

2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
2日(土)・3日(日) 午前9時	第37回コカ・コーライストジャパン杯フットサル大会	
9日(土) 午前8時30分	平成30年度第23回石巻地区ソフトテニスインドア大会(女子)	
10日(日) 午前9時	石巻地区空手道スポーツ少年団空手道交流大会	
11日(月・祝) 午前8時30分	平成30年度第23回石巻地区ソフトテニスインドア大会(男子)	
16日(土) 午前8時45分	石巻地区中学校選抜インドア大会(ソフトテニス)	
17日(日) 午前9時	第33回石巻新春オープン卓球大会	
23日(土) 午前9時	レディースCUP (バレーボール)	
24日(日) 午前9時	石巻地区バレーボール総合選手権大会	
19日(火)午前11時～ 20日(水)午後2時～ 22日(金)午後6時～	体組成測定	

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

今月は特に行事予定はございません

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

1日(金)・14日(木) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 1日 「節分」に関連した活動 14日 親子deリトミック ※どなたでも参加できます。飲み物持参でご参加ください。
24日(日) 午前9時30分～正午(受付開始午前9時)	子ども会大会 内 容 各子ども会の壁新聞の展示会と活動を紹介する発表会 子ども会で使えるゲームの練習 申込方法 壁新聞および参加者名簿を中央公民館まで持参してください。 ※参加者名簿はFAXでも可 申込期限 18日(月)

蛇田公民館 ☎95-0183 **開** 午前9時～午後9時 **休** なし

9日(土)・10日(日) 午前10時～午後4時(10日は午後3時まで)	イベントタイトル：第61回蛇田公民館「作品展示会」 内 容 絵画・パッチワーク・陶芸・工芸・写真・書道・編み物・短歌などの作品を展示
-------------------------------------	---

27日(水) 午前10時～午後1時	利用協講座「新・おとこの台所4」 講 師 石巻市食生活改善推進員連絡協議会石巻分会蛇田地区会会員 対 象 市内在住の男性 定 員 12人(先着) 料 金 600円(材料費) 持 ち 物 エプロン・三角きん 申込方法 19日(火)まで料金を添えて直接申し込みください。
-------------------	---

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

8日(金) 午前10時～正午	一般教養講座「ハーバリウム教室」 講 師 東北電力㈱石巻営業所 ホームパル
15日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座2月学習会「健康でいきいき生活」 講 師 石巻市稲井地域包括支援センター職員

渡波公民館 ☎24-0941 **開** 午前9時～午後9時30分 **休** なし

3日(日) 午前10時	第47回渡波地区意見発表会 内 容 渡波・鹿妻地区に居住、勤務している方々による意見発表会
5日(火) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 健康講座
19日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 わくわく健康体操教室
27日(水)・28日(木) 午前10時	一般教養講座「カラオケ教室」～歌って笑って健康!!～ 講 師 千葉 信行 内 容 基本的な技術を習得し、歌う楽しさを学びます。 対 象 2日間参加できる方定員 20人(抽選) 申込期限 21日(木)正午
3月3日(日) 午前10時～正午	利用協講座「手話を知ろう!!」 内 容 手話ソングや指文字など 定 員 15人(抽選) 申込期限 2月25日(月)

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 ※11日(月・祝)分は翌日休館 4日(月)は入試関係者のみ入館可

10日(日) 開会 午前9時	廣心館道場 寒中稽古交流大会 圃 廣心館道場 斉藤 ☎090-2959-1941
11日(月・祝) 開会 午前9時	第45回石巻室内陸上競技大会 圃 石巻市陸上競技協会 高橋 ☎96-3295
17日(日) 開宴 午後1時	サークル・カリブ 新春ダンスパーティー 料 金 1,000円 圃 サークル・カリブ ☎23-5674

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 5日(火)午後2時/7日(木)・21日(木)午後6時30分/19日(火)午前10時 ※各日定員20人(先着) ※電話または直接予約してください。 ※受け付けは開始15分前まで
- ビッグバン ☎62-1120 8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約
- 遊楽館 ☎72-3561 10日(日)・20日(水) 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 ※日曜日、休館日の前日は、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。
1日(金)・15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。
2日(土)・16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。
12日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「まるまるの穂」 西條 奈加 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
14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。
19日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「村上康成の本」(『ライギョのきゅうしょく』、『さつまのおいも』ほか)子どもの本を読む、大人のための読書会です。
17日(日) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン内図書室)

<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。

5日(火) 午前11時～11時30分	わいわいサロン 河南子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
6日(水) 午前10時30分～11時30分	あそびの広場 河北子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
13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。
21日(木) 午前10時～11時30分	親子教室 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。

遊楽館 ☎72-3561 **開** 午前9時～午後9時 **休** 月曜日 ※11日(月・祝)分は翌日休館

11日(月・祝) 開演 午後2時(開場 午後1時)	第3回建国記念の日を祝う奉祝式典 圃 赤間 ☎090-7073-4043
16日(土) 開演 午後1時30分(開場 午後1時)	石巻地区広域消防音楽隊第11回火の用心の音楽会 ※要整理券(先着) 圃 石巻地区広域行政事務組合消防本部 ☎95-7111
17日(日) 開演 午後1時	佐藤みちよ門下生ピアノ発表会 圃 佐藤 ☎93-2903
23日(土) 開演 午後1時(開場 午後0時30分)	神木優・神田山緑「二人会」 料 金 大人(高校生以上) 2,000円 子供(小学生以上) 1,000円 圃 神木優事務局 ☎info.yuhkamiki@gmail.com
24日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時15分)	J A健康教室inかなん～笑う学ぼうで健康寿命百歳～ ※要予約(先着) 圃 JAいしのまき河南総合センター ☎72-3131

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

春!!無料!!『運動大相談会』を実施します

「病院でプールを勧められたけど、何をしたらいいかわからない」
「膝の痛みや腰の痛みが軽くなるような運動を教えてください」
など、運動に関する素朴な疑問について相談を受け付けます。

参加特典

- ・InBody測定 InBody測定結果と照らし合わせながら、自分の体をもっと知ろう
- ・健康クーポンをプレゼント!! 対象講座の中から2つ、無料体験できます。

申込開始 12日(火) ※要電話予約

【2月の休館日・休講日】 休館日：なし 休講日：なし
 【館内修繕工事のお知らせ】 6日(水)まで、館内エレベーターが使用できません。

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

17日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク 料 金 500円 ※初めての方は無料 定 員 5人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。
-----------------	---

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 ※11日(月・祝)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(日曜日、休館日の前日は、午前10時～午後5時) **休** 月曜日 ※11日(月・祝)分は翌日休館日

機器点検のため、温水プールは1日(金)～28日(木)まで休業します。

2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	4日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	18日(月)	13:00～15:00	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
7日(木) 13:00～15:15	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
28日(木) 10:45～15:15			
7日(木) 13:30～17:00	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

❖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	15日(金)	10:00～14:00 14:15～15:15 ☎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		
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	19日(火)	13:00～17:00

❖定定型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 26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
 「発達障害について」
 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・精神保健福祉士など)
 問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

❖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
1日(金)・15日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
25日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6-25)
14日(木) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
28日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
※悪天候等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	
13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	

❖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 16日(土) 午後2時～4時30分
 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 24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 10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

石巻地区 骨粗しょう症検診

対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※対象年齢は平成31年3月31日現在を基準としています。

実施期間 3月1日(金)～16日(土)(日曜日を除く)

※3月2日(土)・16日(土)は午前中のみ、9日(土)は実施しません。

検診会場 保健相談センター

申し込みした方に、検診票を2月下旬に送付しますので確認の上、受診してください。

対象者で申し込みをしていない方は、ご連絡ください。

問 健康推進課(内線2414)

第17回市立病院健康講座

「なるほど健康塾」

病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立てていただけ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 21日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ あなたの動悸は大丈夫? ～不整脈と感じたら～

講師 市立病院 内科医長

問 市立病院病院総務課 ☎25-5555

“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。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
①がん体験者とご家族、地域の皆さん	2日(土) 13:30～14:30	●茶話会 ○講習会 臨床美術体験 「オイルパステルを使って楽しもう」	石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)	100円
	14:30～15:30	○交流会		
②がんの種類問わず	23日(土) 13:30～15:30	○がんについて、人生についてさまざまな事を皆さんで語り合います。	ここひろ(蛇田字中塚5-8)	200円

問 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)
 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10月生まれ	8日(金)・19日(火)・27日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年1月生まれ	4日(月)・12日(火)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H29年6月生まれ	7日(木)・15日(金)・26日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年7月生まれ	6日(水)・13日(水)・22日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年8月生まれ	5日(火)・14日(木)・20日(水)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	1歳児よちよち相談	H30年1月～2月生まれ	27日(水)	9:30～9:45	河北総合センター「ビッグバン」
	3歳児健診	H27年7月～8月生まれ	20日(水)	12:30～12:45	
	3～4カ月児健診	H30年10月生まれ	22日(金)	12:45～13:00	
河南桃生	1歳児よちよち相談	H30年1月・2月生まれ	5日(火)	9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	H29年6月・7月生まれ	14日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年7月・8月生まれ	19日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年8月生まれ	21日(木)	12:30～12:45	
	3～4カ月児健診	H30年10月生まれ	27日(水)	12:30～12:45	
牡鹿	1歳6カ月児健診	H29年6月生まれ	26日(火)	12:30～12:45	保健相談センター
	3歳児健診	H27年8月生まれ	20日(水)	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)	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)	20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)		28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)		5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。	26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)

愛の献血

とき・ところ

3日(日)	機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
23日(土)	イオンモール石巻	

問 健康推進課(内線2418)

糖尿病教室

糖尿病について、楽しく理解を深め、患者、家族、病院スタッフと親睦を深めましょう。どこの病院に通院されている方でも参加できます。

対象	とき	内容	ところ	定員
患者 家族	23日(土) 午前9時45分～11時30分	「みんなで糖尿病を話しましょう31年春」 ・インスリン療法について(医師) ・カレンダー注射について(看護師) ・経口血糖降下剤とは(臨床検査技師) ・低血糖対策について話し合い	石巻赤十字病院 災害研修センター講堂	50人



申込期限 15日(金)
 ④・⑤ 石巻赤十字病院 ☎21-7220 (午前9時～午後5時)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

対象 30歳代・40歳以上(偶数年齢)の女性
 とき 7日(木)・13日(水) 午後4時30分～6時30分
 ところ 保健相談センター ※要電話予約

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、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。

④・⑤ 健康推進課(内線2427)

【牡鹿地区】レディース検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)

申し込みをした方に、検診票を送付しますので、ご確認ください。
 また、各検診の対象者で、追加申し込みを希望する方はご連絡ください。

	対象	自己負担金	とき	ところ
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2,000円	26日(火)・ 27日(水)	牡鹿保健福祉 センター (清優館)
乳がん検診	・超音波 30歳代の女性(毎年) ・マンモグラフィ 40歳以上の女性 (偶数年齢)	30～39歳 : 500円 40歳以上 : 1,000円		

※次のいずれかに該当する方の自己負担金は「無料」です。

○手続きの必要のない方

- ・70歳以上の方(昭和24年3月31日以前に生まれた方)
- ・65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している方
- ・子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券をお持ちの方
(紛失などの場合、事前に再発行の手続きが必要ですのでご連絡ください)

○事前に手続きの必要な方(受診日前日までに免除申請手続きが必要です)

- ・生活保護世帯の方・市民税の非課税世帯の方(家族全員が非課税) ※要電話予約

※対象年齢は、平成31年3月31日を基準としています。

④ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113 (内線606)

【石巻地区】乳がん検診が終了します

乳がん検診は22日(金)に終了します。まだ受診していない方は早めに受診しましょう。

ところ 保健相談センター

対象 30歳代・40歳以上(偶数年齢)の女性

※要電話予約
 ※対象年齢は平成31年3月31日時点です。

検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合

日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に連絡ください。

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。

④・⑤ 健康推進課(内線2427)

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・皮膚科	
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

④ 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	○	-	-	○	○
皮膚科	○	-	-	-	-

※ 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。

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。
 ④ 夜間急患センター ☎94-5111

2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
3日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
10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(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外科	二宮外科クリニック(不動町一丁目)	22-0202
	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

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
11日(月・祝)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
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(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
24日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	外科	佐藤整形外科医院(中央一丁目)	95-1755

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	千葉歯科クリニック(蛇田字新塚寺) 94-1771
10日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	二宮歯科医院(大街道南一丁目) 22-5623
11日	(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	いしのみきグリーン歯科(南中里三丁目) 23-2266
17日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	うつみレディースクリニック(赤井) 84-2868	塚本歯科医院(渡波町) 97-3338
24日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	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

2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
・費用無料(イベントによって参加費あり)・申し込み不要(要予約イベントもあり)
・利用年齢(0歳児~就学前)・電話相談、来所相談ができます。
・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

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…4日・18日(成長測定)・25日
水曜日…6日・13日・20日(歯科衛生士講話「母と子の歯科教室」)
27日
金曜日…1日・8日・15日(みんなと遊ぼうの日)・22日
- ★はいはい広場 14日(木) ……午前9時30分~11時
- ★よちよち広場 5日(火)・19日(火) …午前9時30分~11時

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

- ★6日(水) 歯科衛生士による子育て講座
- ★13日(水) 図書館「えほんびより」
- ★15日(金) メイクアップ講座
- ★18日(月) 保育所と合同避難訓練
- ★25日(月) 成長測定&ミニ講話
- ★4日(月)・20日(水) いろんな遊び大集合!!
- ★自由開放 8日(金)・22日(金)
- ★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 7日(木)・21日(木)
・よちよち・はいはい 14日(木)・28日(木)
・1歳6カ月~2歳6カ月 5日(火)・19日(火)
・2歳6カ月以上 12日(火)・26日(火)
・みんなであそぼう 6日(水)・20日(水)・27日(水)
- ★育児講座
・4日(月) 助産師による成長測定
- ★あそび場自由開放 午前10時~午後3時
1日(金)・8日(金)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)

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 火・水・金曜日(祝日休み) 午前10時~午後3時

なかよし保育園地域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 ・ネンネ・寝返り 5日(火)・19日(火)
・ヨチヨチ・ハイハイ 12日(火)・26日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月~2歳6カ月 14日(木)・28日(木)
・2歳6カ月以上 7日(木)・21日(木)
- ★ツインズデーと孫育てひろば 8日(金)・22日(金)
- ★たまごひよこサロン 18日(月)
- ★ベビーマッサージ 4日(月)
- ★講座 ・JA親子クッキング「飾り巻き寿司」 2日(土)
・育児講座「歯磨き教室」 15日(金)
・子育てふれあいサロン「親子クッキング」 25日(月)
- ★自由開放 1日(金)

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
(お弁当食べる方は午後0時30分まで)
・0~1歳親子 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
・2歳以上親子 7日(木)・21日(木)・28日(木)
・保健師、栄養士による相談日 7日(木)
- ★自由開放
・4日(月) 午前9時~午後3時
・木曜日 正午~午後3時(14日を除く)
- ★スクエア子育てひろば「親子わいわいクッキング」
14日(木) 午前10時~正午

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歳~1歳親子 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)・20日(水)
・ひろば開放 4日(月)・18日(月)・25日(月)
- 《主な行事》
4日(月) 保健師来所日 ~身体測定等を行います~
6日(水) えほんびより
12日(火) リトミック教室
18日(月) ひだまりの会による読み聞かせ
27日(水) ひなまつり会

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 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) 10時30分
・7日(木) 他己紹介&木のおもちゃ作り
・14日(木) スクラップブック作り

桃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 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
・2歳以上親子 6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
・サークル活動 4日(月)・8日(金)・18日(月)・22日(金)
- ★自由開放 上記以外の日 午前9時30分~11時30分(祝日を除く)
- ★どんぐり子育て広場「おたのしみ会」
とき 19日(火) 午前10時~11時30分
ところ 桃生保健センター

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 4日(月) <歯みがき教室>・8日(金) <自由あそび>
18日(月)・22日(金) <自由あそび>・25日(月)
27日(水) <ひなまつり会>
- ★ひまわりキッズ 午前10時~11時30分
とき 6日(水)・13日(水) <保健指導>・20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 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 火曜日
・26日(火) 保健師来所日
身体測定とお話「母自身のセルフケアについて」
- ★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

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 6日(水)・13日(水)・19日(火)
- ★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/>

- ★Mカフェ 月曜日(祝日を除く) 午前10時~午後1時
- ★パパ講座「パパとあそぼう」 17日(日)
0~2歳 午前10時30分~11時10分
未就学児 午前11時20分~正午
- ★自由開放 午前9時30分~午後7時
※休館日 7日(木)・11日(月)・祝日・21日(木)



助産師による妊産婦相談

妊娠中の事、育児について、心配な事はありませんか?
助産師が個別に相談に応じます!

対象 市に住所を有する妊婦・産婦(産前産後を通して2回まで)
とき 火曜日(祝日を除く) 午前10時~午後3時 ※要予約
ところ 第1・第3火曜日 市役所2階授乳室
第2・第4火曜日 ベビースマイル石巻
団・園 健康推進課(内線2422)



子育て支援センター 駅伝

釜子育て支援センターあおぞら 団・園 釜保育所内 ☎24-6113

◎広々とした室内で親子ゆったりと遊んでいます。



2歳前後の子ども達が大好きなおままごと



ファスナーを使ったおもちゃは1歳の子たちに大人気!!



0歳から転がして遊べるペットボトルのおもちゃ

◎助産師さんによる身体測定・血圧測定設置



親子の健康もサポート

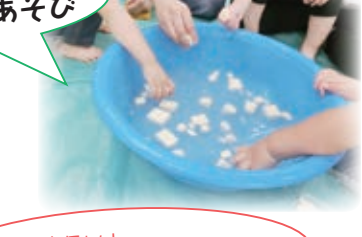
◎年齢ごとの親子ふれあい日



よちよち・はいはい 砂場あそび



1歳6カ月~2歳6カ月 高野豆腐を使ったあそび



2歳6カ月以上 スライム・片栗粉あそび

利用者さんへインタビュー



利用してはどうですか?

♥蜂谷美貴さん(母)と太風ちゃん(1歳)(写真左)
先生方がとても親切で色々な遊びをしてくれて、とても楽しい時間を過ごさせてもらっています。

♥山田亜希美さん(母)と珠夢ちゃん(11カ月)(写真右)
生後3ヶ月から利用しています。同じ子育て中のお母さんや支援センターの先生と色々な話ができて、親子ともどもリフレッシュしています。毎月楽しんでいます。

