

9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
1日(土)・2日(日)午前9時 9日(日)	第42回高体連石巻支部剣道新人大会 全日本バレーボール県代表第1次予選
16日(日)午前9時 22日(土)・23日(日)午前9時	市民スポーツ大会 バドミントン大会 第15回石巻地区中総体 卓球競技
30日(日)午前9時 10日(月)・24日(月・休) 両日午前10時～11時	平成30年度市民スポーツ大会家庭バレーボール大会 シナプソロジー体験会 申し込み受け付け中 申込期限 実施日の5日前 料 金 500円(保険料含む) 詳しくは問い合わせください。

総合運動公園 ☎22-9111 FAX22-9112	開 午前5時～午後9時 休 なし
1日(土)・2日(日)午前9時～午後5時 8日(土)・9日(日)午前9時～午後5時	第12回秋季宮城県高等学校野球東部地区大会 2018・BIGサンデー宮城県大会
15日(土)～17日(月・祝)・20日(木)・22日(土)午前9時～午後5時	第71回秋季東北地区高等学校野球宮城県大会
25日(火)～28日(金)午後6時～9時 29日(土)・30日(日)午前9時～午後6時	第20回石巻旗争奪秋季少年野球大会
2日(日)午前9時～午後3時 8日(土)・9日(日)午前9時～午後3時	東北南3県社会人リーグ(ラグビー) 第45回東北不惑ラグビーフットボール大会
22日(月)午前8時～午後4時 23日(日・祝)午後1時	第15回石巻地区中学校新人戦(サッカー) JFL セカンドステージ 第9節 コバルトレレ女川 vs ホンダロックSC
2日(日)午前9時～午後3時 8日(土)・9日(日)午前9時～午後3時	東北南3県社会人リーグ(ラグビー) 第45回東北不惑ラグビーフットボール大会
22日(土)午前8時～午後4時 23日(日・祝)午前9時～午後4時	第15回石巻地区中学校新人戦(サッカー) 宮城県社会人リーグ(ラグビー)
1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・29日(土)・30日(日) 午前9時～午後4時	第42回全日本少年サッカー大会石巻ブロック予選 《サッカーライン》
1日(土)・2日(日)・22日(土) 午前9時～午後3時	石巻ラグビーデー《ラグビーライン》
8日(土)・9日(日)午前8時～午後4時	第45回東北ラグビー不惑ラグビーフットボール大会 《ラグビーライン》
22日(土)・23日(日・祝)午前8時～午後4時	第15回石巻地区中学校新人戦(サッカーライン)

5日(水)・19日(水) 午前10時～11時30分	いしのみ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 (いしのみき総合スポーツクラブ会員は含まれません) 申込方法 申込用紙に記入の上、直接申し込みください。 いしのみ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
7日(金)・20日(木) 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 親子遊び、手遊び、紙芝居、ダンスなど 対 象 小学校入学前のお子さんとお母さんなど、どなたでも参加できます。 ※飲み物持参をお願いします。
20日(木)・27日(木)・11月4日(木)・11日(木) 午後7時～9時	利用協講座 石巻市民尺八基礎講座 講 師 宮城竹友会石巻 定 員 10人(先着) 持 ち 物 筆記用具、赤ペン、尺八(貸し出し可) 申込期限 18日(火) 申込方法 電話または直接申し込みください。
27日(木)・10月4日(木)・11日(木)・25日(木)・11月1日(木)・8日(木) 午前9時50分～11時50分 (全6回連続)	ノーパディズ・パーフェクト講座(子育てワークショップ) 第22シリーズ 参加者が主役のワークショップ型家庭教育支援講座です。 対 象 0歳から就学前のおさんと暮らし親(原則としてすべて参加できる方) 定 員 8人(先着) ※0歳から就学前のおさんを別室にて託児できます。 申込方法 申込用紙を、持参またはFAXにて送ってください。 受付開始 3日(月)
28日(金)午前10時～正午	子育てワークショップ「親のみちるるべ講座」 テ ー マ 子育てが「ひとりっきり」にならないように ～かわいいいんだけ気持ちちは複雑～ 対 象 保護者 定 員 12人(先着) ※就学前のおさんを別室にて託児できます(定員5人)。要電話予約

蛇田公民館 ☎95-0183	開 午前9時～午後9時 休 なし
15日(土)午前9時	くらしの教室「明笑大学大運動会」 ところ 蛇田小学校
18日(火)・25日(火)・10月2日(火) 午後1時30分～3時30分(全3回)	市民教養講座「パッチワーク教室」 内 容 初めての方にもおすすめ。「ヨヨーキルトで作る手摺り」作り 講 師 阿部 和枝 定 員 15人(先着) 料 金 1,800円(材料費) 申込方法 7日(金)まで材料費を添えて申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
4日(火)・12日(水)午前10時	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 電気の話と「ハーバリウム創作」 講 師 東北電力㈱石巻営業所「ホーム・パル」職員
21日(金)午後7時～9時	一般教養講座「陶芸教室」 講 師 東和焼 瑞樹窯 窯元 笠政彦 定 員 20人(抽選) 料 金 2,100円(材料費) 申込方法 10日(月)正午まで料金を添えて申し込みください。
28日(金)午前8時30分	高齢者教室「寿大学」移動学習会 視察先 山形県方面

稲井公民館 ☎22-4303	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
14日(金)午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座9月学習会 「折り紙教室」 講 師 千葉 紀子

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 ※17日(月・祝)・24日(月・休)分は翌日休館日
9日(日)開演 午後1時30分	舞台公演 生きべくんば民衆と共に、死すべくんば民衆のために、弁護士、布施辰治 料 金 大 人 前売り券1,000円(当日券1,500円) 小・中高生 前売り・当日券500円 團 布施辰治没後65年企画実行委員会 ☎090-7526-2086 共同代表・松浦健太郎、色川健一、齊野浩一
16日(日)開演 午後1時30分	ミュージカル「アルプスの少女 ハイジ」 料 金 大人 1,000円、中学生以下 500円 ※3歳児未満無料 プレイガイド 河北総合センタービッグバン・遊楽館・ヤマト屋書店TSUTAYA(中里店・あけぼの店)・ローソンチケット・イープラス 團 河北総合センター「ビッグバン」 ☎62-1120
17日(月・祝)開演 正午	杜のまつりin石巻 團 NPO法人せんだい杜の子ども劇場 ☎022-375-3548
24日(月)開演 午後1時	サークル・カリブ 秋のダンスパーティ 料 金 1,000円 團 サークル・カリブ ☎23-5674
30日(日・祝)～10月8日(月・祝)午前9時～午後5時 (初日午前10時開場、最終日午後4時開場)	第34回石巻市美術展 團 石巻市美術展実行委員会(生涯学習課) ☎93-1910

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。
1日(土)・15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、お話に親しみましょう。
7日(金)・21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。
11日(火)午前10時～正午	読書会 今月の本 「コンビニ人間」 村田 沙耶香 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
13日(木)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)と一緒に練習しませんか。
14日(金) 午後1時30分～3時30分	読み聞かせボランティア講座「おはなし会をさらに楽しく！」 定 員 40人程度(先着) 対 象 図書館・分館読み聞かせボランティア、および読み聞かせに関心のある方 申込開始 1日(土)午前10時 申込方法 電話またはカウンターで直接申し込みください。
18日(火)午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 「林明子の絵本」 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
4日(火)～9日(日)	河北分館(ビッグバン図書室)の蔵書点検に伴う休館 河北分館休館のため、2日(日)までは一人10冊まで3週間貸し出します。 ※本館、河南、桃生、牡鹿各分館は通常どおり開館しております。
16日(日)午前10時30分～11時	定例お話し会 ※河北分館(ビッグバン内図書室)

<出張図書館「えほんぴよりの開催予定」> 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。	
5日(水)午前10時30分～11時30分	子育て支援室「わくわく」 湊子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
19日(水)午前10時～11時30分	みんなであそぼう 釜子子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
27日(木)午前10時～11時30分	親子教室(2歳6カ月以上) なかよし保育園地域子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
<手作り絵本募集> 9月1日(土)～10月13日(土) 創作または民間伝承のもので、形式は自由です。カウンターまで直接お持ちください。	

遊楽館 ☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 月曜日 ※17日(月・祝)・24日(月・休)分は翌日休館日
休館日の25日(火)はコモレビフォーラムのみ臨時開館します。	
2日(日)開演 午後2時 開場 午後1時30分	東京都交響楽団弦楽アンサンブル 料 金 全席指定 一般2,000円(当日2,500円) 24歳以下の学生500円(当日800円)
9日(日)開演 午前10時 開場 午前9時30分	宮城岳風会第31回東北地区吟道大会 團 柴田 ☎73-2273
15日(土) 第1部 開演 午前11時 16日(日) 第3部 開演 午前10時30分 17日(月・祝) 第5部 開演 午前10時 (開場は各開演15分前)	第2部 開演 午後2時30分 第4部 開演 午後2時45分 第6部 開演 午後1時45分 2018年サンリツ音楽教室発表会 團 (株)サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478
20日(木)開演 午前10時30分 開場 午前10時	平成30年度レインボークラブ石巻 わくわくフェスティバル 團 社会福祉協議会 ☎96-5290
25日(火)開演 午後6時30分 開場 午後6時	月明かりコンサート2018 片岡リサ(箏)&徳岡めぐみ(バイブオルガン) 整理券配布中
29日(土)開演 午後1時30分 開場 午後1時	蛇田中学校吹奏楽部 第3回オータムコンサート 團 蛇田中学校 ☎22-2558
30日(日)	ブルグミュラーコンクール2018東北大会石巻地区予選 團 ビティナサンファン石巻ステーション ☎090-7338-5991

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 なし
16日(日)・17日(月・祝)	「あいプラザ・秋の文化祭」 16日(日) 「音楽舞踊発表会」受講生による、ダンス・音楽などの発表を行います。 17日(月・祝) 「あいプラザ祭り」健康&美容コーナー、フリー回数券の2割引き販売、音楽・ダンス・太鼓などのミニステージ、屋台や野菜販売などの飲食販売コーナーなど ※当日は、あいプラザの駐車場は利用できませんので、近隣の駐車場や公共交通機関をご利用ください。
2日(日)午前10時	平成30年度後期講座(10月～3月) 新規申し込み受け付け開始します！
【9月の休館日・休講日】 休館日：なし 休講日：16日(日)・17日(月・祝)・23日(日・祝)	

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
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 講 師 徳増 良平 申込方法 電話または直接申し込みください。
16日(日) 午前11時～正午	アクアウオーク 料 金 500円(初めてのの方は無料) 定 員 5人(先着) 講 師 金山 未子 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 ※17日(月・祝)・24日(月・休)分は翌日休館日
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 ※17日(月・祝)・24日(月・休)分は翌日休館日
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	
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。 8日(土)午前10時 13日(木)午後6時30分 22日(土)午後2時 ※受け付けは開始5分前まで	
●ビッグバン ☎62-1120 14日(金)・28日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 14日(金)・23日(日・祝) 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 随時受付 ※要電話予約	

9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	☎・☎ 健康推進課
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2422
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	3日(月)	保健相談センター	内線2428
歯科相談	10日(月)		内線2417
助産師による妊産婦相談	毎週火曜日	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	☎・☎
6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
6日(木) 13:30	河南母子健康センター	樋口 広思	河南総合支所 保健福祉課(内線272) ☎72-2094
20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	☎・☎
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	21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	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	26日(水) 13:00～17:00	

◆定点型からだとこころのケアサロン「からころん」

とき 25日(火) 午前10時30分～午後3時
 ミニ勉強会 午後1時30分～3時 「認知行動療法 Part1」
 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 からころんステーション心のケア相談員
 (医師・看護師・心理士・精神保健福祉士など)
 ☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 (内線272)

◆からころん相談ダイヤル: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 15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)
 ☎ 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 30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

☎ 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
7日(金)・21日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
13日(木) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
27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。 ☎ 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
12日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)
☎ 健康推進課 ☎94-9132	

聴き上手養成講座 ～いのちとこころを支える～

いのちを守るためにあなたができますことがあります

今日から役立つ身近な人への上手な話の聴き方、声のかけ方を学べる講話と実技です。

講師 みやぎ心のケアセンター
 副センター長 山崎 剛
 保健師 桑島 由美

とき・ところ
 ①石巻会場 27日(木)午後1時30分～3時30分
 保健相談センター
 ②牡鹿会場 10月10日(水)午前10時～正午
 清優館

定員 各40人[先着]
 申込締切 ①21日(金)・②10月5日(金)
 ☎・☎ ①健康推進課 ☎94-9132
 ②牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

第12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 20日(木) 午後1時～2時
 ところ 市立病院3階講堂
 テーマ 変形性股関節症について
 ～あなたの股関節は大丈夫?～
 講師 市立病院 整形外科部長
 ☎・☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき	ところ
2日(日)	(株)カワチ薬品 石巻西店
13日(木)	市役所
17日(月・祝)	イオンモール 石巻
22日(土)	石巻

☎ 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
がん体験者とご家族、地域の皆さん	①1日(土) 13:30～14:30 14:30～15:30	●茶話会&家族会 ○講習会「がん治療中・治療後の食事」 講師 石巻赤十字病院 栄養士 ○交流会 がん体験者・ご家族	石巻レインボーハウス 定員約20人[先着]	100円
	②22日(土) 13:30～15:00	●食道がん体験者 厚生労働省がん対策推進協議会委員 「村本高史」さんとの交流会	ここひろ (蛇田字中塚5-8)	200円

☎ ① マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会) 菅原 ☎070-5320-5538
 ② がん哲学外来 日和山カフェ代表 佐藤 ☎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5月生まれ	11日(火)・20日(木)・28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8月生まれ	10日(月)・18日(火)・25日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H29年1月生まれ	4日(火)・14日(金)・26日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年2月生まれ	6日(木)・21日(金)・27日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年3月生まれ	7日(金)・13日(木)・19日(水)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	1歳6カ月児健診	H29年1月・2月生まれ	19日(水)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグバン」
	2歳児歯科健診	H28年2月・3月生まれ	5日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H30年5月生まれ	14日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	3歳児健診	H27年3月生まれ	20日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	H30年5月生まれ	28日(金)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H29年1月生まれ	26日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年3月生まれ	19日(水)	12:30～12:45	
	1歳児よちよち相談	H29年7月～10月生まれ	12日(水)	12:45～13:00	牡鹿保健福祉センター(清優館)
2歳児歯科健診	H28年1月～4月生まれ	12:30～12:45			

◆各種教室・講演会

教室名	内容	とき	ところ	☎・☎
もぐもぐ育児教室(石巻地区)	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 定員 15組程度(要予約)	19日(水) 13:30～15:00 (受付開始13:15)	保健相談センター	健康推進課(内線2428)
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。	11日(火) 9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所保健福祉課(内線271)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します 要予約

と き 12日(水)・27日(木) 午後4時30分～6時30分
 ところ 保健相談センター(石巻市医師会)
 対 象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性
 ※対象年齢は平成31年3月31日を基準としています。
 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)で申し込みください。
 検診票をお持ちでない方…検診票を準備しますので、問い合わせください。
 健康推進課(内線2427)

9月は健康増進普及・食生活改善普及運動月間です

がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。
 生活習慣病は毎日の生活習慣の改善で予防できます！
 年1回健診を受けましょう。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～
「食事をおいしく、バランスよく」野菜をプラス！ 食塩をマイナス！

※健康寿命とは…介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間のことです。
 健康推進課(内線2425)

各種健(検)診が終了します、早めの受診を！

特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は10月5日(金)で終了します。
 胃がん検診は10月13日(土)で終了します。
 まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
 申し込みしていない方で、受診を希望する方は、ご連絡ください。
 ※対象年齢は平成31年3月31日を基準としています。
 健康推進課(内線2415)

9月10日(月)～16日(日)は自殺予防週間です

最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。イライラ、不眠、対人関係の不安など、心配なことがあれば誰かにお話ししてみませんか。
 また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>



ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？
 携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。
 利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります。
 健康推進課(内線2423)



携帯・スマホはこちらから

9月24日(月・休)～30日(日)は結核予防週間です

微熱や咳が長く続くなど、結核が疑われる症状がある場合には、早期に医療機関を受診しましょう。
 結核は過去の病気ではなく、全国で年間約1.8万人の新規患者が発生し、約2千人が亡くなっています(平成28年)。
 健康推進課(内線2413)

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	

・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

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	
受付時間	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分
診療開始	午前9時

眼科	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時

耳鼻咽喉科	
受付時間	午後0時30分～3時
診療開始	午後1時

市立病院 ☎25-5555

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、午後の受付・診療です。

9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。
 ※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。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
2日(日)	内 科	森消化器内科外科(新橋)	23-2151
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	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
9日(日)	内 科	佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外 科	佐藤整形外科医院(中央一丁目)	95-1755
16日(日)	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
	内 科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
17日(月・祝)	内 科	よしろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
23日(日・祝)	内 科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小 児 科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
24日(月・休)	外 科	あらい脳神経外科クリニック(蛇田字下中埠)	98-3671
	内 科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	92-1092
30日(日)	小 児 科	あいかわ小児クリニック(丸井戸三丁目)	92-8805
	内 科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小 児 科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	外 科	石巻診療所(穀町)	23-0125
	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

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
2日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	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
9日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	鈴木歯科(駅前北通り一丁目) 93-7202
16日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	青葉歯科医院(門脇字青葉西) 96-6602
17日	(月・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788
23日	(日・祝)	須江きむら医院(須江) 24-6311	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311
24日	(月・休)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	千葉歯科クリニック(蛇田字新埠寺) 94-1771
30日	(日)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	二宮歯科医院(大街道南一丁目) 22-5623

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 94-8223

9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

団・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…3日・10日(助産師による成長測定)
水曜日…5日(えほんびより)・12日・19日
金曜日…7日(みんなと遊ぼう)・14日・21日
- ★はいはい広場 6日(木)・20日(木) 午前9時30分～11時
- ★よちよち広場 4日(火)・18日(火) 午前9時30分～11時
- ★湊こども園の運動会 29日(土)…満1歳以上のお子さん対象

渡波子育て支援センター てんとうむし

団・園 渡波保育所内 ☎25-0567・FAX24-0668

- ★ 3日(月) 助産師による産前産後トータルケア事業
「おんぶ・抱っこについて」
- ★15日(土) 保育所と合同運動会
- ★19日(水) 食育講座「体によい簡単和食(試食)とミニ講話」
- ★21日(金) 心の復興事業アート制作
- ★26日(水) お誕生会
- ★28日(金) 助産師による成長測定&看護師による健康講座
- ★あそびの広場 月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ★自由開放 7日(金)・14日(金)
- ★子育て相談(電話・来所) 月～金曜日 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

団・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 6日(木)・20日(木)
・よちよち・はいはい 13日(木)・27日(木)
・1歳6カ月～2歳6カ月 4日(火)・18日(火)
・2歳6カ月以上 11日(火)・25日(火)
・みんなであそぼう 26日(水)
- ★育児講座
・3日(月) 助産師による成長測定 午前10時～11時30分
・5日(水) 町の保健室
・12日(水) 看護師による講話
・19日(水) えほんびより
- ★自由開放 午前10時～午後3時
7日(金)・10日(月)・14日(金)・21日(金)・28日(金)

なかよし保育園子育て支援センター

団・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 11日(火)・25日(火)
・ネンネ・寝返り 4日(火)・18日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月～2歳6カ月 6日(木)・20日(木)
・2歳6カ月以上 13日(木)・27日(木)
- ★ツインズデーと孫育てひろば 7日(金)・21日(金)
- ★たまごひよこサロン 3日(月)
- ★ベビーマッサージ 14日(金)
- ★北上公園おはなし会 ・土曜日 午前10時30分
- ★講座 ・子育てふれあいサロン「親子クッキング」 10日(月)
・育児講座「親子リトミック」 28日(金)

マタニティ・子育てひろば『スマイル』

団・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ★自由開放 午前10時～午後3時
と き 月～金曜日、第1・第3土曜日
0歳開放日 3日(月)・18日(火)

にじいろひろば

団・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★自由開放 午前10時～午後3時 火・水・金曜日(祝日を除く)

河南子育て支援センターパプラ

団・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
(昼食を食べる方は午後0時30分まで)
- と き ・0～1歳親子 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)
・2歳以上親子 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
・保健師、栄養士による相談日 11日(火)
- ★自由開放
と き ・3日(月) 午前9時～午後3時
・木曜日 正午～午後3時
- ★トータルケア事業～赤ちゃん講座～ 4日(火) 午前10時
- ★スクエア子育てひろば
「あきらちゃんとジャンプくんの親子ふれあいコンサート」 1日(土)
- ★親子運動会 30日(日)午前10時～正午(午前9時45分集合)

河北子育て支援センター

団・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
・0～1歳親子 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
・2歳以上親子 12日(水)・19日(水)
・ひろば開放日 3日(月)・10日(月)
- 《主な行事》
4日(火) 栄養指導
5日(水) 運動会総練習
10日(月) 保健師来所日～身体測定などをします～
11日(火) 親子リトミック
15日(土) 合同運動会
26日(水) 歯科指導

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

団・園 バ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 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
・2歳以上親子 5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)
・サークル活動 3日(月)・10日(月)・14日(金)・28日(金)
・自由開放 上記以外の月・火・金曜日(祝日を除く)
- ★どんぐり子育て広場「親子遠足」
と き 18日(火) 午前9時30分～正午
と ころ 登米市 道の駅「津山」 もくもくランド

北上子育て支援センター

団・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 3日(月)・10日(月)・14日(金)・28日(金)
- ★ひまわりキッズ 午前10時～11時30分
と き 5日(水)・12日(水)・26日(水)
と ころ 北上保健センター

雄勝子育て支援センター

団・園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ★キッズ広場
と き 火・水・木曜日 午前9時30分～11時30分
- 《主な行事》
・ダンベル体操 毎週火曜日
・18日(火) 保健師来所日
身体測定とお話「生活リズムと子どもの遊びについて」
・26日(水)トータルケア「孫と一緒に体を動かそう」 小田嶋先生
- ★自由開放 午前9時30分～11時30分
と き 毎週月・金曜日(変更になる場合があります)

牡鹿子育て支援センター

団・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 5日(水)・11日(火)・19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(児童館)

団・園 子どもセンターらいつ ☎23-1080

URL <http://ishinomaki-cc.jp/>
8日(土)午前10時～午後4時 EarthTeens「1日漁師体験」

助産師によるマタニティ講座

マタニティ・子育てひろば『スマイル』

7日(金) 午後7時30分～9時

- ・妊婦体験
- ・産後の生活

団・園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

にじいろひろば

21日(金) 午前10時～正午

- ・妊婦体験
- ・沐浴体験

団・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332



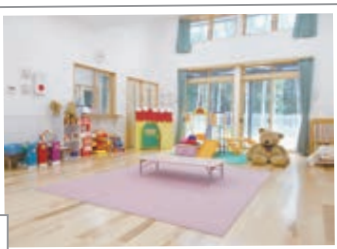
子育て支援センター 駅伝

雄勝子育て支援センター

団・園 雄勝保育所内 ☎25-6331・FAX25-6352

遊びの広場

保育所の子どもたちと一緒に
外あそびを楽しんでいます！



ママたちの憩いの場として
利用されています！



ダンベル体操



保健指導

先輩利用者さんからの声



大和千恵さんと咲恵ちゃん



杉山奈保美さんと樂斗くん

♥大和千恵さん・咲恵ちゃん(1歳11ヵ月)

長男、次男、長女と6年間利用しています。
昨年、新しいセンターになってからは保育所の子どもたちと庭で思いっきり遊んでいます。
支援員さんや利用者のお母さんたちといろいろな情報交換をしたり、月に1回保健師さんに気軽に相談することができ親子で楽しい時間を過ごすことができます。

♥杉山奈保美さん・樂斗くん(7ヵ月)

温かい雰囲気子どもを遊ばせる事ができ、何でも気軽に話せる支援員さんが常にいる。そのような場所が近くにあるのは、とてもありがたいです。