃がん、骨粗しょう症の検診は行いません。

と き 21日(火)～30日(木)(土日を除く)

※夜間検診 24日(金)・29日(水)

※場所や時間は配布される案内通知書を確認してください。申し込みをしていない方で受診を希望する場合は、問い合わせください。

☎・☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

内科・外科・整形外科		眼科		耳鼻咽喉科	
受付時間	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分	受付時間	午前8時～11時	受付時間	午後0時30分～3時
診療開始	午前9時	診療開始	午前9時	診療開始	午後1時

診療日

診療科	月	火	水	木	金
内科	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○
整形外科	○	手術日	手術日	○	○
眼科	-	-	○	-	○
耳鼻咽喉科	○	-	-	○	-

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。 ※ 耳鼻咽喉科のみ、午後の受け付け・診療です。

☎ 市立病院 ☎ 25-5555

夜間急患センターの診療時間

小児科	
曜日	診療時間
月～金曜日	午後7時～10時
土曜日	午後6時～翌朝7時
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時

内科・外科	
曜日	診療時間
月～金曜日	午後6時～翌朝7時
土曜日	
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時

・所在地 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ご利用ください。

☎ 夜間急患センター ☎94-5111

8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時となります。ただし「佐藤内科医院」は午前9時30分～午後5時30分となります。
※担当医や受付終了時間、昼休み時間については、各医療機関に確認の上、受診してください。
※下表に記載のない外科、産婦人科の対応については当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。



と き	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
5日(日)	内科	佐藤内科医院 (茜平四丁目 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 石巻赤十字病院敷地内)	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	久門医院(垂水町)	97-4141
	小児科	あいかわ小児クリニック(丸井戸三丁目)	92-8805
	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	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	96-7700
	小児科	夜間急患センター (蛇田字西道下 石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外科	中川内科外科医院(前谷地)	72-2123
14日(火)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	76-4024
	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
15日(水)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	96-3251
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	76-4024
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
16日(木)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	76-4024
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
19日(日)	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	夜間急患センター (蛇田字西道下 石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
26日(日)	内科	佐藤内科医院 (茜平四丁目 イオンモール石巻1階)	22-3020
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	外科	池田整形外科医院(蛇田字東道下)	23-2111

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
5日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ) (広瀬) 73-5888	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	デンタルクリニックことうの (開北二丁目) 21-8280
11日	(土・祝)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	藤野整形外科(矢本) 83-2121	小林歯科クリニック (蛇田字北経塚) 92-9889
12日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	佐藤歯科医院(東中里二丁目) 96-8778
14日	(火)			門脇歯科クリニック (清水町一丁目) 22-6480
15日	(水)			デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566
16日	(木)			坂井おとなこども歯科 (中里三丁目) 22-4618
19日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	志摩歯科クリニック (中里二丁目) 96-8595
26日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	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

石巻歯科医師会
休日診療所
94-8223
(中里三丁目)
(同日程で診療)

8月の子育て支援コーナー

行事内容や申し込み方法など、詳しくは各支援センターに問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

一発検索
支援センター



子育てメール相談



子育て支援センターは、0歳児～就学前まで、無料・申し込み不要で利用できます(イベントにより例外があります)。電話相談、来所相談も随時受け付け中です。詳しくは各子育て支援センターのHPをご覧ください。

湊子育て支援センター

圏・園 みなと荘内 ☎94-2366・FAX22-4665

- ★わくわく広場 午前9時30分～11時30分
月曜日…6日(みんなと遊ぼう)・20日(助産師による成長測定)・27日
水曜日…1日・22日・29日
金曜日…3日・10日・17日・24日・31日
- ★よちよち広場 2日(木) 午前9時30分～11時30分
- ★はいはい広場 21日(火) 午前9時30分～11時30分
- ★救命救急講習会 8日(水) 午前10時～11時
- ★自由開放 13日(月)～16日(木) 午前9時30分～11時30分
- ★子育て相談(電話・来所) 月～金曜日 午前9時～午後4時
※遊びの広場は、稲井公民館が工事のためお休みです。

渡波子育て支援センター てんとうむし

圏・園 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668

- ★ 6日(月) 緑日ごっこ
- ★ 8日(水) ベビーマッサージ(0歳児親子) 定員12組
講師 荒木 裕美(NPO法人ベビースマイル石巻)
- ★27日(月) 助産師による成長測定&ミニ講話
- ★29日(水) 絵本読み聞かせ
- ★あそびの広場 月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ★子育て相談(電話・来所) 月～金 午前9時～午後4時
- ★子育てサークル支援 火曜日 午前9時～11時30分

釜子育て支援センターあおぞら

圏・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ★月齢ごとの親子ふれあい日 午前10時～11時30分
・ねんね・寝返り 9日(木)
・よちよち・はいはい 23日(木)
・1歳6カ月～2歳6カ月 7日(火)
・2歳6カ月以上 21日(火)
・みんなであそぼう 1日(水)・22日(水)・29日(水)
- ★育児講座
・6日(月)助産師による成長測定 午前10時～11時30分
- ★あそび場自由開放日 午前10時～午後3時
2日(木)・3日(金)・10日(金)・13日(月)～17日(金)・20日(月)・
24日(金)・27日(月)・28日(火)・31日(金)
- ★母子こころの健康づくり講演会「楽しい子育てのコツ」
30日(木) 10時30分 講師 平野 幹雄(東北学院大学教授)

なかよし保育園子育て支援センター

圏・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ★すくすく赤ちゃん ・ヨチヨチ・ハイハイ 7日(火)・28日(火)
・ネンネ・寝返り 21日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月～2歳6カ月 2日(木)・23日(木)
・2歳6カ月以上 9日(木)・30日(木)
- ★ツインズ・デー孫育てひろば 3日(金)・17日(金)
- ★たまごひよこサロン 6日(月)
- ★ベビーマッサージ 13日(月)
- ★子育てふれあいサロン 27日(月)
- ★自由開放日 14日(火)・16日(木)
- ★育児講座「タバコとお薬について」 20日(月)
- ★プール交流 10日(金)・24日(金)・31日(金)

マタニティ・子育てひろば『スマイル』

圏・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ★自由開放 月～金曜日・第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
はじめまして会(2回セット)
23日(木)午前10時30分 自己紹介&木のおもちゃ作り
30日(木)午前10時30分 スクラップブック

にじいろひろば

圏・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★自由開放 火・水・金曜日(祝日休み) 午前10時～午後3時

河南子育て支援センターパプラ

圏・園 河南農村環境改善センター 2階 ☎・FAX72-4670

- ★わいわいサロン 午前9時30分～11時30分
(火曜日にお弁当を食べる方は午後0時30分まで)
・0・1歳親子 7日(火)・21日(火)・28日(火)
・2歳以上親子 2日(木)・9日(木)・23日(木)・30日(木)
・保健師、栄養士による相談日 9日(木)
- ★自由開放 ・6日(月) 午前9時～午後3時
・13日(月)・14日(火)・16日(木) 午前9時30分～11時30分
・木曜日 正午～午後3時(16日を除く)
- ★スクエア子育てひろば
・「あさちゃん」とジャンプくんの親子ふれあいコンサート」
9月1日(土)午前10時～正午 料金 500円
・「親子運動会」 9月30日(日) 申し込み開始 20日(月)

河北子育て支援センター

圏・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ★あそびのひろば 午前10時～11時30分
・0歳～1歳親子 2日(木)・9日(木)・23日(木)・30日(木)
・2歳以上親子 1日(水)・8日(水)・29日(水)
・ひろば開放日 6日(月)・15日(水)・16日(木)・20日(月)・
27日(月)
- 《主な行事》
6日(月) 保健師来所日 ～身体測定などをします～
7日(火) 保健講話
8日(水) えほんびより
15日(水)・16日(木)・20日(月) 自由開放日
22日(水) すいかわり会

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

圏・園 パイオ研修センター内 ☎76-4521

- ★あそびの広場 午前9時30分～11時30分
・0・1歳親子 2日(木)・9日(木)・23日(木)・30日(木)
・2歳以上親子 1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)
・サークル活動 10日(金)・24日(金)
・広場開放日 月・火・金曜日(祝日を除く)
※1日(水)・2日(木)・8日(水)・9日(木)は、プール・水遊びを予定し
ています。

北上子育て支援センター

圏・園 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

- ★あそびのひろば 午前9時30分～11時30分
と き 6日(月)・20日(月)・27日(月)
10日(金)<自由あそび>・24日(金)<自由あそび>
- ★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分
と き 1日(水)・22日(水)・29日(水)
8日(水)<保健指導>
- ところ 北上保健センター

雄勝子育て支援センター

圏・園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ★キッズ広場 午前9時30分～11時30分
と き 火～木曜日
- 《主な行事》
・ダンベル体操 7日(火)・21日(火)・28日(火)
・22日(水) 保育所家庭教育学級「読書脳とゲーム脳」伊藤 知子
・28日(火) 保健師来所日 身体測定と栄養士のお話
「子どもの頃からの食生活について」
- ★自由開放 午前9時30分～11時30分
と き 月・金曜日

牡鹿子育て支援センター

圏・園 牡鹿保健福祉センター清優館内 ☎45-2197

- ★ぐんぐんすくすく 午前9時～11時30分
と き 8月1日(水)・8日(水)・22日(水)
- ★自由開放 午前9時～11時30分
と き 月・金曜日(祝日を除く)

子どもセンターらいつ

圏・園 子どもセンターらいつ ☎23-1080

URL <http://ishinomaki-cc.jp/>

らいつ夏祭り開催 25日(土)

助産師によるマタニティ講座

釜子育て支援センター

8日(水) 午前10時～正午

- ・沐浴体験
- ・産後の生活

圏・園 釜子育て支援センター ☎24-6113

湊子育て支援センター

9日(木) 午前10時～正午

- ・沐浴体験
- ・産後の生活

圏・園 湊子育て支援センター ☎94-2366



子育て支援センター 駅伝

河北子育て支援センター

圏・園 ☎ 61-1601・FAX 62-2359

～ママさんたちに聞いてみました～

- ☆子どもに関することなど情報交換ができる。
- ☆初めてでもママ、子どもたちはすぐ気兼ねなく参加できる。
- ☆親子共々に楽しめる場！ママ友もできて色々な話しが聞けて参考になる。
- ☆新しいことが見つかる場。

毎月第2月曜日は
身体測定。
河北総合支所から保健師
が来所します。



ママと一緒に
季節の製作。

初めての沐浴体験。
お姉さんになるお友だちも挑戦！

天気の良い日は保育所所庭で
たくさん遊んでいます。
また、近くの八幡神社にも
みんなでお散歩にいきます。



他にも室内で季節の歌をうたったり、体操や親子で触れあいダンスも行っています。

先輩利用者さんからの声



加納さん(左)と長女の由菜ちゃん、丹羽さんと孫の林莉紗子ちゃん

♥加納由菜ちゃん(2歳)・加納寿恵さん(母)

「1月から利用しています。センターは、外遊びができるところが最大の魅力ですね。みんなと散歩に出掛けるのも楽しいです。他のお母さんやお子さんと一緒に過ごせる時間が私も娘も大好きです」

♥林莉紗子ちゃん(2歳)・丹羽優子さん(祖母)

「利用して半年になりました。お友達と元気に遊ぶうちに、何事にも積極的に取り組むようになりました。おしゃべりもいっぱいしてくれます。幼稚園に入る準備と考えていましたが、どんどん成長してくれてうれしい限りです」