

4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。
※新型コロナウイルスの影響により、行事が中止や延期となる場合があります。

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

26日(日)	第32回協会長杯親睦混合大会(家庭バレーボール)
いしのみき 総合スポーツクラブ	いしのみき総合スポーツクラブ令和2年度新規会員登録集中です。
キッズバラエティ スポーツ教室	キッズバラエティスポーツ教室令和2年度新規会員登録集中です。 受講料 年間3,500円 対象 小学1～3年生 定員 100人
石巻市総合体育館 バドミントン・卓球教室	石巻市総合体育館バドミントン・卓球教室令和2年度生徒募集集中です。 卓球教室 料金:2,000円+保険料(任意加入) バドミントン教室 料金:3,000円+保険料(任意加入)

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(木)
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。)

8日(水)・15日(水)	午前10時～10時45分	椅子ヨガ
8日(水)・15日(水)	午前11時～11時45分	リフレッシュエクササイズKAZE
9日(木)・23日(木)	午後1時30分～2時30分	初めての楽しいエアロ

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 FAX22-9112
開 午前7時～午後9時
休 なし

4日(土)・5日(日)・12日(日)	午前7時～午後6時	リトルシニア第39回宮城県支部春季大会	市民球場
18日(土)	午前8時～午後5時	準硬式野球連盟春季リーグ戦	
19日(日)・25日(土)・26日(日)	午前7時～午後5時	春季宮城県高等学校野球東部地区大会	
29日(水・祝)	午前7時～午後5時	石巻かほく杯中学校野球大会	
26日(日)	午前7時～午後5時	なでしこリーグ ベガルタ仙台L対セレッソ大阪堺L	フットボール場
4日(土)・5日(日)	午前8時30分～午後2時30分	高体連サッカー専門部石巻支部春季交流大会【フィールド第1】	フットボールフィールド
11日(土)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)・29日(水・祝)	午前9時～午後5時	2019ミヤギテレビ杯新人大会石巻地区予選【サッカー】【フィールド第1】	
11日(土)・12日(日)	午前7時～午後5時	宮城県春季スポ少・中学交流大会(ラグビー)【フィールド第2】	
12日(日)	午前7時～午後5時	みちのくリーグ2020南東北(サッカー)【フィールド第1】	
18日(土)・19日(日)	午前8時～午後4時	全国高等学校7人制ラグビー宮城県予選【フィールド第2】	
26日(日)	午前9時～午後1時	宮城県高校7人制大会(ラグビー)【フィールド第2】	
29日(水・祝)	午前8時～午後4時	東北・北海道7人制ラグビー大会【フィールド第2】	

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

9日(木)・16日(木)・23日(木)・5月7日(木)・14日(木)・28日(木)・6月4日(木)・11日(木)・25日(木)	午前10時～正午	利用協講座 初心者大正琴体験講座 講師 大正琴愛好会すみれ会 定員 15人(先着) 持ち物 筆記用具 大正琴(貸出可) ピック代など 500円 申込期限 7日(火) 申込方法 電話または直接申し込みください。
17日(金)	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 ペーパーアート、パネルシアター、読み聞かせ、手遊び など ※どなたでも参加できます。飲み物をご持参ください。
24日(金)	午後7時～8時30分(受付開始 午後6時30分)	石巻市子ども育成会石巻支部「令和2年総会」 内容 石巻支部表彰式、令和元年度事業・決算報告、令和2年度事業・予算案、子ども会安全共済会加入手続きについて、ジュニア・リーダー入会・派遣要請について ※単位子ども会より1名以上の参加をお願いします。

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・休講日は午後5時まで)
休 なし

令和2年度前期(4～9月)講座 受講生募集中!!パンフレット配布中!!
★おすすめ講座のご案内★

- ・初めての水泳 大人向け (毎週水曜日) 午前11時15分～午後0時15分
- ・関節痛改善水中ウォーキング 大人向け (毎週金曜日) 午前10時15分～11時15分
- ・ベビースイミング 生後6ヶ月～3歳 (毎週木・金曜日) 午後1時45分～3時
- ・健康マーじゃん教室 大人向け (毎週土曜日) 午前10時～11時15分
- ・将棋道場 大人向け (毎週日曜日) 午前11時～正午
- ・小中学生向け「将棋教室」小・中学生 (第2・4火曜日) 午後0時15分～午後1時45分
- ・アコースティックギターを弾こう 中学生～大人 (第1・3水曜日) 午前10時～11時30分
- ・手話で遊ぼう 中学生～大人 (第1・3土曜日) 午後3時30分～5時
- ・ハーブとアロマセラピーの時間 中学生～大人 (隔週日) 午前10時～11時30分
- ・競泳育成クラス 小学生～高校生 ※曜日、時間は問い合わせください。 (毎週火曜日) 午後7時～8時30分
- ・スタイルアップリフレッシュ 中学生～大人 (毎週火曜日) 午前10時5分～11時35分

★「サンデープログラム」★ (前期は4～5月、6～7月、8～9月で開催)

◀4～5月のプログラム▶

- ・プールサイドでほっとヨガ 全4回 午後3時～4時
- ・楽らくヨガピラティス 全3回 午後1時～2時
- ・年少さん～OK★ソフト粘土でこねこね作っちゃおう 全1回 午前10時30分～正午
- ・コスメティックアロマ～自分の肌に合う基礎化粧品を作ろう 全1回 午前10時～正午
- ・クラフトバンドで小物づくり 全2回 午後1時～2時30分

※対象年齢は問い合わせください。

令和2年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム新規受講生受付中!!
※パンフレットは、あいプラザ窓口にて配布しております!

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) / 障がい者 300円(障がい者手帳を提示)
レイト割引 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)
割引料金でご利用の場合、各種証明書を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れ替えし、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、初回のみ利用登録をしていただきます。

【4月の休館日・休講日】 休館日…なし 休講日…29日(水・祝)

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 9日(木)・16日(木) 午後6時30分 / 14日(火) 午前10時 / 21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 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)・22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)

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、29日(水・祝)

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、お話に親しみましょう。対象 幼児～小学校低学年くらい
14日(火)	午前10時～正午	読書会 今月の本「夢見る帝国図書館」 中島 京子 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
9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。
21日(火)	午前10時～正午	子どもの本を読む会 今月の本「命のパン」 堀米 薫 著 子どもの本を読む、大人のための読書会です。
18日(土)	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)

<ぼくのわたしの好きな本> あなたの好きな本をおしえてくれませんか? 「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示して、「なにかおもしろい本はないかな」と思っている人に届けます。
紹介文の募集期間 4月1日(水)～19日(日) 紹介文の掲示期間 4月23日(木)～5月31日(日)
※用紙は1階カウンターと児童コーナーに置いてあります。

<どくしょの木に花を咲かせよう!> 4月1日(水)～19日(日)の間、自分の貸出券で本を借りると、カウンターでお花などの形の紙がもらえます。「どくしょの木」に貼って、花でいっぱいにして。
対象 中学生以下
※図書館資料貸出券を作りたいた場合は、健康保険証など、名前と住所を確認できるものをお持ちください。

<出張図書館「へびた」の開催予定> 蛇田公民館で、予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
と き 14日・28日(火) 午前10時～11時

<出張図書館「わたのほ」の開催予定> 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 14日・28日(火) 午後1時～2時

<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。

24日(金) 午前10時～11時30分 ツインズデーと孫育てひろば
なかよし保育園地域子育て支援センター

27日(月) 午前11時～正午 Mカフェ
子どもセンター「らいつ」

蛇田公民館 ☎95-0183 開 午前9時～午後9時 休 なし

今月は特に行事予定はございません。

稲井公民館 ☎22-4303 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

今月は特に行事予定はございません。

渡波公民館 ☎24-0941 開 午前9時～午後9時30分 休 なし

今月は特に行事予定はございません。

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)

今月は特に行事予定はございません。

遊楽館 ☎72-3561 開 午前9時～午後9時 休 月曜日 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

4日(土)	開演 午後1時	高野音楽教室発表会 高野 ☎090-9422-7650
19日(日)	開演 午後1時30分 開場 午後1時	2020石巻シンフォニックウィンドアンサンブル定期演奏会 料金 500円(全席自由・小学生以下無料) 事務局 長谷川 ☎090-6456-0884
25日(土)	開演 午後3時 開場 午後2時30分	スギテツプレミアムコンサート ゲスト 浅野祥 料金 全席指定 2,800円(当日3,000円)
26日(日)		ピティナ・ピアノステップ石巻地区 ピティナ サンファン石巻ステーション 新堀 ☎dolce_kei2015@yahoo.co.jp

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

9日(木)	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。
19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。
29日(水・祝)	①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～午後0時30分	運動会必勝塾 料金 1,000円 定員 ①30人(年中～小1) ②50人(小2～小6) 講師 ミズノ運動塾必勝塾インストラクター 持ち物 運動できる服装・室内用シューズ・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 申込開始 1日(水)
会員利用	～会員区分～ ～利用時間～	フルタイム:6,500円 デイタイム:5,700円 週一:4,200円 週二:5,300円 ウイークエンド:3,700円 ナイトタイム:4,200円 月～土曜日 午前10時～午後9時 日・祝 午前10時～午後5時 一般利用などもありますので、お気軽にご利用下さい。

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 ※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

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

4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



新型コロナウイルス感染症にご注意ください！

国内において、新型コロナウイルスに関連した感染症が各地域で確認されています。手洗いや、せきエチケットは全ての感染症の基本的な予防策です。日頃から予防の徹底をお願いします。

宮城県の相談窓口(コールセンター)
☎022-211-3883 (24時間)

☎ 健康推進課(内線2416)

❖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	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	保健相談センター	内線2428
歯科相談	13日(月)	13:00～15:00		内線2417
助産師による妊産婦相談	14日(火)・21日(火) 28日(火)	9:30～12:30 (要予約)	市役所2階授乳室	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	☎・☎
23日(木) 10:45～15:15	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
10日(金) 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	17日(金) 10:00～15:00	☎95-1431

❖定点型からだところのケアサロン「からころん」

と き 28日(火) 午前10時30分～午後1時
 「お花見」※参加無料
 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)

❖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
14日(火) 10:00～11:30	市営筒巻復興住宅集会所
20日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
23日(木) 10:00～11:30	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)
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)

※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

❖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 18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)
 ☎ 070-5548-2186

❖つむぎの会:さまざま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
 ☎ 090-8614-5466

❖たんぽぽの会: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
 ☎ 090-5835-0017(田中)

❖まきこの会:ひきこもりの家族会です。

と き 19日(日) 午後1時～4時
 と ころ 保健相談センター
 参加費 1家族1,000円(当事者は無料)
 ☎ 080-6022-4478(高橋)

☎ 健康推進課 ☎ 94-9132



《若いうちからの高血圧対策が大切です》
 市では要介護認定者の疾病別割合の第1位が脳卒中となっています。脳卒中の最大の危険因子は「高血圧」です。
 高血圧予防のため、日ごろから薄味を心がけましょう。(内線2617)

1日の塩分の目標量

- 男性 7.5g未満
- 女性 6.5g未満
- 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防(男女)6.0g未満(日本人の食事摂取基準2020年版)

※4月から、1日の塩分目標量が変わります。
 しょっぱいものは控えめに!
 石巻市食育推進キャラクターとまとまっぴ

骨髄バンクドナー支援事業

骨髄などを提供した方に助成金を交付します。

対 象 次の全てに該当する方

- ・骨髄などの採取に伴う入院から退院までの期間に、市に住所を有する方
- ・(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄などの提供を行った方で、証明書類の交付を受けた方
- ・市税に滞納のない方

助成対象

- ・骨髄などの提供に係る通院・入院
- ・最終合意のための面接
- ・健康診断のための通院
- ・自己血採血のための通院
- ・骨髄等採取のための入院
- ・その他骨髄などの提供に関して、骨髄バンクが必要と認める通院

助成金額

骨髄などの提供に要した日数のうち、1日につき2万円(上限7日)

受付期間

4月1日(水)～令和3年3月31日

申込方法

直接または郵送で申し込みください

申請書類

交付申請書(様式第1号)・(公財)日本骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証する書類・振込先通帳の写し
 ※交付申請書はホームページからダウンロードできます。

☎・☎ 〒986-8501(住所不要)
 健康推進課(内線2416)
 各総合支所保健福祉課

「健康づくりは健診から」～国保健康ポイント事業の当選者へ景品を贈呈しました～

昨年度、市国保特定健診を受診した方から厳選なる抽選を行い、3月に景品を送付しました。

- ・1,000人に、クオカード1,000円分
- ・2年連続受診、がん検診受診などの条件を満たす方の中から30人に、1万円相当の地場産品

今年も6月から特定健診が始まります。受診票が届いたら、健診を受けて「健康」とお得なプレゼントを手に入れましょう!
 ☎ 保険年金課(内線2333)

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がん体験者と家族、地域の皆さん、医療者	12日(日) 10:00～11:00 11:00～12:00	○(日曜)街中がんサロン ・優しいヨガと瞑想(めいそう) ・交流会<医療者参加>	石巻レインボーハウス	会 員 200円 非会員 300円
①がん体験者と家族の皆さん	10日(金)、 24日(金) 10:00～14:00	○(金曜)街中がんサロン がん体験者同士の語り合いと情報提供の場です。	かわまち交流センター「かわべい」	無 料
②がんの種類問わず	4月の催し予定はありませんが病気などで困りごとがありましたら、ご相談ください。			

☎ ① NPO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)
 健康推進課(内線2413)

❖乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	実施日	会 場
石 巻	3～4カ月児健診	10日(金)・21日(火)・28日(火)	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	6日(月)・16日(木)・20日(月)	
	1歳6カ月児健診	9日(木)・14日(火)・22日(水)	
	2歳児歯科健診	8日(水)・15日(水)・24日(金)	
	3歳児健診	7日(火)・17日(金)・23日(木)	
河北・雄勝・北上	1歳児よちよち相談	15日(水)	河北総合センター「ビッグバン」
	3歳児健診	22日(水)	
河南・桃生	3～4カ月児健診	24日(金)	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	7日(火)	
	1歳6カ月児健診	16日(木)	
	2歳児歯科健診	21日(火)	
牡 鹿	3歳児健診	23日(木)	保健相談センター
	3～4カ月児健診	28日(火)	
	1歳6カ月児健診	22日(水)	
	3歳児健診	23日(木)	

※対象者には、日程や受付時間などを個別に通知しています。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期・変更する場合がありますが、その場合は個別に連絡します。

❖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(石巻会場)	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 お話し、保護者同士の交流など 定 員 15組(要予約)	9日(木)	13:15～13:30	保健相談センター	健康推進課(内線2617)
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運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	28日(火)	9:30～11:00	遊楽館アリーナ	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線275)

第30回市立病院健康講座

「なるほど健康塾」

〔開催延期のお知らせ〕

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面延期します。なお、日程が決まり次第、改めてお知らせします。

☎ 市立病院病院総務課 ☎25-5555

愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付時間
5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
25日(土)	イオンモール石巻	

☎ 健康推進課(内線2418)

【石巻地区】結核・肺がん検診が始まります

と き 4月28日(火)～11月21日(土)
対 象 者 結核検診 65歳以上の方
 肺がん検診 40歳以上の方
検査方法 胸部エックス線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)
 喀痰細胞診検査(該当者のみ、1週間で3日間のたんをとります)
 申し込みをした方には、順次検診票を送付します。申し込みをしていないまたは受診しないと回答した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3年3月31日現在を基準としています。
 健康推進課(内線2414)

医療用ウィッグ・乳房補正具購入費助成事業

がん患者の治療と就労や社会参加の両立を支援し、経済的負担の軽減を図るため、医療用ウィッグおよび乳房補正具を使用する方に助成金を交付します。
対 象 者 次の全てに該当する方
 ・世帯の市民税額(所得割課税年額)が304,200円未満で市内に住所を有する方
 ・がんと診断され、その治療を行っている方
 ・がん治療に伴い、ウィッグまたは乳房補正具が必要となる方
 ・市税に滞納のない方
 ・過去に他の都道府県および市区町村において補正具などの購入に対する助成などを受けていない方
助成対象 令和2年4月1日以降に購入した医療用ウィッグまたは乳房補正具の購入費用
助成金額 医療用ウィッグ・乳房補正具(右側)・乳房補正具(左側) 20,000円
 ※金額は助成の上限金額です。医療用ウィッグの付属品およびケア用品、乳房補正具の下着は対象外です。
受付期間 4月1日(水)～令和3年3月31日
申込方法 直接または郵送で申し込みください。
申請書類 交付申請書・補正具などの購入に係る領収書の写しまたは支払いの事実が確認できる書類・がん治療の受診を証する書類の写しまたはがん治療受診証明書・照会同意書・振込先通帳の写し
 ※交付申請書、がん治療受診証明書および照会同意書はホームページからダウンロードできます。
 健康推進課(内線2416) 各総合支所保健福祉課

【石巻地区】【河北地区】各種レディース検診が6日から始まります

	対 象 者	日 程	検診場所
【石巻地区】子宮頸がん検診	20歳以上の女性 ※各総合支所地区の指定医療機関受診申込者も含みます。	6日(月)から	指定医療機関
【河北地区】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)	7日(火)～10日(金)	河北総合センター「ビッグバン」

健康推進課(内線2413) 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

夜間急患センターの診療時間

●夜間診療

	小 児 科	内 科	外 科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時	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	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時

○休日(昼間)診療

	外 科
日曜日・休日	午前9時～午後5時 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4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。
 健康推進センター ☎94-5111

令和2年度予防接種のお知らせ

○子どもの予防接種

定期送付分(出生の翌月下旬ころに送付)
 予防接種の種類: BCG、四種混合、麻しん・風しん混合、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、日本脳炎第1期、おたふくかぜ
 今年度の予診票の発送予定(年に1回送付分)

予防接種名	対象の生年月日	接種期限	送付日
麻しん・風しん混合第2期	平成26年4月2日～平成27年4月1日	令和3年3月31日	
日本脳炎第2期(小学4年生)	平成22年4月2日～平成23年4月1日	13歳の誕生日の前日	4月下旬ごろ
日本脳炎第2期(高校3年生)	平成14年4月2日～平成15年4月1日	20歳の誕生日の前日	
二種混合(ジフテリア・破傷風)第2期	平成20年4月2日～平成21年4月1日	13歳の誕生日の前日	5月下旬ごろ

※日本脳炎第1期(3歳)は、出生翌月に送付しています。

○高齢者肺炎球菌予防接種

※過去に1度でも接種した方は対象になりません。
対 象 ①令和2年度の対象者は次のとおりです。対象の方には5月上旬に通知します。

65歳となる方	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
70歳となる方	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
75歳となる方	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
80歳となる方	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
85歳となる方	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
90歳となる方	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
95歳となる方	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
100歳となる方	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

実施医療機関 指定の医療機関

持ち物 予診票と住所および年齢確認できる書類(健康保険被保険者証・運転免許証など)

※②に該当する方は、身体障害者手帳(1級)または医師の診断書(診断料金は自己負担)

自己負担金 4,000円(生活保護受給の方は事前に申請すると無料。接種後の申請はできません)

接種期限 令和3年3月31日 ※期限を過ぎると全額自己負担(8,000円程度)となります。

○成人男性風しん予防接種

対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ男性
 今年度は昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方へ、4月下旬にクーポンとともに通知を送付します。令和元年度に発行したクーポン券をお持ちの方は、令和3年3月31日まで使用できます。

○子宮頸がん予防接種

対 象 小学6年生～高校1年生相当の女子
 ※積極的な接種勧奨を差し控えています。接種を希望する方は問い合わせください。

○市外の病院で予防接種を受ける場合

・県内の医療機関でも、市発行の予診票を持参で予防接種を受けられます。対象の広域医療機関をホームページで確認いただくか問い合わせください(BCGや市の助成予防接種を除く)。
 ・指定医療機関以外で予防接種を受ける場合は、接種希望日の10日以上前までに、「予防接種実施依頼書」の申請が必要です。予防接種実施依頼書を持参の上、全額自費で受けた場合は助成制度(上限あり。自己負担金がある場合はそれを引いた金額)があります。

対象の予防接種

・ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合、麻しん、風しん、日本脳炎、水痘、二種混合、不活化ポリオ、三種混合、子宮頸がん、おたふくかぜ
 ・高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ(定期接種の対象者のみ自己負担金あり)
 ※転入の方は未接種分の予診票を渡しますので、窓口へ母子健康手帳を持参してください。

健康推進課(内線2427)・各総合支所保健福祉課

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	
午前【火・木】	
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
午後【月・火・木・金】	
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	○	-	○	○	○
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。

◇皮膚科の診療日変更のお知らせ◇

4月から皮膚科の診療日が木曜日に変更となります。(受付、診療開始時間に変更はありません。)

◇眼科の診療日変更のお知らせ◇

4月から眼科の診療日が火・金曜日に変更となります。(受付、診療開始時間に変更はありません。)

4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。
 ※外科については、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
5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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
12日(日)	内 科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	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
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(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
26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
29日(水・祝)	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
	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
5日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	志摩歯科クリニック(中里二丁目) 96-8595
12日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	石巻歯科医師会 休日診療所 (中里三丁目) 94-8223
19日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	
26日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	
29日	(水・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	野蒜ヶ丘整形外科・リハビリテーション科(野蒜ヶ丘) 98-6662	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目) 93-4182 高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311 千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺) 94-1771

4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。

支援センター
詳細はこちら



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。

湊子育て支援センター

園 湊こども園2階 ☎94-2366・FAX22-4665

- ★わくわく広場 午前9時30分~11時30分(3カ月~就学前)
月曜日…13日(月)(成長測定)・20日(月)・27日(月)
水曜日…8日(水)(はじめましての会)・15日(水)・22日(水)
金曜日…10日(金)・17日(金)・24日(金)(みんなと遊ぼうの日)
- ★にこにこ広場 午前9時30分~11時30分
(3カ月~1歳11カ月・妊婦さん)
9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)
- ★自由開放日(3カ月~就学前)
1日開放日 午前:9時30分~11時30分、午後:1時~4時
…6日(月)・7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
午後開放日 午後1時~4時
…広場がある日は午後の自由開放をしています。
※あそびの広場(稲井地区の方対象)は、5月からの予定です。

渡波子育て支援センター てんとうむし

園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ★3日(金) 開所の集い
- ★20日(月) こいのぼり制作
- ★24日(金) 保健師による子育て講座『赤ちゃんの育ちを学ぼう』
- ★27日(月) 助産師による成長測定・子育て相談
※1日(水)、2日(木)は、相談のみ
※6日(月)は、渡波保育所入所式のため休み
- ★あそびの広場 毎週月・水・木・金曜日 午前9時30分~11時30分
- ★あかちゃんひろば 毎週月・火・木曜日 午後1時~3時
- ★ハイハイひろば 毎週水・金曜日 午後1時~3時

釜子育て支援センター「あおぞら」

園・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)・23日(木)
・よちよち・はいはい 16日(木)・30日(木)
・1歳6ヶ月~2歳6ヶ月 7日(火)・21日(火)
・2歳6ヶ月以上 14日(火)・28日(火)
・みんなであそぼう 15日(水)
- ★育児講座 午前10時~午後3時(予約受付時間)
・6日(月) 助産師による身体測定(母子手帳持参)
・22日(水) 生活習慣について(保健師) ※要予約
・8日(水) えほんびより ※要予約
- ★あそび場自由開放日 午前10時~午後3時 ※前日までに要予約
1日(水)・2日(木)・3日(金)・10日(金)・13日(月)・17日(金)・
20日(月)・24日(金)・27日(月)

なかよし保育園地域子育て支援センター

園・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 7日(火)・21日(火)
・ヨチヨチ・ハイハイ 14日(火)・28日(火)
- ★親子教室 ・1歳6カ月~2歳6カ月 9日(木)・23日(木)
・2歳6カ月以上 16日(木)・30日(木)
- ★ツイズデーと孫育てひろば 10日(金)・24日(金)
- ★たまごひよこサロン 13日(月)
- ★ベビーマッサージ 2日(木)
- ★子育てふれあいサロン 20日(月)
- ★北上公園出張 4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)
- ★自由開放 3日(金)・6日(月)・27日(月)
午前9時30分~午後4時30分

【要予約講座】

- ★育児講座「骨盤教室」 17日(金)

にじいろひろば

園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★自由開放 火・水・金(祝日休み)午前10時~午後3時

マタニティ・子育てひろば『スマイル』

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・3土曜日 午前10時~午後3時
・20日(月) 午後1時30分 スマイルトーク
テーマ「石巻へ転入(引越)してきた親子」

河南子育て支援センターパプラ

園 河南農村環境改善センター2階 ☎・FAX72-4670

- ★わいわいサロン 毎週火曜日、木曜日(2日(木)・23日(木)を除く)
午前9時30分~11時30分
・保健師、栄養士による相談日 14日(火)
- ★自由開放 ・6日(月)・13日(月) 午前9時30分~午後2時30分
・毎週火・木曜日(2日(木)・23日(木)を除く)
正午~午後2時30分
- ★スクエア子育てひろば
・「はじめの会 ぐるんぱ友の会人形劇」
23日(木) 午前10時~11時30分
- ★サークル活動支援 毎週水・金曜日(1日(水)を除く)

北上子育て支援センター

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ★自由開放 月~金曜日(午前10時~午後4時)
※ひまわりキッズ活動日の午前は除く
- 《主な行事》
・15日(水) 開所の集い
・22日(水) ひまわりキッズ ところ:北上公民館

河北子育て支援センター

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
月・金曜日 0歳~未就園児開放
水曜日 ひまわり (2歳以上)
木曜日 ちゅうりっぷ(0~1歳)
- ★自由開放(赤ちゃん限定) 午後1時30分~3時
月・火・木・金曜日 7カ月~11カ月
水曜日 3カ月~6カ月
- 《主な行事》
・8日(水) 開所式
・13日(月) 保健師来所日~身体測定~

桃子育て支援センター「キッズホーム」

園 バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ★あそびのひろば 午前9時30分~午後3時
・0~1歳親子 9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)
・2歳以上親子 8日(水)・15日(水)・22日(水)
・サークル活動支援 6日(月)・13日(月)・17日(金)・20日(月)・
24日(金)
- ★自由開放 午前9時30分~午後3時
・火曜日・10日(金)・27日(月)

雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ★キッズ広場 火・木曜日 午前9時30分~11時30分
- 《主な行事》
・7日(火) 開所のつどい 保健師来所日:身体測定
・21日(火) 助産師来所:乳がんセルフチェックについてのお話
・ダンベル体操 毎週火曜日
・わらべ歌遊び・地域交流 毎月第3木曜日
- ★自由開放 午前9時30分~11時30分/午後1時30分~4時30分
とき 火・木曜日 午後
水・金曜日 午前・午後
※休館日 月曜日

牡鹿子育て支援センター

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
とき 15日(水)・22日(水)・28日(火) 午前9時~正午
持ち物 帽子、着替え、飲み物、おしぼり、汗拭きタオル
- ★自由開放 月・火・金曜日 午前9時~午後3時
水曜日 午後1時~3時
※28日(火)の自由開放は午後のみ
※休館日 木曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ★ゆったり「Mカフェ」 毎週月曜日(祝日を除く)
午前10時~午後1時
- ★自由開放 午前9時30分~午後7時
※休館日 2日(木)・16日(木)



子育て駅伝

緑豊かな環境の中にある保育所



北村保育所 園 北村字幕ヶ崎一17-2 ☎73-3885

県立旭山公園の麓に位置し、緑に囲まれた自然豊かな環境の中で、1歳児から5歳児までの子どもたちが楽しく過ごしています。近くには北村小学校や老人ホームがあり、交流も盛んです。平成17年から保育所、幼稚園に通っていない幼児も預かる「一時保育事業」を行っています。



コバルト・レ女川の訪問サッカー教室

子どもたちの体力を鍛える「運動遊び」



所内にある畑で野菜の苗植え



クリスマスの行事食をおいしく味わう

利用者さんへインタビュー



- ♥相澤奈香さん・泰智ちゃん(6歳)・瑛太ちゃん(4歳)(写真左)
長男は2歳児から4年間お世話になり、1歳児から通っている次男は4年目になります。長男は工作や字を書くのが大好きで、これから始まる小学校生活を楽しみにしています。次男は、3人きょうだいの一番下で甘えん坊ですが、友達と外でいっぱい遊びたいようです。
- ♥三浦亜耶さん・理央ちゃん(3歳)(写真右)
好奇心旺盛で、家では小学生の兄とヒーローごっこをするなど元気いっぱいです。昨年4月から保育所に通うようになってからは、人の話をよく聞いて、「ありがとう」や「ごめんね」と言えるようになり、成長ぶりを感じます。優しく、思いやりのある子に育ててほしいです。

