

10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
10日(土) 午前9時	石巻市民弓道大会	
10日(土)	ミズノ流忍者学校 対象 年中～小学3年生 定員 25人 申込方法 窓口で申込用紙を記入してください。 ※受付時間:月～金曜日 午前9時～午後5時 申込期限 5日(月) ※定員になり次第締め切り ※詳しくは問い合わせください。	
11日(日) 午前9時	剣道級位審査会	
16日(金)・17日(土) 午前9時	宮城県高等学校新人卓球大会石巻支部予選会	
16日(金)・17日(土) 午前9時	石巻地区高等学校新人弓道大会	
18日(日) 午前9時	第34回市民家庭バレーボール大会	
30日(金)・31日(土) 午前9時 11月1日(日) 午前9時	令和2年度宮城県高等学校空手道新人大会	

POWER up JAPAN from Tokyo2020 武道フェスティバル石巻
 新型コロナウイルスの感染症拡大の影響を踏まえ、参加者および関係者の皆さまの健康と安全を最優先に考慮し、中止します。

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 (サービスウィーク) ◆10月の第2週は回数券を購入した日の利用料金は無料になります。 ※マシンの説明は供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。		
【各種教室】 ◆ダイエットエクササイズ 定員:5人 料金:入館料のみ ◆リズムに乗ってスクエアステップ 定員:8人 料金:入館料のみ ◆サーキットトレーニング 定員:6人 料金:入館料のみ ◆インボディー測定会 定員:全利用者 料金:100円(用紙代) ※10月から上記の各教室を再開予定ですので、ぜひご利用ください。 ※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
2日(金)、12日(月) 午後7時30分～8時30分	Night Yoga 料金 1,000円 定員 50人 講師 坂本 佳那 持ち物 ヨガマット ※雨天の場合は中止となります。 ※ヨガマットが無ければレジャーシート、バスタオルを持参してください。 ※詳しくは問い合わせください。	市民球場
14日(水)～20日(火)	第73回東北地区高等学校野球大会 園 高野連特設電話 ☎070-2640-0408	
3日(土) 午後1時 キックオフ	JFL第23節 ソニー仙台FC 対 高知ユナイテッドSC 当日入場券 大人 1,000円 高校生以下無料	フットボール場

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)、手指の消毒など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。		
9日(金)・23日(金) 午前10時～11時30分	石巻市家庭教育支援チーム主催事業 子育てサロン「いっしょクラブ」 内容 9日 ハンドマッサージ、室内遊び 他 23日 親子でエアロビクス 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 15組(先着) ※要電話予約	
17日(土) 午前10時30分～正午	第57回石巻中央公民館文化祭 ゆったりワクワクしてみよう ～ゆかいなおんがくかい～	主管 石巻子ども劇場
17日(土) 午後1時30分～4時	第57回石巻中央公民館文化祭 百人一首かるた大会	主管 石巻かるた協会
11月1日(日) 午前10時～午後3時	第57回石巻中央公民館文化祭 川柳くらげ吟社作品展	主管 川柳くらげ吟社

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
行事予定はありません		
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。 ※10月利用分は、プール9/20(日)、ジム9/18(金)から受け付けています。(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場合、各種証明書を必ず持参してください。		
【10月の休館日・休講日】 休館日…なし 休講日…なし		

蛇田公民館 ☎95-0183		開 午前9時～午後9時 休 なし
行事予定はありません		
稲井公民館 ☎22-4303		開 午前9時～午後9時30分 休 なし
9日(金) 午後1時～3時30分	暮らしの講座10月学習会 「避難訓練&わくわく健康体操教室」 対象者 稲井暮らしの講座会員 講師 阿部 寿江	
18日(日) 午前8時～午後1時	第17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。	
11月18日(水) 午前10時～正午	一般教養講座 「七宝焼教室」 講師 東北電力 ホームパル 対象 一般市民 材料費 1,000円 持ち物 汚れてもいい服装 定員 20人(先着) 申込期限 10月26日(月) 午後4時 ※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
13日(火) 午後1時30分	女性教室 「暮らしの講座」第2回学習会 内容 「陶芸教室」	
20日(火) 午後1時30分	高齢者教室 「寿大学」第2回学習会 内容 「DVD鑑賞会」	

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
※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。	
2日(金)・16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ください。 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。	
3日(土)・17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(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(火) 午前10時～正午	読書会 今月の本「鍵のない夢を見る」 辻村 深月 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。	
17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、活動を楽しんでください!市民の皆さんが自宅で制作した作品や写真などを、関連本とともに展示します。
 作品展示 10月6日(火)～11月1日(日)

<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 13日(火)・27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 13日(火)・27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。

2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。
6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。
7日(水) 午前10時30分～11時30分	みんなであそぼう 釜子育て支援センター ※読み聞かせもあります。
20日(火) 午前10時～11時30分	すくすく赤ちゃん <ヨチヨチ・ハイハイグループ> なかよし保育園地域子育て支援センター
21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。
26日(月) 午前11時～正午	Mカフェ 子どもセンター らいつ

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 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月) ※12日(月)は文化交流ホールのみ臨時開館
12日(月) 開演 午後5時 (開場 午後4時30分)	神田松之丞改め六代目神田伯山 独演会 入場料 全席指定 3,000円 ※未就学児入場不可 プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」/遊楽館/ヤマト書店 TSUTAYA (中里店・あけぼの店)	

遊楽館 ☎72-3561		開 午前9時～午後9時 休 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
24日(土) 午後6時30分	複合文化施設(まきあーとテラス)開館イベント事業 遊楽館の秋コンサート Part 1 杉元 太ピアノソロ	

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
------------------------------------	--	--

利用区分	<一般料金区分> 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 <会員料金区分> 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 ウィークエンド: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 日曜・祝日: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 日曜・祝日: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)
------	---

8日(木) 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。
18日(日) 午前11時～正午	アクアワーク ～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。

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・大学生 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 6日(火)午前10時、15日(木)・29日(木)午後6時30分、20日(火)午後2時 ※受け付けは開始15分前まで ※要電話予約	
●ビッグバン ☎62-1120 9日(金)・23日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約	
●遊楽館 ☎72-3561 9日(金)・18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 随時受付(要電話予約)	

10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 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	5日(月)	10:00～12:00	保健相談センター	内線2428
歯科相談	12日(月)	13:00～15:00		内線2417

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	☎・☎
8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
22日(木) 13:30～16:00	河北総合支所	桑島 由美	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117
28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

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	16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 26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)

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 25日(日) 午後1時
 ところ 保健相談センター
 ☎090-8614-5466

たんぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 11日(日) 午後1時30分
 ところ 保健相談センター
 ☎「たんぼの会」
 田中 ☎090-5835-0017

まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 18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

メンタルヘルス講演会

「コロナ禍の不安への向きあい方」～心構えとストレスケア～

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、どのような心構えで生活をしていけばよいか、どう対処したらよいか。コロナ禍の生活を過ごすヒントを見つけてみませんか?

新型コロナウイルス対策を講じながら開催しますので、ぜひご来場ください。

とき 10月28日(水) 午後2時～3時30分
 ※要電話予約
 ところ ささえあいセンター 3階ささえあいホール
 講師 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころんステーション)代表理事 原クリニック 院長 原 敬造(精神科医)
 申込期限 10月21日(水)
 定員 100人[先着]
 ☎・☎ 健康推進課(内線2421) 各総合支所保健福祉課

10月1日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
 ※通知は、出生翌月下旬に他の予防票と一緒に送付します。説明書を確認し、指定医療機関に予約の上、接種してください。
 ※転入の方は窓口で手続きが必要となる場合がありますので問い合わせください。
 ☎ 健康推進課(内線2427)

10月は骨髄バンク推進月間です

白血病などの血液疾患には、骨髄移植などが有効な治療法の一つです。そのためには、善意の提供者(ドナー)の存在が不可欠です。一人でも多くの命を救うため、骨髄バンクへの登録をお願いします。
 ☎ 県東部保健福祉事務所 ☎95-1430
 市健康推進課(内線2416)



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	9日(金) 23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	17日(土) 13:30～15:00	○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しょう。 ※医療従事者もボランティアで参加しています。	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、[自宅での検温][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	8日(木)・21日(水)・30日(金)	個別に通知します。	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	7日(水)・9日(金)・23日(金)・27日(火)・29日(木)		
	3歳児健診	6日(火)・15日(木)・28日(水)		
河北雄勝北上	3歳児健診	14日(水)		河北総合センター「ビッグバン」
河南桃	3～4カ月児健診	23日(金)		河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	1日(木)・13日(火)		
牡鹿	3～4カ月児健診	30日(金)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	27日(火)		
	3歳児健診	28日(水)		

※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	受付時間	ところ	☎・☎
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、生活リズムや発達について個別相談で時間を区切って対応します。 定員 6組程度 ※要予約	9日(金)	13:00～15:00	保健相談センター	健康推進課(内線2617)

食育推進コーナー

《女性部員が農業の先生となって》

J A いしのまき女性部桃生地区は、6月9日に中津山第一小学校の2年生15人の児童を対象に、農業の先生となって大豆の種まき、さつまいもや野菜の苗の定植を行いました。毎年6月に2年生を対象に行われる恒例行事となっており、秋には大豆の収穫・脱穀作業をし、冬には収穫した大豆を使って豆腐作りをする予定です。児童たちの明るく元気な姿にパワーもいただいています。



☎ 健康推進課(内線2617)

愛の献血

とき・ところ

4日(日)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
24日(土)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

☎ 健康推進課(内線2418)

※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。

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 10月7日(水)、21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。
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2427)

【北上地区】乳がん検診を実施します

と き 10月30日(金)
 と ころ 北上公民館
 申し込みをした方には、検診票を送付します。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。
 ㊟ 北上総合支所保健福祉課 ☎67-2113

【石巻地区】大腸がん検診が始まります

大腸がん検診が10月1日(木)から始まります。申し込みした方に、順次、検診票を送付します。
 申し込みしていない方で、受診を希望する方は追加申し込みができますのでご連絡ください。
 対 象 40歳以上の方 ※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2414)

牡鹿地区健(検)診を実施します

特定健康診査・健康診査、大腸がん検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査
 と き 10月29日(木)～31日(土)
 と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
 ※30日(金)は夜間健(検)診実施
 ※申し込みした方には、検診票を送付します。健(検)診の対象者で追加申し込みを希望する場合は問い合わせください。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)

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。まだ受診できていない方のために、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受付)	土曜健診 (9:00～12:00受付)	と ころ (㊟ 石巻市医師会 ☎96-1829)
9月30日(水)・10月1日(木)	10月3日(土)	わたのクリニック内(さくら町五丁目13-1)
10月7日(水)・8日(木)	10月10日(土)	保健相談センター(鑄銭場1-27)

- ・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。

○胃がん検診について
 延期となった5・6月分の胃がん検診は、令和3年1・2月に実施予定です。
 日程が決まり次第、検診票を送付します。
 ㊟・㊿ 保険年金課(内線2333)・健康推進課(内線2415)

女性医師による女性の健康相談

女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

と き 10月31日(土) 午後2時～4時 ※要電話予約
 と ころ 市労働会館(泉町二丁目5-26)
 ㊟・㊿ 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)
 ㊿ 県健康推進課 ☎022-211-2624

「認知症カフェ」について

新型コロナウイルス感染症による自粛生活の影響で、認知機能や運動機能の低下などが心配されています。

認知症カフェは、認知症の方やその家族、地域の方などが気軽に参加でき、話を聞いたり、相談や情報交換することができる場で、感染防止対策を行いながら、順次再開しています。

※日程など、詳しくはホームページをご覧ください。会場や日程が変更になる場合もありますので、事前に問い合わせください。
 ㊿ 介護保険課(内線2437)・各地域包括支援センター

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
午後【月・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

10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
4日(日)	内 科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	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
11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(蛇田字西道下)	94-5111

日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
18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(蛇田字西道下)	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
25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	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
4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	塚本歯科医院(渡波町一丁目) 97-3338
11日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	二宮歯科医院(大街道南一丁目) 22-5623
18日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	沼倉歯科医院(鑄銭場) 93-8622
25日	(日)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	ひかりサンテクリニック(矢本) 84-1333	日野歯科医院(錦町) 22-4230

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 94-8223

10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

☎・☎ 湊こども園2階 ☎94-2366

- 《主な行事》
- 14日(水) 総合避難訓練
 - 16日(金) ふれあいサロン・みんなと遊ぼうの日「うんどう会ごっこ」
 - 19日(月) 助産師による成長測定
 - 21日(水) こ～ぶ講座「楽しいパルーンアート」
 - 28日(水) 保健師講話「乳幼児の育ちと母子手帳の活用」
※母子手帳をお持ちください。
- ※全行事要予約・定員5組
- ★あそびの広場(稲井公民館)
- 13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 6日(火)・15日(木)・22日(木)・27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
- ※13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

☎・☎ 渡波保育所内 ☎25-0567

- 《主な行事》
- 2日(金) えほんびより
 - 7日(水) 英語であそぼう
 - 9日(金) 東北財務局・出前講座「子育てママ・パパのための「おかね」のはなし」
 - 16日(金) 親子リンパマッサージ
 - 21日(水) 健康講座「インフルエンザ他」
 - 26日(月) 成長測定・子育て相談
 - 30日(金) ハロウィン
- ★自由開放日
- ・午前開放 1日(木)・5日(月)・8日(木)・12日(月)・15日(木)・19日(月)・22日(木)・29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」

☎・☎ 釜保育所内 ☎24-6113

- 《主な行事》
- ★育児講座
- 1日(木) わらべうた 定員：10組
 - 7日(水) えほんびより 定員：7組
 - 12日(月) 助産師による身体測定 定員：9組
持ち物：母子手帳、2歳以下の子はフェイスタール1枚
 - 15日(木) からだとハートを整える～ママのためのセルフトリートメント～
定員：7組
 - 28日(水) インフルエンザワクチンについて 定員：7組
- ※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
- 2日(金)・5日(月)・9日(金)・16日(金)・19日(月)・23日(金)・26日(月)・30日(金)
- ※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

☎・☎ なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 《主な行事》
- 2日(金)・16日(金) ツインズデーと孫育て広場
 - 5日(月) たまごひよこサロン
 - 12日(月) 子育てふれあいサロン
 - 23日(金) COOP食育講座
 - 26日(月) 育児講座「親子でリズム遊び」
 - 29日(木) ベビーマッサージ
 - 30日(金) 保健講話「インフルエンザ」
- ★自由開放日 9日(金)・19日(月) 午前9時30分～午後4時30分
- ※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



※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。

マタニティ・子育てひろば『スマイル』

☎・☎ NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 《主な行事》
- ★はじめまして会
と き 15日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ★つくってあそび(ハロウィン製作)
と き 16日(金) 午後1時30分～2時30分
 - ★お誕生会
と き 23日(金) 午前10時30分～11時30分
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 月～金曜日、第1、第3土曜日 午前10時～午後3時
・0歳開放日 6日(火)・13日(火)・27日(火) 午前10時～午後3時
- ※休館日 10日(土)・24日(土)・31日(土)、毎週日曜日

にじいろひろば

☎・☎ NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 《主な行事》
- 9日(金) 1～2歳の生活リズムについて(保健師) ※要予約
 - ★ハロウィンパーティー
と き 30日(金) 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分
定員 5組 ※要予約
 - ★農園プレーパーク 畑であそぼう！(0歳から未就学児)
・毎週火曜日 午前10時30分～正午
 - ★自由開放日
・毎週火・水・金曜日 午前10時～午後3時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎・☎ 桃生バイオ研修センター内 ☎FAX76-4521

- 《主な行事》
- 1日(木) 赤ちゃん講座「母乳・離乳について」
 - 7日(水) さつま芋掘り
 - 8日(木) 木の玩具遊び
 - 14日(水)・15日(木) 絵本の読み聞かせ
 - 21日(水) 色彩楽
 - 22日(木) 赤ちゃん講座「子育ての悩みや不安解消について」
 - 28日(水) パネルシアター
 - 29日(木) 乳幼児の病気と看病について
- ★どんぐり子育て広場「ママヨガ」
- と き 20日(火) 午前10時～11時
 - と ころ 永井いきいき交流センター
 - 料 金 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 親子12人限定
- 6日(火)・12日(月)・13日(火)・16日(金)・26日(月)・27日(火)・30日(金)
 - 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。

牡鹿子育て支援センター

☎ 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
7日(水) 秋のお散歩
14日(水) ミニ運動会
21日(水) 子育てセミナー「子どもの症状をみるポイント」
- ※保健師が来所し、育児相談をします。
- 28日(水) ハロウィンパーティー
- ★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

雄勝子育て支援センター

☎ 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》
- 15日(木) わらべうた遊び(地域交流会)
 - 27日(火) 保健師来所日
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 毎週水・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 毎週火・木曜日 午後1時30分～4時30分
- ※休館日 毎週月曜日

河南子育て支援センターパプラ

☎・☎ 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- 《主な行事》
- 1日(木) カラーソムリエール早坂さんの「カラーのお話」
 - 8日(木)・13日(火) 歯科衛生士による「歯のお話」と個別相談
 - 15日(木) 身体測定・つくしんぼ読み聞かせ
 - 20日(火) 秋の製作
 - 27日(火) 浅野さんのわらべうた
 - 29日(木) 村上さんのマッサージ
- ★スクエア子育てひろば「いもほり体験&いも煮会」
- と き 18日(日) ※雨天の場合はいも煮会のみ
 - と ころ 旭山農業体験農園、農業体験実習館
 - 料 金 1家族 500円 定員 16組(先着)
- ※要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 5日(月)・12日(月)
午前9時～11時30分、午後1時～2時30分
 - ・午後開放 毎週火・木曜日
午後1時～2時30分

河北子育て支援センター

☎ 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- 《主な行事》
- 7日(水) 秋の遠足
 - 12日(月) 保健師来所 ～身体測定～
 - 21日(水) えほんびより
- ★講座 6日(火) 助産師講座
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就学児)
毎週金曜日、5日(月)・19日(月) 午前10時～11時30分
 - ・午後自由開放(赤ちゃん限定)
月～金曜日 午後1時30分～3時
- ※月・火・木・金曜日…7～11カ月
※水曜日…3～6カ月


北上子育て支援センター

☎・☎ 相川保育所内 ☎66-2177

- 《主な行事》
- 5日(月) 保健師相談会
 - 12日(月) ハーバリウム教室 午前10時30分 定員：10組(先着)
- ★ひまわりキッズ
- と き 21日(水) 午前10時～11時30分
 - と ころ 北上公民館(交流ホール)
- ★自由開放日 毎週月～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を除く


子育て世代包括支援センター いっしょるーむ

☎・☎ ささえあいセンター2階 ☎98-4158

- ★自由開放日
- ・月～金曜日
午前10時～正午、午後1時～3時、
午後4～6時
 - ・土・日曜日・祝日
午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時
- いっしょるーむ
予定はこちら
- 

子どもセンターらいつ(児童館)

☎・☎ 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- 《主な行事》
- ・毎週月曜日 午前10時～正午
Mカフェ(お茶っこサロン)
(乳幼児親子ならだれでも参加可)
 - ・13日(火) 午前10時30分～11時30分 音楽で遊ぼう
(1歳7カ月以上の親子対象) ※要予約
 - ・16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
 - ・27日(火) 午前10時30分～11時30分 音楽で遊ぼう
(1歳7カ月以上の親子対象) ※要予約
- 開館時間 午前9時30分～午後7時(対象:乳幼児～高校生世代)
- ※休館日 1日(木)・15日(木)
- らいつ
予定はこちら
- 

子育て駅伝

自然あふれる田園地帯に建つ園舎

稲井幼稚園

☎ 真野字八の坪116-2 ☎91-2129

昭和56年4月に開園し4・5歳児16人が伸び伸びと楽しく活動しています。田園に囲まれた自然豊かな環境を生かした野菜作りや散歩などのさまざまな体験行事があり、隣接する稲井小学校、稲井中学校の児童、生徒との交流活動も盛んです。



園庭で水てっぽう遊びを楽しむ



園の畑で収穫した野菜を調理した「カレー会」

ALTの先生と「英語であそぼう」



「いないっこたんぼ」で田植え体験

利用者さんへインタビュー



♥千葉由佳さん・玄大ちゃん(5歳) (写真左)
優しくて何事にも慎重な子で、2歳下の弟がやんちゃなことをしてけがをしないように見守ってくれます。4月の入園後は行事で経験したカレー作りを自宅でも手伝い、誰にでも元気にあいさつもできるようになり、成長を実感します。

♥佐藤奈美さん・美羽ちゃん(6歳) (写真右)
負けず嫌いの頑張り屋さんで、妹の面倒もよく見てくれる優しい子です。幼稚園ではドッジボール遊びが大好き。園児が少ない分、先生たちの目が子どもに行き届き、田植えや畑作など豊かな自然を生かした行事が多いのも魅力です。

