

6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)・3日(月) 午前9時(1日(土)のみ午前10時30分)	第68回宮城県高等学校総合体育大会柔道競技
8日(土)・9日(日) 午前8時	第15回石巻地区中学校総合体育大会(卓球)
14日(金) 午前9時	2019年度石巻つくも大学大運動会
15日(土) 午後6時	令和元年度石巻市民スポーツ大会 総合開会式
16日(日) 午前9時	第82回協会長杯春季大会(家庭バレーボール)
23日(日) 午前9時	夏季市民バドミントン大会
29日(土)・30日(日) 午前9時	第6回宮城ヤンマーカップU-15フットサル大会

トレーニングセンター	
☎25-7731	開 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) 休 23日(日)
7日(金)・21日(金) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ
7日(金)・21日(金) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE
13日(木)・27日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ

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)・4日(火) 午前9時	第13回春季東北地区高等学校軟式野球宮城県大会
8日(土)・9日(日) 午前9時	第15回石巻地区中学校総合体育大会
14日(金)	第61回石巻旗争奪少年野球大会開会式
15日(土)・16日(日) 午前9時	リトルシニア第43回日本選手権東北大会
24日(月)～28日(金) 午後6時	第61回石巻旗争奪少年野球大会
29日(土)・30日(日) 午前9時	日本スポーツマスターズ2019 宮城県大会
1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日) 15日(土)・16日(日) 午前9時	ミヤギテレビ杯新人大会宮城県大会 フットボールフィールド第1
8日(土)・9日(日)・16日(日) 午前9時	宮城県スポ少・中学交流ラグビー大会 フットボールフィールド第2
1日(土)・3日(月) 午前9時	第68回宮城県高等学校総合体育大会 ラグビー競技 フットボール場・フットボールフィールド第2(1日のみ)・ふれあいグラウンド
8日(土)・9日(日) 午前9時	第15回石巻地区中学校総合体育大会(サッカー) フットボール場・ふれあいグラウンド
16日(日) 午前9時	第40回宮城県クラブ社会人ラグビー選手権 決勝 フットボール場・ふれあいグラウンド
23日(日) 午前7時～午後0時30分	第5回いしのみき復興マラソン 総合運動公園スタート・ゴール いしのみき復興マラソンエントリーセンター ☎03-6808-0058 午前10時30分～午後4時 いしのみき復興マラソン事務局 ☎95-8998

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)・21日(金) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いしこクラブ(子育てサロン)」 内容 親子遊び、手遊び、紙芝居、ダンスなど 飲み物を持参してください。
20日(木)・27日(木) 7月4日(木)・11日(木) 午後7時～9時	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(貸出可) 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。
30日(日) 午前9時～午後3時 (受付 午前8時30分～)	石巻子ども会育成会石巻支部「第2回インリーダー研修会」 会場 牧山市民の森 内容 野外炊飯(カレーライス)・ジュニア・リーダーと遊ぶ・テント設営実習 対象 小学1～6年生(1・2年生は保護者同伴) 定員 50人(先着) 料金 500円 ※当日支払 申込方法 小学校に配布する申込用紙にて、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 21日(金)

蛇田公民館	
☎95-0183	開 午前9時～午後9時 休 なし
26日(水) 午前10時～午後1時	利用協議会「新・おとこの台所5」 講師 食育改善石巻分会蛇田地区会 対象 市内在住の男性 定員 12人(先着) 料金 600円(材料費) 持参品 エプロン、三角巾 申込方法 18日(火)まで材料費を添えて直接申し込みください。
28日(金)・7月4日(木) 午後6時30分～8時30分	市民教養講座「浴衣着付け教室」 講師 阿部 厚子 定員 15人(先着) 持参品 ゆかた・半幅帯(女性)・角帯(男性)・補正用タオル(2～3枚)腰紐3本・伊達締め 1本・和装スリッパ(肌襦袢とおこし)・前板・襟芯(メッシュ) 申込方法 20日(木)まで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
2日(日) 午前8時～午後1時	第16回稲井地区パークゴルフ大会 ところ かなんパークゴルフ場 競技内容 3コース27ホールでプレーします。
14日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらの講座6月学習会「陶芸教室」 講師 笠 政彦 一般教養講座「お抹茶を楽しみましょう講座」 日本伝統の茶道を楽しみましょう。 講師 表千家教授 松川 宗彦 定員 15人(先着) 材料費 500円(お茶、菓子代) 申込期限 14日(金)

渡波公民館	
☎24-0941	開 午前9時～午後9時30分 休 なし
20日(木) 午前9時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内容 受講生によるミニスポーツ大会
22日(土) 午前10時30分～正午	図書まつり「ぐるんぼとあそぼう」 出演 ぐるんぼ文庫友の会会員 内容 人形ダンス、ハーモニカアンサンブル、エプロンシアターなどの鑑賞会 ※鑑賞会終了後、来場したお子さんへお楽しみプレゼントがあります。 対象 未就学児～小学生(未就学児は保護者同伴) ※大人だけの来場も可。
25日(火) 午後1時30分	女性教室「くらの講座」学習会 内容 「家族葬って、なあに」
7月2日(火)・3日(水) 午前10時～正午	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 対象 市内在住の方(2日間参加できる方) 定員 20人(抽選) 申込期限 25日(火)正午

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
2日(日) 開演 午後2時 (開場午後1時)	陸上自衛隊 第6音楽隊 石巻演奏会 整理券配布場所 河北総合センター・遊楽館・石巻中央公民館(1人4枚まで)
16日(日) 開演 午前10時	第13回子供学習活動チャリティー民謡舞踊発表会 料金 1,000円 事務所 ☎95-2732
23日(日) 午前9時	第18回桃次郎杯争奪少年少女空手道交流大会 場所 大義館道場(高橋) ☎090-2996-8738

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 ※3日(月)～12日(水) 蔵書点検により図書館本館が休館になります。 ※河北・河南・桃生・牡鹿各分館は通常どおり開館しています。

毎週水曜日 午後3時30分～4時	紙芝居とお話の会 紙芝居・絵本・手遊びなどと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、お話を親しみましょう。 対 象 幼児～小学校低学年
2日(日)・16日(日) 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。
11日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「肩ごしの恋人」 唯川 恵著 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。
18日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「ステファニー・ブレイク」の絵本 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
23日(日) 午後1時30分～3時30分	読み聞かせボランティア講座「ブックトークをしよう！」 定員 30人程度(先着) 申込開始 10日(月) 申込方法 電話または直接申し込みください。 ※10日(月)～12日(水)は電話のみ。
29日(土) 午後1時30分～3時	七夕かざりをつくろう! 折り紙を使って、きれいな七夕かざりを作りましょう。 定員 8組(先着) 対 象 4歳以上中学生以下(未就学児は保護者同伴) ※はさみ持参 申込開始 1日(土) 申込方法 電話または直接申し込みください。 ※3日(月)～12日(水)は電話のみ、8日(土)・9日(日)は受け付け不可

<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。

14日(金) 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
19日(水) 午前10時30分～11時30分	連続講座 親子ではび☆はび 子どもセンター「らいつ」 ※絵本に関するお話もします
26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
27日(木) 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

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・祝日は午後5時まで) 休 なし
10日(月)～29日(土)	「子供向け水泳教室★ワンコイン¥500体験」を開催します 期間限定!! 通常1,050円の体験受講を、ワンコイン500円で体験できます!! 料金 500円/回 ※1人1回まで。現在プール講座を受講していない方。 内容 期間中、ベビースイミング、幼児水泳教室、小中学生水泳教室をワンコイン500円で体験できます。 ※要予約

【6月の休館日・休館日】 なし

プール・トレーニングルームのフリー利用 ※曜日によって利用時間帯が異なります
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) / 障害者 300円(障害者手帳を提示)
leit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)
割引料金での利用の場合、各種証明書(必ず持参してください)。
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。
トレーニングルームのマシンを全て入替し、リニューアルオープンしました!
利用講習なしですぐに利用できます!!お気軽にご利用ください!★ ※プール・ジムともに、初回のみ利用登録が必要です。

遊楽館	
☎72-3561	開 午前9時～午後9時 休 月曜日
9日(日) 午前10時～午後3時	いしのみき子そでてフェスタ2019 NPO法人ベビースマイル石巻事務局 ☎24-8304 午前10時～午後3時(土・日を除く)
15日(土) 午後2時 (開場 午後1時30分)	ニードル爆笑LIVE 料金 全席自由 2,000円(前売り1,500円) 事務所 ☎022-263-9608
16日(日) 正午～午後4時30分 (開場 午前11時30分)	石巻でオカリナフェスティバル オカリナで自立支援 岡崎 ☎090-1467-3989
23日(日) 午後2時 (開場 午後1時30分)	石巻マンドリーノ 第18回定期演奏会 料金 一般500円(高校生以上無料) 全席自由 内村 ☎94-0627

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
16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。
23日(日) 午前9時～9時45分	ホットヨガ 料金 1,000円 定員 15人(先着) 講師 笠 安子 持ち物 運動できる服装・タオル・飲み物 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
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
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 6日(木)・20日(木) 午後6時30分/11日(火) 午後2時/18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 14日(金)・28日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 6日(木)・29日(土) 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)	

6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	用・用
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423
			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	3日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	10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・第2火曜日はスマイルにて実施 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	用・用
6日(木) 10:45～15:15	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
20日(木) 10:45～15:15			
12日(水) 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	用・用
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) 10:00～15:00	☎95-1431

定点型からだ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
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。

ミニ勉強会 「石巻市の健康状況と健診の受け方について」
午後1時30分～3時

スタッフ からころステーション心のケア相談員(看護師・心理士・精神保健福祉士等)
用 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
17日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
11日(火) 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。
用 健康推進課 ☎94-9132

蛇田お茶っこサロン

とき	ところ
12日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所(新立野復興住宅)

用 健康推進課 ☎94-9132

からころ相談ダイヤル: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。

仙台的のちの電話

☎ 022-718-4343 (24時間年中無休)
・毎月10日「自殺予防のちの電話」
☎ 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30分
ところ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)
用 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
用 「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 9日(日)午後1時30分
ところ 保健相談センター
用 「たんぼぼの会」
☎090-5835-0017 (田中)

問 健康推進課 ☎94-9132

「保健栄養学級」受講者募集

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか?

とき 7月～9月(5回) **ところ** 保健相談センター
開講式 7月9日(火)午前9時30分 **料金** 1回200円(調理実習のとき)
対象 30歳～64歳の市民 **定員** 20人[先着]
申込期間 6月3日(月)～14日(金)
※修了者は食生活改善推進員やいしのみき食育推進サポーターになることもできます。
用・用 健康推進課(内線2428)

生活不活発病(エコノミークラス症候群) 予防検診のお知らせ

生活不活発病は、脳卒中、心臓病、認知症など厄介な病気のもとです。
血管エコー検査で足の血栓(エコノミークラス症候群)がないかがわかります。
運動指導もあるので予防方法を身につけましょう。予約不要です。

とき 8日(土)午前10時(受付開始 午前9時30分)、午後1時30分(受付開始 午後1時)
ところ 石巻赤十字病院災害医療研修センター
定員 各100人[先着]
用 石巻赤十字病院 災害医療研修センター ☎21-7220
市健康推進課(内線2425)

6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」

今年度のスローガンは、「いつまでも 続くけんこう 歯の力」です。

第35回歯と口の健康市民の集い

とき 6月9日(日)午前9時30分～午後0時30分
ところ 石巻口腔健康センター
内容 歯科相談、ブラッシング指導など
用 健康推進課(内線2417)

成人歯科健康診査のお知らせ

対象 40・50・60・70歳
とき 6月1日(土)～令和2年1月31日(金)
申し込みした方には受診票を送付していますので、指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。
申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。
※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。
用 健康推進課(内線2417)

第21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 6月20日(木) 午後1時～2時
ところ 市立病院3階講堂
テーマ 五十肩のセルフリハビリ
講師 市立病院 作業療法士
用 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき・ところ

2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
4日(火)	市役所	
9日(日)	イオンモール石巻	
30日(日)		

用 健康推進課(内線2418)

“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がん体験者と家族、地域の皆さん	1日(土) 13:30～14:30 14:30～15:30	●茶話会 ○講習会 キンサーヨガ ○交流会	石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)	100円
	30日(日) 12:30～16:00(開場12:00)	●がん体験者の集い～がんになっても自分らしく暮らす～ ○講演「がんと共に歩む力を～安心して心開ける第3の居場所～」 ○なんでも質問タイム ○グループワーク	石巻赤十字病院災害医療研修センター講堂	無料
①女性のがん体験者と家族の皆さん	14日(金) 10:00～11:30	●再発サロン 女性の再発・転移がん体験者さんの語り合いの場です。	牡鹿観光モデルハウス(門脇字二番谷地13-477)	無料
	14日(金)・28日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 女性のがん体験者さんの語り合いと情報提供の場です。		
②がんの種類問わず	22日(土) 13:30～15:40	●「想いを見つめる」をテーマに藤田理代氏と対談 ○がんについて、さまざまな事を皆さんで語り合いましょう。	ここひろ(ヒノケン2階)	200円

用 ①マンマの会パセリ 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 18:00～20:00(土・日を除く)
市健康推進課(内線2413)

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	ところ
石巻	3～4か月児健診	H31年2月生まれ	20日(木)・26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5月生まれ	10日(月)・19日(水)・24日(月)	9:15～9:30	
	1歳6か月児健診	H29年10月生まれ	7日(金)・14日(金)・25日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H28年11月生まれ	4日(火)・27日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年12月生まれ	6日(木)・13日(木)・21日(金)	12:30～12:45	
河北雄勝	1歳児よちよち相談	H30年5・6月生まれ	26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11・12月生まれ	19日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4か月児健診	H31年2月生まれ	28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	H30年5月生まれ	11日(火)	9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H28年11月1日～12月15日生まれ	18日(火)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4か月児健診	H31年2月生まれ	26日(水)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6か月児健診	H29年10月生まれ	25日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H27年12月生まれ	21日(金)	12:30～12:45	

各種教室・講演会

教室名	内容	とき	ところ	用・用
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)	5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(河南・桃生地区)		11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271)
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。	25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275)

各種健(検)診を実施します

<本庁地区 個別健(検)診>

特定・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診
と き 10日(月)～10月4日(金)

<各地区総合健(検)診>

特定・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・荻浜地区

と き・ところ 13日(木)～15日(土) 牡鹿保健福祉センター
※14日(金)のみ夜間検診実施(胃がん検診はありません)
16日(日) 荻浜公民館
22日(土) 網小医院(網地島) ※胃がん検診は23日(日)・24日(月)

・河北地区

と き・ところ 26日(水)・28日(金)・29日(土)・7月2日(火)～5日(金)
※7月4日(木)のみ夜間検診実施(胃がん検診はありません)
※骨粗しょう症検診は7月2日(火)～4日(木)実施します。
河北総合センター「ビッグバン」

※検診票を送付しますので確認の上、受診してください。申し込みをしていない方で受診を希望する方や、早めに受診したい方は問い合わせください。

- 特定・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)
- 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113 (内線603)
- 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117 (内線163)

【河北地区・雄勝地区】子宮頸がん検診を実施します

申し込みをした方に、検診票を送付します。検診の対象者で追加申し込みを希望する場合や、申し込みをしていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。

地区名	対 象	と き	と ころ
雄勝地区	20歳以上の女性	11日(火)	旧大須小学校体育館
河北地区		12日(水)～14日(金)	河北総合センター「ビッグバン」

- 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117 (内線163)
- 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-2113

二種混合予防接種予診票を送付します

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(対象の方には5月下旬に送付しています)。

対 象 平成19年4月2日～平成20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

※期間を過ぎると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ご相談ください。

健康推進課(内線2427)

夜間急患センターの診療時間

小 児 科		内 科	
曜 日	診 療 時 間	曜 日	診 療 時 間
月～金曜日	午後7時～10時	月～土曜日	午後6時～翌朝7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
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時		

外 科	
曜 日	診 療 時 間
月～土曜日	午後6時～翌朝7時
日曜日・休日	午前9時～午後5時・午後6時～9時 年末年始(12/29～1/3)お盆(8/14～16)は内科と同じ。

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・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

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。

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時となります。(注)ただし、「佐藤内科医院」は午前9時30分から午後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。

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
2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(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
9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(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	外 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
16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
	外 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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
23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	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
30日(日)	内 科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335
	小 児 科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	外 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	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	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	坂井おとな子ども歯科(中里三丁目) 22-4618	石巻歯科医師会 休日診療所 (中里三丁目) 94-8223
9日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目) 92-1182	
16日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	志摩歯科クリニック(中里二丁目) 96-8595	
23日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070	かいほく歯科クリニック(開北一丁目) 21-6487	
30日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目) 93-4182	



6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お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



子育て駅伝

石巻保育所

〒・☎ 大手町8-21 ☎ 22-3936

海を一望できる高台の日和山にあります。住宅地にありながら自然に恵まれた環境の中で、57人の子どもたちが仲良く遊んでいます。



年長組が勢ぞろい



元気にボール遊び



ワイワイ砂遊び



ROLLER SLIDE



おもちゃで遊ぶ年少組

利用者さんへインタビュー



♥熊谷梨絵さん・凜音ちゃん(3歳) (写真左)

昨年4月から通っています。お友達の年齢幅が1歳から5歳までと大きいので、さまざまな面で刺激を受けながら成長しています。ままごとや人形遊び、外遊びが好きです。

♥雁部佑季さん・響歌ちゃん(6歳) (写真右)

1歳からお世話になっています。保育所が大好きで、休みの日でも行きたいとおねだりするほどです。来年は小学生。いろいろなことに挑戦できる子に育ってほしいですね



子育て世代の
応援団

「ファミサポ」ご利用を



「病院に行くので、赤ちゃんを預かってほしい」「保育園のお迎え、お願いできませんか」。子育て世代のこんな悩みにお応えするのがファミリー・サポート・センター(通称ファミサポ)です。お子さんを預かってほしい方(利用会員)と預かることができる方(協力会員)がそれぞれ会員登録し、協力し合って育児援助に取り組む組織です。子育ては楽しいけれど、大変なことも多いはず。仕事や家事で手が離せない時などに、便利なこの託児システムを利用してみませんか。

利用会員は市内在住で、おおむね生後2カ月から小学6年生までの子どもを育児中の方が対象。協力会員は同じく市内在住で、子育て支援に理解があり、基本的に自宅で子どもを預かることができる方を募集しています。さらに利用会員と協力会員を兼ねた両方会員になれば、ママ友同士の預け合いも可能です。会員総数は3月現在、利用会員276人、協力会員75人、両方会員61人の計412人。1年前に比べ3割増えました。

条件に合う会員同士をマッチングした上で、双方に援助内容を確認してもらってから始まりますので、安心してお子さんを預けられます。会員同士や入会希望者の交流会もあり、ます顔の見える関係性を大切にしています。協力会員と両方会員には、保育や保健の座学、実技を学ぶ「初回登録講習会」、より質の高い託児に必要な知識を学ぶ「ステップアップ講座」もあります。

利用会員の一人は「知らない人に預ける不安がありました。協力会員の方と何度か顔を合わせ、預かり中の様子も報告してもらえたので安心できました」と会報に記しています。ベテラン協力会員の亀山さち子さんも「多くの子どもや家族とのつながりが喜び」と言います。

事務局の荒木裕美さん(NPOベビースマイル石巻代表理事)は「ファミサポは地域ぐるみで子育てを支え合う仕組み。会員は増えていますが、さまざまな機会を通じてさらに活動を広めたい」と話します。

〒・☎ 石巻市ファミリーサポートセンター ☎23-7407
(のぞみ野二丁目2 石巻信用金庫総合相談センター4階)



子育て支援センター

イベント・行事予定



湊 ☎ 94-2366 渡波 ☎ 25-0567
釜 ☎ 24-6113 スマイル ☎ 98-5322
にじいろひろば ☎ 070-1142-9332
なかよし保育園 ☎ 96-4551
河南 ☎ 72-4670 河北 ☎ 61-1601
桃生 ☎ 76-4521 北上 ☎ 66-2177
雄勝 ☎ 25-6331 牡鹿 ☎ 45-2197

子どもセンターらいつ

☎ 23-1080



ハイ!チーズ!

渡波子育て支援センター

はじめての
子育てサークル
立ち上がる。



『カブトムシ』
4月から
スタート!!

☆ワクワク、ドキドキ、親子で何だか楽しい気分☆

助産師によるマタニティ講座

いしのみき子そだてフェスタ2019 ④・⑤ ベビースマイル石巻
9日(日)午前10時~正午 ところ 遊楽館 ☎ 98-5322

○沐浴体験
赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴体験)と一緒に体験してみませんか?

○妊婦体験
妊娠中のママの辛さは「足元がよく見えないので階段が危ない」「慢性的な腰痛」などといった言葉で表現されています。妊婦体験ジャケットを着用してみたいパパ大募集!



渡波子育て支援センター

④・⑤ 渡波子育て支援センター
☎ 25-0567

12日(水)午前10時~正午

○沐浴体験
○抱っこについてのお話
抱っこが上手にできないと赤ちゃんも泣き止みにくいですね。抱っこのコツを紹介します。