

# 5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。また、感染拡大防止のため、各施設は10日(日)まで利用休止となります。

<b>総合体育館</b> ☎95-8998		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) <b>休</b> 第4木曜日 ※10日(日)まで利用休止
24日(日) 午前9時	令和2年度協会長杯親睦大会(家庭バレー)	
いしのまき総合スポーツクラブ いしのまき総合スポーツクラブ令和2年度会員募集は随時募集しています。		
キッズパラエティ スポーツ教室	キッズパラエティスポーツ教室令和2年度会員募集は随時募集しています。 料 金 3,500円 対 象 小学校1年生～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年度生徒募集を随時募集しています。 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)	

<b>トレーニングセンター</b> ☎25-7731		<b>開</b> 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) <b>休</b> 28日(木) ※10日(日)まで利用休止 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。)
今月は特に行事予定はございません		

<b>セイホクパーク石巻(総合運動公園)</b> ☎22-9111 FAX22-9112		<b>開</b> 午前7時～午後9時 <b>休</b> ※10日(日)まで利用休止
16日(土)～18日(月)・20日(水) 午前9時	高等学校春季大会宮城県大会	市民球場
26日(火) 午前9時	石巻高校・石巻商業高校定期戦	
27日(水)・28日(木)・30日(土)・ 31日(日) 午前9時	春季東北地区高等学校軟式野球宮城大会	フットボール場
11日(月) 午前9時	石巻地区総体ラグビー競技	
23日(土) 午前9時	東北女子リーグ ペガタ仙台レディースユース VS 専大北上高校	フットボール フィールド
30日(土)・31日(日) 午前9時	宮城県高校総体ラグビー競技	
11日(月) 午前8時30分	宮城県高等学校総合体育大会サッカー競技石巻支部予選 【フットボールフィールド第1】	フットボール フィールド
16日(土)・17日(日) 午前9時	2020ミヤギテレビ杯新人大会石巻地区予選(サッカー) 【フットボールフィールド第1】	
24日(日) 午前9時	2020年クラブ社会人リーグ(ラグビー) 【フットボールフィールド第2】	フットボール フィールド
16日(土)・17日(日) 午前9時	県下小・中・高ラグビー交流大会【フットボールフィールド第2】	
23日(土)・24日(日) 午前9時	2020リスペクトリーグU12(サッカー)【 フットボールフィールド第1】	フットボール フィールド
23日(土)・31日(日) 午前9時	宮城県スポーツ少年団交流大会(ラグビー) 【フットボールフィールド第2】	
30日(土) 午前8時30分	宮城県高等学校総合体育大会(サッカー) 【フットボールフィールド第1】	フットボール フィールド
31日(日) 午前9時	2020ミヤギテレビ杯新人大会宮城県大会(サッカー) 【フットボールフィールド第1】	
31日(日) 午前9時	宮城県スポーツ少年団交流大会(ラグビー) 【フットボールフィールド第2】	

<b>石巻中央公民館</b> ☎22-2970 FAX21-6050		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> ※10日(日)まで利用休止
16日(土)・6月6日(土) 午前9時～11時 6月28日(日) 午前8時～10時	初心者のガーデニング講座(入門編) ～一緒につくろう 花のある街～ 内 容 ・16日 楽しい花づくりの基礎知識、「種まきをしよう」 ・6月6日 「花苗を育苗ポットへ植え替えよう」 ・6月28日 「花苗を花壇へ定植しよう」 対 象 [いきいき花のプロジェクト]に参加可能な方 定 員 15人(先着) ※要電話予約	
15日(金) 午後1時～4時	利用協講座 初心者のための川柳教室 講 師 川柳くらげ吟社 対 象 一般市民 定 員 8人(先着) 持 ち 物 筆記用具 国語辞典 申込期限 14日(木) 申込方法 電話または直接申し込みください。	
20日(水)・27日(水)・6月3日(水)・ 10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後6時～8時	利用協講座 民謡・民舞初心者講座 講 師 二葉園宗家日本民謡桃水会石巻支部桃川会 対 象 一般市民 定 員 10人(先着) 申込期限 19日(火) 申込方法 電話または直接申し込みください。	
22日(金) 午前10時～正午	石巻市家庭教育支援チーム「いっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 アロマスプレーづくりなど 持 ち 物 飲み物	
23日(土) 午前10時～正午	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっぱ「第1回げろっぱ祭り」 対 象 小学1～6年生 内 容 ジュニアとゲーム、チャレンジコーナー(射的、輪投げ、防災○×クイズなど) 紙飛行機とばしコンテスト など	
24日(日) 午前10時～11時30分 (受付 午前9時45分～)	石巻子ども会育成会石巻支部「第1回インリーダー研修会」 内 容 ゲームのしかたをおぼえよう 【指導:ジュニア・リーダー「げろっぱ」】 K Y T(危険予知トレーニング) 対 象 小学4～6年生 定 員 30人(先着) 申込方法 小学校に配布する申込用紙を郵送またはFAXで申し込みください。	

<b>蛇田公民館</b> ☎95-0183		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> ※10日(日)まで利用休止
今月は特に行事予定はございません		
<b>稲井公民館</b> ☎22-4303		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> ※10日(日)まで利用休止
今月は特に行事予定はございません		

<b>渡波公民館</b> ☎24-0941		<b>開</b> 午前9時～午後9時30分 <b>休</b> ※10日(日)まで利用休止
今月は特に行事予定はございません		

<b>河北総合センター「ビッグバン」</b> ☎62-1120		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 1日(金)～11日(月)、18日(月)、25日(月)
31日(日) 開場 午前9時30分 開演 午前10時	秋葉艶歌謡教室発表会 入 場 料 自由席 前売 1,500円 / 当日 2,000円 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」 團 阿部 ☎090-5355-7054	

<b>図書館</b> ☎93-8635		<b>開</b> 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) <b>休</b> 月曜日 ※10日(日)まで利用休止
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。	
12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。	
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 浜田桂子の絵本 子どもの本を読む、大人のための読書会です。	

<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、「なかにおもしろい本ないかな」と思っている人に届けます。  
紹介文の掲示期間 5月12日(火)～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。

<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 12日・26日(火) 午前10時～11時

<出張図書館「わたのは」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 12日・26日(火) 午後1時～2時

<本のおたのしみ袋> 図書館司書がテーマごとに選んだ本が3冊、「おたのしみ袋」の中に入っています。  
大人向け、子ども向け各30個用意しています。  
※貸し出しの際に、図書館資料貸し出し券が必要です。  
と き 16日(土)

<100枚の葉> 図書館に來館した先着100人に、手作りの葉を配布します。 と き 9日(土)

<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。

13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  
20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  
22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  
25日(月) 午前11時～正午 Mカフェ 石巻市子どもセンター「らいつ」

<b>石巻健康センターあいプラザ・石巻</b> ☎95-8640 FAX95-8664		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・休館日は午後5時まで) <b>休</b> ※10日(日)まで利用休止 (電話対応のみ。午前10時～午後5時)
--	--	--

★「サンデープログラム」6～7月期 申し込み受け付け中!!  
サンデープログラムとは、日曜限定の短期講座(2カ月間)です。  
≪6～7月のサンデープログラム≫ 原則中学生以上対象  
・水陸トレーニングパラエティレッスン 全4回 午後1時～2時  
・季節の養生 陰ヨガ 全4回 午後3時15分～4時45分  
・ABCから始める英会話 全3回 午前11時～正午  
・木工教室「ベンチとテーブルを手作りしてみよう」全1回 午前10時～11時30分  
料 金 全1回コース 1,150円/全3回コース 3,450円/全4回コース 4,600円  
※途中申込が可能な講座や、別途材料費がかかる講座もあります。  
申込方法 窓口にて、各講座初回開講日前まで 直接申し込みください。(定員になり次第締め切ります)

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)  
割引料金でのご利用の場合、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させていただきます。

【5月の休館日・休講日】 休館日…なし 休講日…3日(日・祝)～6日(水・休) ※プール、ジムフリーは日曜日の時間帯

<b>遊楽館</b> ☎72-3561		<b>開</b> 午前9時～午後9時 <b>休</b> 1日(金)～11日(月)、18日(月)、25日(月)
今月は特に行事予定はございません		

<b>河南室内温水プール</b> ☎72-3605		<b>開</b> 午前10時～午後9時(日・祝は午後5時まで) <b>休</b> 休場日は遊楽館と同じ
------------------------------	--	--

17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。
-------------------	--

24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。
-----------------	--

会員利用	～会員区分～ 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 ～利用時間～ ウィークエンド: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。
------	---

<b>にっこりサンパーク</b> ☎67-2038または67-2712		<b>開</b> 午前9時～午後5時(電話予約があれば、午後9時まで) <b>休</b> 月曜日 ※10日(日)まで利用休止
--	--	---

野球場・テニスコート:要電話予約

<b>牡鹿交流センター屋内温水プール</b> ☎45-3618		<b>開</b> 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 <b>休</b> 月曜日 ※10日(日)まで利用休止
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 12日(火) 午前10時/14日(木)・21日(木) 午後6時30分/26日(火) 午後2時  
※予定が変更になることがあります。 ※受け付けは開始15分前まで

●ビッグバン ☎62-1120 9日(土)・27日(水) 正午/午後5時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7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)

# 5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☎67-2113 牡鹿☎45-2113

こころの体温計



※新型コロナウイルスの影響により、行事などが中止や延期になる場合があります。

## 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。

不要不急の外出を避け、手洗いや、せきエチケットを徹底しましょう。また、日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないように工夫し、感染を予防しましょう。

問 **宮城県の相談窓口(コールセンター)**  
**☎022-211-2882 (24時間)**  
**☎022-211-3883 (24時間)**  
 市健康推進課(内線2416)

**①換気の悪い  
密閉空間**

**ポイント**  
 日中はこまめに室内の換気(30分ごとに1回以上、窓や扉を数分程度開ける)

**②多数が集まる  
密集空間**

**ポイント**  
 ・人混みを避ける。  
 ・呼気が激しくなる室内運動は避ける。

**③間近で会話や発生をする  
密接空間**

**ポイント**  
 至近距離での会話、大きな声を出す、歌うなどを避ける。

### ※相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	問・問 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
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423 ☎94-9132
栄養相談	11日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	11日(月)	13:00～15:00	内線2428 内線2417
助産師による妊産婦相談	12日(火)・19日(火) 26日(火)	9:30～12:30 (要予約)	市役所2階授乳室

### ※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	問・問
14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)
28日(木) 10:45～15:15			☎94-9132

### ※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	問・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) 10:00～15:00	☎95-1431
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談	14日(木) 13:00～17:00	

### ※定点型からだこころのケアサロン「からころん」

とき 25日(月) 午前10時30分～午後3時  
 ミニ勉強会 癒しのワークショップ ～アロマグッズ作り～ 午後1時30分  
 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)  
 問 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 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 31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

### ※まきっこの会：ひきこもりの家族会です。

とき 17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)  
 問 「まきっこの会」  
 ☎080-6022-4478(高橋)

問 健康推進課 ☎94-9132

## 高齢者肺炎球菌予防接種予診票の送付について

5月中に予診票を送付しますので、定期接種を受けてください。

対象 本年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で、1度も肺炎球菌予防接種をしていない方

接種期限 令和3年3月31日  
 問 健康推進課(内線2427)

## 5歳児すこやか事業

5歳の誕生月の翌月に「5歳児すこやかチェックシート」を送付します。お子さまの発達や生活の振り返りのために、チェックシートをお役立てください。気になる点について、相談を受け付けています。

問 健康推進課(内線2422)  
 各総合支所保健福祉課

## 【石巻地区】胃がん検診が始まります

とき 5月1日(金)～令和3年1月30日

対象 30歳以上の方

検査方法 問診、胃エックス線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。申し込み時に受けないと回答した方や、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3年3月31日現在を基準としています。  
 問 健康推進課(内線2427)

## 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
がんの種類問わず	16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。	ここひろ(蛇田字中塚5-8ヒノケン2F)	200円

問 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)

## ※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	12日(火)・21日(木)・29日(金)	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	11日(月)・18日(月)・25日(月)	
	1歳6カ月児健診	14日(木)・22日(金)・28日(木)	
	2歳児歯科健診	13日(水)・19日(火)・27日(水)	
	3歳児健診	15日(金)・20日(水)・26日(火)	
河北・雄勝・北上	3～4カ月児健診	27日(水)	河北総合センター「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	20日(水)	
	2歳児歯科健診	13日(水)	
河南・桃生	3～4カ月児健診	29日(金)	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	12日(火)	
	1歳6カ月児健診	14日(木)	
牡鹿	3～4カ月児健診	29日(金)	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	28日(木)	
	3歳児健診	26日(火)	
	1歳児よちよち相談	29日(金)	
	2歳児歯科健診		

※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	問・問
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、保護者同士の交流など	13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2617)
もぐもぐ育児教室(河南会場)	定員 15組(要予約)	12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☎72-2094(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増やす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。	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☎72-2094(内線275)

## 愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付時間
3日(日・祝)	㈱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
5日(火・祝)		
6日(水・休)	イオンモール石巻	
23日(土)		
30日(土)		
31日(日)		

問 健康推進課(内線2418)



## 健康づくりは健診から！

### 年に1回、特定健診を受けましょう！

#### 1. 国保の特定健診は自己負担額「無料」です！

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。健診を受けて、体の状態を確認し「健康寿命」を伸ばしましょう。※受診票は5月下旬以降に送付します。

※治療中の方も対象です。また、職場の健診や個人で人間ドックを受ける方は、健診結果の提供にご協力ください。

#### 2. 特定健診受診で「国保健康ポイント事業」対象になります！

特定健診を受けた方から抽選で1,000人にクオカードを、対象となるがん検診を併せて受けるなどの条件を満たした方から抽選で30人に地場産品をプレゼントします。



※健診受診時に石巻市国民健康保険加入者で、国保税に滞納がない世帯の方が対象です。

※申し込みは不要。職場などでの健診結果の市への提供も対象です。

☎ 保険年金課(内線2333)

## 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。

☎ 夜間急患センター 94-5111

## 【石巻地区】乳がん検診が14日(木)から始まります

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。対象の方で追加申し込みを希望する方はご連絡ください。

対象年齢	検査方法	検診開始	自己負担額	検診場所
30～39歳(毎年)	超音波検査	5月14日(木)	500円	保健相談センター
40～64歳(偶数年齢)	・マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査(条件該当者のみ)	8月ごろ	1,000円	
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月14日(木)		

※対象年齢は、令和3年3月31日現在を基準としています。

※超音波検査追加の該当者は、撮影した写真では判断がつきにくく、マンモグラフィのみでは小さなしこりを見落とす危険性がある方です。

☎ 健康推進課(内線2413)

## 【雄勝地区】レディース検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)の延期について

5月22日(金)に予定していた雄勝地区レディース検診は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期します。申し込みをいただいた方には別途通知します。なお、開催日程は感染状況などを検討し改めてお知らせします。

医療機関での個別検診をご希望の方は問い合わせください。

☎ 雄勝総合支所保健福祉課 57-2113

## 市立病院のご案内

診療時間(休日 土日・祝日・年末年始)

診療科	受付時間	診療開始
<b>内科・外科・整形外科</b>	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分	午前9時
<b>眼科・皮膚科</b>	午前8時～11時	午前9時
<b>耳鼻咽喉科</b>	午前8時～11時 木曜日:午前8時～10時30分	午前9時
<b>午前【火・木】</b>	火曜日:午前8時～11時 木曜日:午前8時～10時30分	午前9時
<b>午後【月・火・木・金】</b>	午後0時30分～3時	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した。(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した。(受付、診療開始時間に変更はありません。)

## 5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)まで問い合わせ下さい。

※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
3日(日・祝)	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
4日(月・祝)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	22-0789
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
5日(火・祝)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	24-9133
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
6日(水・休)	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
	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
10日(日)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	96-7700
	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
17日(日)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	96-3251
	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
24日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
31日(日)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	(日・祝)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788
4日	(月・祝)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	藤野整形外科(矢本) 83-2121	二宮歯科医院(大街道南一丁目) 22-5623
5日	(火・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	森さい生医院(野蒜ヶ丘) 98-8891	沼倉歯科医院(鑄銭場) 93-8622
6日	(水・休)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	日野歯科医院(錦町) 22-4230
10日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	神山クリニック(赤井) 98-8617	藤江歯科医院(南中里一丁目) 95-2313
17日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) 22-0775
24日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	三宅歯科医院(千石町) 22-1448
31日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755

石巻歯科医師会  
休日診療所  
(中里三丁目)  
94-8223



## 5月の子育て支援コーナー

### 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。

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。

支援センター  
詳細はこちら



子育てメール相談



※新型コロナウイルスの影響により、10日(日)まで子育て支援センターおよび、子どもセンターらいつは電話相談のみとなります。  
※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

#### 湊子育て支援センター

園 湊こども園2階 ☎94-2366・FAX22-4665

##### 《主な行事》

- 11日(月) はじめましての会
- 13日(水) 看護師講話「子どもの様子を見るポイント  
～発熱・嘔吐・下痢・咳・発疹～」
- 15日(金) みんなと遊ぶの日
- 18日(月) 助産師さんの成長測定
- 22日(金) 栄養士講話「乳幼児肥満と食生活について  
～咀嚼力との関係～」

##### 【要予約講座】

- 27日(水) 親子リトミック講座
- ★あそびの広場(稲井公民館) 12日(火) ※稲井地区の方対象
- ★自由開放日(3カ月～就学前)  
・午前・午後開放 19日(火)・26日(火)  
午前9時30分～11時30分、午後1時～4時  
・午後開放 月～金曜日 午後1時～4時

#### 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

- 20日(水) 保健講話「子どもの症状を見るポイント」 ※要予約
- 22日(金) えほんびより
- 25日(月) 成長測定・子育て相談
- 28日(木) ファミサボ説明会
- 29日(金) 歯科衛生士による子育て講座 ※要予約
- ★自由開放 午前9時30分～11時30分  
14日(木)・18日(月)・21日(木)・28日(木)  
・午後開放 午後1時～3時  
あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 毎週月・火・木曜日  
ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月) 毎週水・金曜日

#### にじいろひろば

園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ★0～1歳生活リズムについて(保健師) 15日(金) ※要予約
- ★はじめましての会 20日(水) ※要予約
- ★自由開放日 火・水・金曜日 10:00～15:00

#### 釜子育て支援センター「あおぞら」

園・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ★育児講座  
11日(月) 助産師による身体測定(母子手帳をご持参ください)  
13日(水) 子育てふれあいサロン ※要予約  
20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  
15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金) ※要予約

#### 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

- ★ツイズデーと孫育てひろば 22日(金)
- ★3B中里28会ふれあい広場 11日(月)
- ★たまごひよこサロン 18日(月)
- ★ベビーマッサージ 29日(金)
- 【要予約講座】  
★助産師による講座「乳がんについて」 12日(火)
- ★育児講座「親子でリズム遊び」 15日(金) ※要予約
- ★保健講話「からだとハートを整える～ママのためのセルフリリメント～」(病後児室ミルク) 25日(月)
- ★自由開放日 1日(金) 午前9時30分～午後4時30分

#### 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  
・18日 午後1時30分 スマイルトーク  
テーマ「ワンオペ育児」

#### 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

- ★保健師、栄養士による相談日・成長測定 14日(木)
- ★歯のチェックと講話 14日(木)
- ★助産師小田嶋さんの親子ピクス 26日(火)
- ★自由開放  
・11日(月) 午前9時30分～午後2時30分  
・毎週火・木曜日 正午～午後2時30分
- ★スクエア子育て広場「はじめりの会：ぐるんぱ友の会人形劇」  
28日(木) 午前10時～11時30分

#### 河北子育て支援センター

園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ★保健指導～身体測定～ 11日(月)
- ★えほんびより 13日(水)
- ★栄養指導 19日(火)
- ★春の遠足 27日(水)
- ★午前自由開放(午前10時～11時30分)  
18日(月)、毎週金曜日(0歳～未就園児)
- ★午後自由開放(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)

#### 桃生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

- ★どんぐり子育て広場「はじめりの会」  
とき 19日(火) 午前10時～11時30分  
内容 どんぐりの会メンバーによる大型紙芝居や手遊び、シアターや人形劇など
- 参加費 1家族200円 ※要予約
- ★自由開放 午前9時30分～午後3時  
12日(火)・15日(金)・25日(月)・26日(火)・29日(金)

#### 北上子育て支援センター

園 相川保育所内 ☎66-2177

- 《主な行事》  
・18日(月) 保健師相談会
- ★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中は除く

#### 雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》  
・わらべうた遊び(地域交流会) 21日(木)
- ・保健師来所日：身体測定 26日(火)
- ★自由開放  
・午前、午後開放 水・金曜日  
(午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時30分)  
・午後開放 火・木曜日(午後1時30分～4時30分)  
※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 13日(水)・20日(水)・27日(水) 午前9時～正午  
※5月13日(水)は保健師が来所し、育児相談をします。
- ★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  
※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

- 開館時間 午前9時30分～午後7時
- ※休館日 3日(日・祝)、4日(月・祝)、5日(火・祝)、6日(水・休)、7日(木)、21日(木)

らいつ  
予定はこちら



## 子育て駅伝

### 桃生新田保育所

園 桃生町新田字西町30 ☎76-4123

近くに北上川が流れ、春には菜の花が満開に咲き、秋には田んぼにたくさんのお米が実る自然豊かな環境の中、0歳児から5歳児までの77人がのびのびと楽しく過ごしています。近隣にある幼稚園や小学校との交流活動も盛んです。

桃生地区で唯一の保育所



夏のお楽しみ「プール遊び」



菜の花が咲くお散歩コースの河川敷



親子遠足で訪問した八木山動物公園



サンタとパチリ。「クリスマス会」

## 利用者さんへインタビュー



♥三浦衣里子さん・想大ちゃん(3歳)・希星ちゃん(1歳)(写真左)  
2人とも昨年4月からお世話になっています。長男の想大はおとなしく、マイペースな子ですが、保育所の行事や遊んだことなどを楽しそうに話してくれます。次男の希星はお兄ちゃんが大好きで、けんかしてもすぐ後を追いかけてきます。

♥高橋恵美さん・京汰ちゃん(5歳)・宏奈ちゃん(3歳)(写真右)  
お世話になって京汰は6年目、宏奈は3年目になります。京汰はいつも元気で、保育所で覚えたことを家でよく話してくれます。小学2年生の長男を含めて兄が2人なので、宏奈は女の子用よりも男の子用のおもちゃで遊ぶのが好きです。

