

9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、予定が変更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

12日(土)・13日(日) 午前9時	全日本バレーボール高等学校選手権大会宮城県決定戦一次予選
19日(土) 午前9時45分 午後9時15分 ※予備日 20日(日)	親子カヌー体験教室 ところ 水明町 旧北上川 石商艇庫前広場 対象 市内小中学生とその保護者 各部定員20人 講師 佐藤 幸也(アジア大会カヤックシングル銀メダリスト) 講師 永沼 峻(2020カヌースプリント日本代表選手) 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、事務局へ申し込み下さい。 ※申込書など、詳しくはスポーツ協会ホームページからダウンロードできます。
26日(土)・28日(月) 午前9時	第17回石巻地区中学校新人総合体育大会(卓球)

いしのみき総合スポーツクラブ 令和2年度会員は随時募集しています。詳しくは問い合わせください。

キッズバラエティスポーツ教室 令和2年度会員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
 詳しくは問い合わせください。

バドミントン・卓球教室 令和2年度生徒は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)
 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 なし

石巻トレーニングセンター 【利用料】 ◆1回券 大人 500円 大学生 300円 高校生 200円
 ◆回数券(11回分) 大人 5,000円 大学生 3,000円 高校生 2,000円
 ※マシンの説明は共用時間内であれば随時行っていますので、新規の方もいつでもお越しいただけます。
 ※詳しくは問い合わせください。

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

12日(土)・13日(日)	JABA宮城県野球協会会長杯争奪野球大会(クラブの部)	市民球場
26日(土)・28日(月)	第17回石巻地区中学校新人総合体育大会(野球)	
26日(土)～28日(月)	第17回石巻地区中学校新人総合体育大会(サッカー)	フットボール場
5日(土)・6日(日)	ミヤゲテレビ杯4年生大会石巻地区予選(サッカー)【フィールド1】	フットボールフィールド
26日(土)～28日(月)	第17回石巻地区中学校新人総合体育大会(サッカー)	ふれあいグラウンド

石巻中央公民館
 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
 休 なし

※来館前の検温、マスク着用(3歳以上)、手指の消毒等のご協力をお願いします。また、館内での食事は、ご遠慮ください。

4日(金)・25日(金) 午前10時～11時30分	家庭教育支援チーム主催事業 子育てサロン「いしっこクラブ」 内容 4日 ベープサート、パネルシアター、絵本の読み聞かせ、手遊び 他 25日 紙芝居、室内遊び 他 対象 小学校入学前のお子さんとお母さんなど、どなたでも参加できます。 持ち物 飲み物 定員 親子15組(先着) ※要電話予約
12日(土) 午前8時45分～正午	子ども自然体験教室「カヌーに挑戦！」 ところ 北上運河(集合：石井蘭門側) 雨天時：中央公民館 ※現地集合・現地解散 対象 小学校1～6年生(小学校3年生以下は親子同伴) 定員 20人(先着) 持ち物 着替え・飲み物・帽子・タオル・運動靴など (濡れてもよい服装で参加してください。スカート不可) 参加料 300円(傷害保険代など) 申込方法 申込書にご記入の上、参加料をそえて申し込みください。 ※各小学校へ配布するチラシで内容をご確認ください。
26日(土) 午前10時～11時30分	石巻市ジュニア・リーダーサークルげろろっば「第1回げろろっば祭り」 対象 小学校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、空気砲、輪投げなど) もの作りコーナー(手作りおもちゃ) 紙飛行機とばしコンテスト など 定員 30人(先着) ※要電話予約

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

★大好評「サンデープログラム」8～9月期 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。

≪8～9月のサンデープログラム≫
 ・プールでスタート&ターン 全3回 午前11時30分～午後0時30分
 ・はじめてのフローヨガ 全4回 午前11時～正午
 ・はじめての韓国語 全4回 午後3時～4時15分
 ※対象年齢は問い合わせください。

料金 全3回コース 3,450円/全4回コース 4,600円
 ※途中申し込み可能な講座もあります。
 ※別途材料費がかかる講座もあります。
 申込方法 窓口で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)

事前申込制フリー利用ご利用の際は、事前の申し込みが必要です。
 ※プール、ジムの9月利用分は受け付けを開始しています。(定員になり次第締め切り)
 ※料金など、詳しくは問い合わせください。
 ※割引料金でのご利用の際は、各種証明書を必ず持参してください。

【9月の休館日・休講日】 休館日…なし 休講日…13日(日)、21日(月・祝)、22日(火・祝)

蛇田公民館
 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時
 休 なし

15日(火)・29日(火)・10月6日(火)
 午後1時30分～3時30分(3回コース)

市民教養講座「パッチワーク教室」
 内容 初めての方にもおすす、[ショッピングバッグ]作り
 講師 阿部和枝 定員 15人(先着) 料金 2,500円(材料費)
 申込方法 9月10日(木)まで材料費を添えて申し込みください。

稲井公民館
 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
 休 なし

30日(水)
 午後1時～3時

一般教養講座「和風フラワーアレンジメント教室」
 内容 造花で作る和風モダンフラワーアレンジメント作り
 材料費 1,000円 対象 市内在住の方 定員 10人(先着)
 申込期限 9月9日(水)正午 ※要電話予約

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
 休 なし

15日(火) 午後1時30分 女性教室「くらしの講座」第1回学習会 内容 講話「認知症について」

25日(金) 午後1時30分 高齢者教室「寿大学」第1回学習会
 内容 ・今の石巻これからの石巻～生き生き人生を送るためのヒント～(地域包括ケアシステムの概要)
 ・健康体操

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 7日(月)・14日(月)・23日(水)・28日(月)

行事予定はありません

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998 3日(木)・17日(木)午後6時30分、8日(火)午前10時、29日(火)午後2時
 ※受け付けは開始15分前まで ※電話または窓口で要事前予約

●ビッグバン ☎62-1120 11日(金)・25日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 6日(日)・24日(木) 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 ※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、22日(火・祝)

※各行事への参加、出張図書館「へびた」・「わたのは」の利用の際にはマスクの着用と手指の消毒にご協力をお願いします。
 出張図書館「えほんびより」は子育て支援センターなどにご確認ください。

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。
4日(金)・18日(金) 午前10時30分～10時50分	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。 定員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。
5日(土)・19日(土) 午前10時30分～10時50分	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。 定員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため短縮します。
8日(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「下町ロケット」 池井戸 潤 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
10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。
13日(日) 午前10時30分～正午	子どもの本を読む会 今月の本「落語絵本」 川端 誠 著 大人になってからもう一度、子どもの本を読んでみませんか?
12日(土) 午前10時30分～11時	定例お話し会 ※河北分館(ビッグバン ふれあいの部屋)

<「手作り作品展」作品募集>
 「家にいたときに、こんなことをしてみました!」「家にいても、こんなことができます!」お家の中でも楽しめる、活動を教えてください!市民の皆様がご自宅で制作した作品や写真などを、関連とともに展示します。
 作品募集 9月1日(火)～27日(日) 作品展示 10月6日(火)～11月1日(日)

<河北分館からのお知らせ> 蔵書点検のため、河北分館(ビッグバン内図書室)を9月8日(火)から11日(金)まで休館します。
 そのため、8月25日(火)から9月6日(日)までは、一人10冊まで3週間貸し出します。

<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 1日(火)・15日(火)・29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 1日(火)・15日(火)・29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。

遊楽館
 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
 休 7日(月)・14日(月)・23日(水)・28日(月)
 ※28日(月)はコレピフォーラムのみ臨時開館

12日(土) 午後1時30分(開場 午後1時)	カワイ音楽教室こどもピアノ発表会 園 畑中 ☎0227-72-3080
20日(日) 1部 午前10時45分 2部 午後2時15分	2020年サンリツ音楽教室発表会 園 (株)サンリツ楽器石巻支店 ☎22-6478 ※一般の方の入場はできません。
21日(祝・月) 3部 午前10時 4部 午後1時45分	
22日(祝・火) 5部 午前10時 6部 午後2時 (開場は各開演15分前)	
28日(月) 午後6時30分 (開場 午後6時)	月明かりコンサート2020 和谷泰扶(ハーモニカ)&徳岡めぐみ(パイプオルガン)&荒尾岳児(ピアノ) 定員 50人(申し込み多数の場合は抽選) ※未就学児の入場はできません。 申込方法 往復はがきで申し込みください。 申込期間 8月25日(火)～9月10日(木)

河南室内温水プール(遊楽館内)
 ☎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

<一般区分> 一般：600円 シルバー：500円
 高・中・小学生：300円 幼児：200円 3歳以下：無料

<会員区分> フルタイム：6,500円 週一：4,200円
 デイタイム：5,700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 ※各教室参加可・無料体験随時実施中!!

<利用時間> ○通常時
 月～土曜日：午前10時～午後9時
 日・祝：午前10時～午後5時
 ※新型コロナウイルス感染症予防のため、営業時間を以下のとおり入れ替え制としています。
 (通常の利用時間への変更時期は未定です)
 土曜日：午前11時30分～午後9時
 日・祝：午前10時～正午(1回目)
 午後0時30分～2時30分(2回目)
 午後3時～5時(3回目)

6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。

20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。

20日(日)～22日(火・祝) 午後0時30分～1時30分 短期水泳教室
 料金 会員：3,000円 非会員：3,500円
 ※非会員の方で、スクール会員に同時入会の場合は3,000円
 定員 20人 持ち物 水着・タオル・水泳帽・ゴーグル
 申込方法 電話または直接申し込みください。

27日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 運動会必勝塾
 料金 1人 1,000円 定員 各回20人
 持ち物 室内シューズ・運動しやすい服装・飲み物・タオル
 申込方法 電話または直接申し込みください。

いっこりサンパーク
 ☎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、21日(月・祝)分は23日(水)

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、21日(月・祝)分は23日(水)

利用料金 一般・大学生 600円 小・中・高校生 300円 幼児 200円 3歳未満 無料

9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。

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
育児相談			健康推進課
こころの電話相談			健康推進課
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	保健相談センター
歯科相談	14日(月)	13:00～15:00	保健相談センター

定点型からだこころのケアサロン「からころん」

とき 28日(月) 午後1時30分～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。
 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)

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	健康推進課
10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)
24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	健康推進課
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	18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	17日(木) 13:00～17:00	

※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)

※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 27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 20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

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 9月2日(水)、16日(水) ※要電話予約
 ところ 保健相談センター
 対象 30歳代、41歳(クーポン対象者)、40歳以上(偶数年齢)の女性
 ※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。

受付時間 午後4時30分～6時30分
 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…問い合わせください。
 ☎・☎ 健康推進課(内線2427)

食育推進コーナー

《シカ肉は「高たんぱく、低脂肪」》

近年ジビエが流行しつつある中で、シカ肉は高たんぱく、低カロリーな食材として注目を集めており、関東圏の高級レストランでも使用されています。
 市内でも、飲食店や道の駅で販売するなど、少しずつジビエが広がっています。
 昔の人は、シカやイノシシなど、現在のジビエを貴重な栄養源として食してきました。
 皆さんも栄養価の高いジビエをぜひ食べてみてください。
 ☎ 二ホンジカ対策室(内線3555)

9月24日(木)～30日(水)は結核予防週間です

結核は過去の病気ではなく、全国で年間約16,000人の新規患者が発生し、2,000人以上が亡くなっています(平成30年)。微熱やせきが2週間以上続くなど、結核が疑われる症状がある場合には、早期に医療機関を受診しましょう。
 ☎ 健康推進課(内線2414)

ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間です。
 最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安など、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。
 また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>



☎ 健康推進課(内線2423)

聴き上手養成講座

～いのちとこころを支える～

身近な人とのコミュニケーションで悩むことはありませんか?身近な人への上手な話の聴き方、声のかけ方を学べる講話と実技です。

とき 9月30日(水) 午前10時～正午
 ところ ささえあいセンター 3階大ホール
 講師 みやぎ心のケアセンター

副センター長 山崎 剛
 保健師・公認心理師 桑島 由美

定員 50人(先着) ※要電話予約

申込期限 9月23日(水)
 ※感染症対策を講じて開催します。

☎・☎ 健康推進課 ☎94-9132

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。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

13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
20日(日)	イオンモール石巻	

☎ 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
①がん体験者と家族の皆さん	11日(金)・25日(金) 10:00～12:00	○街中がんサロン 語り合いと情報提供の場です。 ひとりで悩まず、仲間と共に同じ時間を過ごしましょう。	ささえあいセンター 3階市民協働室 10人(要予約)
②がんの種類問わず体験者・ご家族・関心のある方	19日(土) 13:30～15:30	○がんについて、人生についてさまざまなことを皆さんで語り合います。 医療従事者もボランティアで参加することがあります。	ささえあいセンター 3階市民協働室 10人(要予約)

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用にご協力ください。水分補給用に、飲み物を持参してください。

☎ 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10:00～15:00)

乳幼児の検診・相談

対象地区	健診・教室名	実施日	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	10日(木)・18日(金)・29日(火)	個別に通知します。	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	3日(木)・8日(火)・15日(火)・24日(木)・25日(金)・30日(水)		
	3歳児健診	4日(金)・9日(水)・17日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	30日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	16日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	3日(木)・25日(金)		河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	10日(木)・15日(火)		
	3歳児健診	17日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	29日(火)	保健相談センター	
	1歳6カ月児健診	30日(水)		
	3歳児健診	17日(木)		

※対象者へは、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症拡大防止のため、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	ところ	健康推進課
もぐもぐ育児相談(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、生活リズムについての相談	2日(水) 13:00～15:00	保健相談センター	健康推進課(内線2617)
もぐもぐ育児相談(河南会場)	定員 6組程度 ※時間を区切って個別に対応します。	8日(火) 13:00～15:00	河南母子健康センター	河南総合支所保健福祉課(内線271)

※検診を受診の際は[自宅での検温][マスク着用]のご協力をお願いします。

10月1日(木)からロタウイルスワクチン定期予防接種が始まります

対 象 令和2年8月1日以降に生まれたお子さん
 ※10月1日より前に接種した場合は任意接種となり、費用は自己負担となります。

ワクチンの種類	対象年齢	接種回数
ロタリックス(1価ワクチン)	生後6週～24週0日	2回接種(27日以上の間隔を空ける)
ロタテック(5価ワクチン)	生後6週～32週0日	3回接種(27日以上の間隔を空ける)

※ワクチンの種類は2種類あり、どちらも飲むタイプのワクチンです。効果に差はありませんが接種回数が異なります。
 ※途中からワクチンの種類を変更することはできませんので、最初に接種したワクチンを2回目以降も接種します。
 ※標準的な初回接種開始期間は、どちらのワクチンも生後2カ月から生後14週6日までが推奨されています。
 ※10月1日より前に任意で接種した方も回数に含まれます。
 ※通知は、出生翌月下旬に他の予約票と一緒に送付します。指定医療機関に予約の上接種してください。
 ㊟ 健康推進課(内線2427)

事業主の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症への取り組みを行う事業主を支援する助成制度

○新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置による休暇取得支援助成金

新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置として休業が必要とされた妊娠中の女性労働者が、安心して休暇を取得して出産し、出産後も継続して活躍できる職場環境を整備するため、正規雇用・非正規雇用を問わず、妊娠中の女性労働者に有給の休暇(年次有給休暇を除く)を取得させた企業に対する助成金です。



○両立支援等助成金 介護離職防止支援コース「新型コロナウイルス感染症対応特例」

新型コロナウイルス感染症への対応として、介護のための有給の休暇制度を設け、ご家族の介護を行う労働者が休みやすい環境を整備した中小企業事業主を支援します。



㊟ ㊿ 宮城労働局雇用環境・均等室(☎022-299-8844)

【牡鹿地区】胃がん検診を実施します

と き 9月24日(木)～26日(土)
 と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
 対 象 30歳以上の方
 申し込みをした方には、検診票を送付します。追加申し込みを希望する場合はご連絡ください。通知書を確認の上、受診してください。
 ※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。
 ㊟ ㊿ 牡鹿総合支所 保健福祉課 ☎45-2113(内線603)

【石巻地区】胃がん検診が始まりました

新型コロナウイルスの感染予防のため延期していましたが、8月から始まりました。延期となった5・6月分は、令和3年1・2月に実施予定です。地区ごとに実施時期が異なり、検診時期に合わせて順次、検診票を送付します。
 <口腔健康センターについて>
 今年度の口腔健康センターでの胃がん検診は、中止となりました。
 水押地区の方は保健相談センター、中里地区の方は向陽地区コミュニティセンターに会場を変更して案内します。
 ※感染予防対策をとりながら検診を実施しますので、通常よりも待ち時間が長くなること予想されます。できる限り、指定日での受診をお願いします。
 ㊟ 健康推進課(内線2427)

特定健診「夜間・土曜健診」を実施します！

～忘れていませんか？各種健(検)診がもうすぐ終了となります～

指定医療機関で実施する特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は10月2日(金)で終了します。仕事帰りや土曜日に受診できる日程を増やしました。ぜひ受診してください！
 項 目 特定健診・健康診査(心電図・眼底含む)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診(10月1日(木)、3日(土)、7日(水)、8日(木)、10日(土)のみ)

夜間健診 (17:00～19:00)	土曜健診 (9:00～12:00)	と ころ (㊟ 石巻市医師会 ☎96-1829)
9月16日(水)・17日(木)	9月19日(土)	わたのはクリニック内(さくら町五丁目13-1)
9月23日(水)・24日(木) 10月7日(水)・8日(木)	9月26日(土) 10月10日(土)	保健相談センター(鑄銭場1-27)
9月30日(水)・10月1日(木)	10月3日(土)	向陽地区コミュニティセンター(向陽町四丁目9-11)

・国民健康保険の方の特定健診自己負担額は無料です。
 ・受診票を紛失した方、総合支所地区の方は受診票を再発行しますので、事前にご連絡ください。
 ・健(検)診受診の際は、自宅での体温測定にご協力ください。発熱やかぜ症状がある場合は、症状が治まった後に受診してください。
 ㊟ ㊿ 保険年金課(内線2333)・健康推進課(内線2415)

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

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

診療科	受付時間	診療開始
内科・外科・整形外科	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分	午前9時
眼科・皮膚科	午前8時～11時	午前9時
耳鼻咽喉科	午前8時～11時	午前9時
午前【火・木】	午前8時～11時	午前9時
午後【月・火・木・金】	午後0時30分～3時	午後1時

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。

◇眼科の診療内容についてのお知らせ◇

眼科では、白内障の手術を行っています。詳しくは問い合わせください。

㊟ 市立病院 ☎25-5555

9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時です。
 ※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、「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
6日(日)	内 科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小 児 科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
13日(日)	内 科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小 児 科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
	産婦人科		
20日(日)	内 科	駅前北さし内科クリニック(駅前北通り)	95-3123
	小 児 科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
	産婦人科		

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
21日(月・祝)	内 科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	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	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322
22日(火・祝)	内 科	高橋消化器内科(千石町)	95-1621
	小 児 科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
27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(蛇田字西道下)	94-5111
	産婦人科		

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
6日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	志摩歯科クリニック(中里二丁目) 96-8595
13日	(日)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	うつみレディースクリニック(赤井) 84-2868	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目) 93-4182
20日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	青葉歯科医院(門脇字青葉西) 96-6602
21日	(月・祝)	簡野医院(鹿又) 74-2244	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	千葉歯科クリニック(蛇田字新埠寺) 94-1771
22日	(火・祝)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311
27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	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 94-8223

9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。

湊子育て支援センター

圏・圏 湊こども園2階 ☎94-2366

- 《主な行事》
- 9日(水) えほんびより
 - 11日(金) みんなと遊ぼうの日
 - 14日(月) 助産師による成長測定
 - 16日(水) 親子リトミック講座
 - 30日(水) 看護師講話
【感染症のお話～インフルエンザ・新型コロナウイルス～】
- ※全行事要予約、5組定員
- ★あそびの広場(稲井公民館) 8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 1日(火)・15日(火)・23日(水)・29日(火)
午前9時30分～11時30分 午後1時～4時
 - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～4時
- ※8日(火)の午後を除く

渡波子育て支援センター てんとうむし

圏・圏 渡波保育所内 ☎25-0567

- 《主な行事》
- 4日(金) 保健師講座「赤ちゃんの育ちを学ぼう」
 - 16日(水) 食育講座
 - 18日(金) わらべうたベビーマッサージ
 - 25日(金) 親子で楽しむわらべうたと手遊び
 - 28日(月) 成長測定・子育て相談
 - 30日(水) 運動会ごっこ
- ★自由開放日
- ・午前開放 3日(木)・7日(月)・10日(木)・17日(木)・24日(木)
午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月)
毎週月・火・木曜日 午後1時～3時
ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月)
毎週水・金曜日 午後1時～3時
- ※午前中の活動は要予約

釜子育て支援センター「あおぞら」

圏・圏 釜保育所内 ☎24-6113

- 《主な行事》
- ★育児講座
- 7日(月) 助産師さんによる身体測定 定員:9組
持ち物:母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル1枚
 - 9日(水) 子育てふれあいサロン 定員:7組
 - 16日(水) 心肺蘇生(AED)について学ぼう 定員:5組
 - 17日(木) ベビーマッサージ 定員:7組 対象:首の座った子～1歳
- ※全講座3日前までに要予約(予約受付時間 午前10時～午後3時)
- ★自由開放日(就学前まで)
- ◎あそび場自由開放日 午前10時～午後3時
4日(金)・11日(金)・14日(月)・18日(金)・25日(金)・28日(月)
- ※前日までに要予約

なかよし保育園地域子育て支援センター

圏・圏 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 《主な行事》
- 4日(金)・18日(金) ツインズデーと孫育て広場
 - 7日(月) たまごひよこサロン
 - 11日(金) ベビーマッサージ
 - 14日(月) 3B中里28会ふれあい広場
 - 25日(金) 育児講座「歯磨き教室」
 - 28日(月) 離乳食教室「7～8カ月」
- ※全行事要予約

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



※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。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

圏・圏 桃生バイオ研修センター内 ☎・FAX76-4521

- 《主な行事》
- 2日(水) 乳幼児の交通安全講話
 - 3日(木) 保健講話・身体を整える講座
 - 9日(水)・10日(木) 絵本の読み聞かせ
 - 16日(水) リトミック
 - 17日(木) アロママスクリフレッシュプレー作り
 - 23日(水) 秋の折り紙制作
 - 24日(木) ペーパサート
 - 30日(水) 英語で遊ぼう
- ★どんぐり子育て広場「親子遠足・公園遊び」
- とき 15日(火) 午前10時～正午 現地集合・解散
 - ところ 登米市 道の駅津山 もくもくランド
 - 参加費 1家族100円(当日集金・保険代)
- ※要予約 ※親子12人限定
- ★自由開放日
- 4日(金)・8日(火)・14日(月)・18日(金)・29日(火)
午前9時30分～午後3時
- ※親子12人限定 ※2時間程度利用できます。食事はできません。

雄勝子育て支援センター

圏 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》
- 17日(木) わらべうた遊び(地域交流会)
 - 29日(火) 保健師来所日
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週火～金曜日 午後1時30分～4時30分
- ※休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

圏 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- 《主な行事》
- ★ぐんぐんすくすく
2日(水) ピクニック(御番寺公園)
 - 9日(水) 小麦粉粘土を作って遊ぼう
- ※保健師が来所し、育児相談をします。
- 16日(水) 子育てセミナー「3B体操」
 - 30日(水) 子育てセミナー「食育☆おいしい話」
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週月・火・金曜日 午前9時～午後3時
 - ・午後開放 毎週水曜日 午後1時～3時
- ※休館日 毎週木曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

圏・圏 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- 《主な行事》
- 8日(火) 午前10時30分～11時30分 らいつ
音楽で遊ぼう
(1歳7カ月以上の親子対象) ※要予約
 - 10日(木) 午前10時30分～正午 だっこおんぶサロン
(乳幼児親子ならどなたでも)
 - 18日(金) 午前10時30分～11時30分 ベビーマッサージ
(はいはいまでの乳幼児親子対象) ※要予約
(対象:乳幼児～高校生世代) 午前9時30分～午後7時
- 開館時間 3日(木)・17日(木)・21日(月・祝)・22日(火・祝)

らいつ
予定はこちら



子育て駅伝

住吉幼稚園

圏 南中里一丁目8-25 ☎22-1341

石巻幼稚園新田町園舎(新田町幼稚園)が前身で、現園舎が完成した昭和48年4月、住吉幼稚園として開園しました。現在は4、5歳児9人が通っています。みやぎっこルブル推進最良活動団体として表彰されるなど、食育と体を動かす遊びに力を入れています。



利用者さんへインタビュー



♥藤澤美砂さん・田衣ちゃん(5歳)(写真左)

折り紙が好きで、家では小学2年生の姉と自転車や縄跳びもするなど、活発な一面もあります。いろいろなことに気遣いができ、皿洗いやテーブル拭きなどを手伝ってくれることもあります。将来は「パン屋さん」になりたいそうです。

♥茂木倅子さん・遼人ちゃん(5歳)(写真右)

2人きょうだいのお兄ちゃん、妹の面倒をよく見てくれる優しい子です。幼稚園では友達と元気に遊び、自宅では妹と一緒に音楽に合わせて踊るのが大好きです。将来なりたい仕事は消防士。夢の実現に向かって頑張ってます。

