

12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、年末年始28日(土)～1月4日(土)
1日(日) 午前10時	J A Fキッズサッカーフェスティバル	
8日(日) 午前9時	第83回協会会長杯秋季大会(家庭バレーボール)	
15日(日) 午前9時	第48回新春石巻オープンバスケットボール大会兼市民体育大会バスケットボール競技	
22日(日) 午前9時	第3回石巻サッカー協会会長杯2019フットサル大会	

いしのみき総合スポーツクラブ 2019年度 後期会員受付中
詳しくは問い合わせください。

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 26日(木)、29日(日)～31日(火)
すべて無料で参加できます。(トレーニングセンターの利用料金は別途必要です。)		
5日(木)、19日(木) 午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ	
11日(水)、27日(金) 午前10時～10時45分	椅子ヨガ	
11日(水)、27日(金) 午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE	

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 FAX22-9112		開 午前5時～午後9時
		休 なし
1日(日)、7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日) 午前9時	石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会【フィールド第1】	フットボール フィールド
21日(土)、22日(日)、28日(土) 午前9時	ウィンターカップ2019【フィールド第1】	

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050		開 午前9時～午後9時
		休 年末年始29日(日)～1月3日(金)
6日(金)、19日(木) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」 内 容 6日 アロマバスボム作り 19日 親子de工作「紙コップベル」作り 持 ち 物 飲み物	
14日(土) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっば「クリスマス会」 ※神奈川県大和市ガールスカウトと合同開催 内 容 紙芝居、ゲーム、歌、クリスマス飾り作り など	
21日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	少年教室「チャレンジ書き初め」 対 象 小学生(毛筆は3～6年生) 午前・午後とも硬筆・毛筆各25人 持 ち 物 習字道具、筆記用具、手本、規程用紙、新聞紙	

蛇田公民館 ☎95-0183		開 午前9時～午後9時
		休 年末年始29日(日)～1月3日(金)
25日(水) 午後1時30分～午後4時	「チャレンジ書き初め」 内 容 毛筆・硬筆の作品制作 対 象 蛇田地区(蛇田小、向陽小)の児童 定 員 各20人(先着) 申込期間 2日(月)～12日(木) 申込方法 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 年末年始29日(日)～1月3日(金)
6日(金) 午前10時～正午	稲井くらしの講座12月学習会「サボンアートフラワー教室」 講 師 東北電力㈱石巻営業所 ホームパル 対 象 者 稲井くらしの講座会員	
26日(木) 午前9時30分～正午	少年教室「チャレンジ書き初め」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 稲井小学校の児童 定 員 各20人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙 申込方法 直接またはF A X	

渡波公民館 ☎24-0941		開 午前9時～午後9時30分
		休 年末年始29日(日)～1月3日(金)
13日(金) 午後1時30分	女性教室「くらしの講座」学習会 内 容 健康体操教室 講 師 市介護保険課職員	
15日(日) 午前9時	渡波公民館利用団体連絡協議会による館内清掃奉仕作業	
17日(火) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」学習会 内 容 受講生による演芸会	
25日(水) 午前9時～正午	子ども教室「チャレンジ書き初め」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 渡波地区内(渡波小・万石浦小・鹿妻小)の児童	

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 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月) 年末年始29日(日)～1月3日(金)
8日(日) 1部 午前10時45分 2部 午後2時	サンリツ楽器JOCコンサート ☎ サンリツ楽器石巻店 ☎22-6478	
8日(日) 開演 午後1時	サークル・カリブ クリスマスダンスパーティ(抽選会あり) 料 金 1,000円 ☎ サークル・カリブ ☎23-5674	
21日(土) 開演 午後1時	福祉チャリティーふるさとを唄で応援! 瑞穂あけみコンサート 料 金 前売り券2,000円(当日券2,500円) プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」・おおえ整骨院・(株)ナリサワ(石巻駅前北通り) ☎ ふるさとコンサート事務局 ☎62-3531	
22日(日) 開演 午後1時	Seikoエレクトーン教室 ピアノ・エレクトーン発表会 ☎ Seikoエレクトーン教室 ☎070-5323-3628	

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 ※年末年始28日(土)～1月4日(土)

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。
6日(金)・20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下さい。おはなし会終了後から正午まで多目的室を開放します。
7日(土)・21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、お話しに楽しみましょう。
10日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「そして、パトンは渡された」 瀬尾 まいこ 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
12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。
17日(火) 午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本 韓国人絵本作家の本「こいぬのうんち」「ソリちゃん」など 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
12月7日(土) 午前10時30分～11時30分	クリスマスおはなし会 ※河北分館(ビッグバン ふれあいの部屋)

年末年始休館に伴い、14日(土)～27日(金)は20冊まで3週間貸し出しになります。

<出張図書館「わたのほ」> 渡波公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。 と き 隔週火曜日 10日(火)、24日(火) 午後1時～2時	
<出張図書館「えほんびより」> 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。	
3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。
11日(水) 午前10時30分～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。
13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。
17日(火) 午前10時～11時30分	すくすく赤ちゃん(ネンネ・寝返りグループ) なかよし保育園地域子育て支援センター

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・休館日は午後5時まで)
		休 年末年始28日(土)～1月4日(土)

☆新春特別企画「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」☆ 8日(日)から割引販売用申込用紙配布開始!! 「新春初売りフリー回数券&レッスン回数券2割引販売」用の申込用紙を、8日(日)から配布開始します。	
8日(日)～	①プール・ジムフリー回数券 一般 5,000円⇒4,000円 / 受講生 4,000円⇒3,200円 シニア(65歳以上)・学生・障がい者 3,000円⇒2,400円 ※割引回数券をお求めの場合、各種証明書を必ずご持参ください。 ②レッスン回数券(有効期間は初回利用日から2カ月) 対象講座の中から、好きな講座をセレクトして1回ずつ利用できる便利な回数券。 10枚綴り 12,000円⇒9,600円 / 5枚綴り 6,250円⇒5,000円 【対象講座】プールウォーキング系講座・エアロビクス系講座・ジャズダンス・ヒップホップ・ズンパ・ダイエットヨーガ・太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)・スタイルアップリフレッシュ・体すっきりトレーニング ※回数券初売りは令和2年1月5日(日)と6日(月)

[12月の休館日・休講日] 休館日…28日(土)～1月4日(土) 休講日…なし

遊楽館 ☎72-3561		開 午前9時～午後9時
		休 月曜日 ※年末年始28日(土)～1月4日(土)

1日(日) 開会 午前9時	第14回かなんクロスカントリー大会 ☎ かなんクロスカントリー大会事務局 ☎86-3663
7日(土) 午前10時～午後5時 8日(日) 午前10時～午後3時	MOA美術館石巻児童作品展 ☎ 石河 ☎080-3933-5569
15日(日) 開演 午後1時	佐藤菜生子ピアノ教室発表会 ☎ ☎050-3718-6158
1日(日) 午前9時～午後5時	トレーニング室利用休止

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
15日(日) 午前11時～正午	アクアウォーク ～肩こり腰痛予防緩和教室～ 料 金 500円 ※初めての方は無料 定 員 5人 申込方法 電話または直接申し込みください。	
22日(日) 午前9時～9時45分	ホットヨガ 料 金 1,000円 定 員 15人 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。	
25日(水)～27日(金) 午後0時15分～1時15分	冬休み短期水泳教室 料 金 会員外 3,500円 会 員 3,000円 定 員 40人 持 ち 物 水着・タオル・キャップ・ゴーグル 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 ※年末年始29日(日)～1月3日(金)

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 ※日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時まで	
休 月曜日 ※年末年始28日(土)～1月4日(土)	
利用料金 一般・学生 600円 小・中・高校生 300円 幼児 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 10日(火) 午前10時 / 12日(木)、19日(木) 午後6時30分 / 17日(火) 午後2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 13日(金)・27日(金) 午後3時 / 午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 4日(水)・22日(日) 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 (日曜日および休館日の前日は、午前10時～午後5時) 随時受付(要電話予約)	

12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2423	
こころの電話相談			内線2421 ☎94-9132	
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	9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	☎・☒
19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
11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 ☎72-2094(内線272)

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	☎・☒
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	20日(金) 10:00～14:00	☎95-1431
アルコール等に悩む家族教室	アルコール・ギャンブル・薬物に悩むご家族のための教室(要申込)	20日(金) 14:15～15:15	

定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

とき 24日(火) 午前10時30分～午後3時
「クリスマス会」
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)
☒ 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
16日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)
10日(火) 10:00～11:30	市営尚陽復興住宅集会所
26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。
☒ 健康推進課 ☎94-9132

蛇田お茶っこサロン

11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

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 15日(日) 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)
☒ 仙台グリーフケア研究会
☎ 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 22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

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 8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」 田中 ☎ 090-5835-0017

まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 15日(日) 午後1時～4時
ところ 保健相談センター
料 金 1家族1,000円(当事者は無料)
☒ 「まきっこの会」 高橋 ☎ 080-6022-4478

☒ 健康推進課 ☎ 94-9132

第27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 12日(木) 午後1時～2時
ところ 市立病院3階講堂
テーマ 自律神経ストレッチをやってみよう!
講師 市立病院 理学療法士
☒ 市立病院病院総務課
☎25-5555

がん体験者のための情報交換会

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女性のがん体験者と家族の皆さん	13日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 語り合いと情報提供の場です。	牡鹿観光モデルハウス (門脇字二番谷地13-477)	無料
	14日(土) 10:00～11:50	●ヤングサロン 女性の20～40代のがん体験者と家族のおしゃべり会	石巻レインボーハウス (中里2-2-3)	100円
②がんの種類問わず	21日(土) 13:30～15:00	●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。	向陽地区コミュニティセンター (向陽町4-9-11)	200円

☒ ①NPO法人 パセリの会 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カ月児健診	R1年8月生まれ	6日(金)・19日(木)・26日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年11月生まれ	10日(火)・18日(水)・23日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年4月生まれ	3日(火)・12日(木)・20日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年5月生まれ	4日(水)・11日(水)・24日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年6月生まれ	5日(木)・17日(火)・25日(水)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	1歳児よちよち相談	H30年11月～12月生まれ	11日(水)	9:30～9:45	河北総合センター「ビッグバン」
	3歳児健診	H28年5月～6月生まれ	18日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	R1年8月生まれ	20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10月・11月生まれ	10日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H30年4月1日～5月15日生まれ	12日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年6月生まれ	19日(木)	12:30～12:45	
牡鹿	3～4カ月児健診	R1年8月生まれ	26日(木)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H30年4月生まれ	20日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年6月生まれ	25日(水)	12:30～12:45	

愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付時間
1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
8日(日)	イオンモール石巻	
28日(土)		

☒ 健康推進課(内線2418)

各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	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	4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)	定員 15組程度(要予約)	10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。	24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)

「健診結果」個別相談のお知らせ

～健診を受けたあなたのために…
自分の体の状態に合った生活習慣をみつけましょう～

健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。
健診結果を通して、食事や生活習慣をふり返ってみませんか？

内 容 ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。
・食べ方や動き方など、生活習慣をふり返ってみよう。

と き 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く)
※通院中の方は、まずは主治医にご相談ください。
※要電話予約。予約時に相談場所を決定します。

対 象 特定健診、健康診査を受けた市民の方
☎・📍 健康推進課(内線2613)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 11日(水)、19日(木)午後4時30分～6時30分 ※要電話予約
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
受付時間 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)に申し込みください。

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。

※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。

☎・📍 健康推進課(内線2413)

【石巻地区】子宮頸がん検診と大腸がん検診が終了します

子宮頸がん検診の期限は13日(金)、大腸がん検診の期限は6日(金)です。
まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。対象者で追加申し込みを希望する場合や、通知書が届かない場合はご連絡ください。

対 象 子宮頸がん 20歳以上の女性 大腸がん 40歳以上の男女
検診場所 指定医療機関

※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。

☎・📍 健康推進課(内線2413)

【全地区対象】令和2年度各種健(検)診の申し込みについて

令和2年度各種健(検)診申込書を1月上旬に各家庭へ送付します。
詳しくは市報1月1日号に掲載しますので、ご覧ください。郵便物の転送届を出している方で転送期間の更新が必要な方は、手続きをお願いします。

☎・📍 健康推進課(内線2413・2414・2415・2427)

市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。
☎ 市夜間急患センター ☎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	火曜日：午前8時～11時 木曜日：午前8時～10時30分
診療開始	午前9時
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	受付	月	火	水	木	金
内 科	午前	○	○	○	○	○
外 科	午前	○	○	○	○	○
整 形 外 科	午前	○	手術日	○	○	○
眼 科	午前	-	-	○	-	○
皮 膚 科	午前	○	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	午前	-	○	-	○	-
	午後	○	○	-	○	○

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

12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、「市夜間急患センターの診療時間」の欄をご覧ください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
1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	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
8日(日)	内 科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
15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
	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
22日(日)	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
29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
30日(月)	小 児 科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
31日(火)	内 科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	24-9133
		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
	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
1日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311
8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	二宮歯科医院(大街道南一丁目) 22-5623
15日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) 22-0775
22日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	日野歯科医院(錦町) 22-4230
29日	(日)			塚本歯科医院(渡波町) 97-3338
30日	(月)			千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺) 94-1771
31日	(火)			藤江歯科医院(南中里一丁目) 95-2313

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
94-8223

12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



子育て駅伝

飯野川保育所

☎ 相野谷字本屋敷23-2 ☎62-2355

伸び伸びとした空間を提供する
木造の建物



飯野川地区の住宅地の中にありますが、北上川のほとりに建ち、上品山も望めるなど自然環境に恵まれています。子育て支援センターも併設した施設の中で、0歳児から5歳児までの49人が毎日楽しく過ごしています。

ペットボトルの
マラカス作り



食欲旺盛のおやつタイム



敷地内にある「げんき畑」
で芋掘り



親子で楽しんだサッカー教室

利用者さんへインタビュー



♥伊藤洋枝さん・忠哉ちゃん(6歳)・楓隼ちゃん(3歳)(写真左)
通所してから長男は3年目、次男は2年目になります。長男は人を笑わせるのが大好き。次男はおとなしいですが、保育所ではお友達と仲良くなりました。2人とも周りの人を思いやる人になってほしいです。

♥佐々木香織さん・綾杏ちゃん(2歳)(写真右)
昨年4月から通っています。何でも自分でやりたがる子で、保育所では歌ったり体操をしたりするのが大好きなようです。自宅でもご飯の準備や洗濯を手伝ってくれるように。健康で優しい人に育ててほしいです。



「石巻市父子手帖」活用しイクメンパパに!!

市が発行している「石巻市父子手帖」をご存知ですか。子育てはお母さんだけでなく、お父さんも積極的に協力し、夫婦が仲良く共同で取り組むことが不可欠です。そこで、子育てを楽しみながら素敵なイクメンパパになってもらおうと、市は県内の市町村で初めとなる父子手帳を作成し、希望者に配布しています。

妊娠期におけるお母さんとの接し方や立ち合い出産へのアドバイス、出産後の授乳や入浴、おむつ替えなどを詳しく解説しています。さらに、産前、産後のお母さんのデリケートな心や、子育て期のNGワードなども掲載。夫婦が仲良く子どもを見守り、育てていくためのポイントなど細かいこともアドバイスしています。母子手帳を交付する際、市内在住の希望者に市健康推進課や各総合支所保健福祉課の窓口で配布しています。また、市内在住で3歳未満のお子さんがある方も希望すればもらえます。

作成に当たっては、市から企画・編集を依頼されたNPO法人ベビースマイル石巻が「父子手帳作成検討委員会」を組織。20～40代の子育て世代の男性がメンバーとなり内容を検討し、専門家の助言も受け、自らの体験も生かしながら「パパ目線」の子育て参考冊子に仕上げました。

初版発行後、作成に携わった検討委メンバーを中心に「パパサークルI・K・O」を発足。年度ごとに変わる子育て

情報を手帳に盛り込むための改訂会議に参加する一方、お父さんたちの特技を生かした家族ふれあいイベント「おひさまフェスタ」を年3、4回ずつ開催し、子育てパパの輪を広げています。

検討委メンバーの一人であるI・K・O代表の武田かずのりさん(34)は「手帳には子育てを終えた先輩パパたちのさまざまな体験談やアドバイスも掲載しており、楽しく読めて、イクメンパパになるために参考になると思います。ぜひ多くのお父さんたちに役立ててほしいです」とPRしています。

☎ 石巻市父子手帖配布に関すること：健康推進課 (内線2419)
I・K・Oに関すること：子育て支援課(内線2552)



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!

「こねこね!親子で小麦粉
ねんどをつくって遊びました」



牡鹿子育て支援センター

助産師によるマタニティ講座

なかよし保育園地域子育て支援センター

<トータルケア>21日(土) 午後1時30分～3時30分
申込開始 2日(月)～ ※定員10組(先着)

☎ なかよし保育園地域子育て支援センター ☎ 96-4551

○沐浴体験

人形を使って沐浴体験ができます。ぜひパパも一緒にご参加ください。

○妊婦体験

妊婦ジャケットをつけてみませんか?妊娠中のママの気持ちが分かるかも…。

