

# 11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

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| 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 |
| 3日(火・祝) 午前8時 | 石巻地区段位審査会(剣道)       |
| 14日(土) 午前9時  | 日本空手協会石巻地区協議会昇級審査会  |
| 17日(火) 午前9時  | 新規高卒者合同就職面接会        |

いしのま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** 26日(木)

**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  
《サービスウイーク》  
◆11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) 日・木曜日  
※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

|                      |   |             |
|----------------------|---|-------------|
| 3日(火・祝)、7日(土)        | リトルシニア宮城県支部1年生大会                        | 市民球場        |
| 6日(金)～9日(月)          | 第100回全国高等学校ラグビーフットボール大会 オータムチャレンジトーナメント | フットボール場     |
| 14日(土)               | 高円宮杯全日本U-15サッカー選手権大会東北大会                |             |
| 1日(日)                | クラブ社会人リーグ(ラグビー)【フィールド第2】                | フットボールフィールド |
| 10日(火)・11日(水)、14日(土) | 宮城県高等学校サッカー新人大会石巻地区予選【フィールド第1】          |             |
| 6日(金)～9日(月)          | 第100回全国高等学校ラグビーフットボール大会 オータムチャレンジトーナメント | ふれあいグラウンド   |
| 6日(金)・7日(土)          | 高校ラグビー東北ブロック代表決定戦                       | 多目的フィールド    |

**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。

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 1日(日) 午前10時～午後3時          | 第57回石巻中央公民館文化祭 川柳作品展 主管 川柳くらげ吟社   |
| 6日(金)、27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」<br>内 容 6日(金) 親子deリトミック 他<br>27日(金) セルフマッサージ 他<br>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。<br>持 ち 物 飲み物 定 員 親子15組(先着) ※要電話予約 |
| 14日(土) 午後2時～4時            | 第57回石巻中央公民館文化祭 シャンソンコンサート 秋の発表会 主管 石巻シャンソン愛好会   |
| 15日(日) 午前9時～午後4時          | 第57回石巻中央公民館文化祭 模型展示会2020 主管 石巻模型愛好会<br>初日カバーコレクション&公民館パネル展 主管 石巻中央公民館   |
| 15日(日) ①午前11時30分 ②午後1時30分 | 第57回石巻中央公民館文化祭 尺八小さな発表会 主管 宮城竹友会石巻  |
| 22日(日) 午後1時30分～3時30分      | 第57回石巻中央公民館文化祭 合唱交流 ジョイントコンサート 主管 石巻市民合唱団   |
| 28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2回げろっぱ祭り」<br>内 容 ジュニアとゲーム、もの作り、チャレンジコーナー、紙飛行機とばしなど<br>対 象 小学校1年生～6年生 定 員 30人 ※要電話予約   |

**蛇田公民館** ☎95-0183 **開** 午前9時～午後9時 **休** なし

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 11日(水)、25日(水) 午前10時～11時30分 | 市民教養講座「椅子ヨガ教室」<br>講 師 シニア椅子ヨガインストラクター 黒須 奈緒美<br>内 容 椅子に腰かけながら、ヨガを学ぶ。 対 象 女性限定 定 員 12人(先着)<br>持 ち 物 タオル、飲料、運動のできる服装 申込方法 直接申し込みください。<br>申込期限 11月6日(金)    |
| 13日(金)、20日(金) 午後6時30分～8時   | 市民教養講座「陶芸教室」<br>講 師 陶芸家 樋田 隆 内 容 練り込み器作成 対 象 一般市民<br>定 員 10人(先着) 料 金 1,800円(材料費)<br>持 ち 物 エプロン、日本手ぬぐい複数枚、タオル不可<br>申込方法 材料費を添えて直接申し込みください。 申込期限 11月9日(月) |

**稲井公民館** ☎22-4303 **開** 午前9時～午後9時30分 **休** なし

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 7日(土) 午前9時～午後4時<br>8日(日) 午前9時～午後3時 | 第27回稲井地区作品展示会<br>と ころ 公民館談話コーナー  |
| 12月18日(金) 午後1時30分～3時30分            | 一般教養講座「パワーストーンブレスレット」教室<br>対 象 市内在住の方 定 員 10人 料 金 1,000円(材料費)<br>申込期限 11月30日(月) ※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

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 18日(水) 午後1時30分          | 女性教室「くらしの講座」第3回学習会<br>内 容 講話「食べる事！」～人生100年時代を生きる～   |
| 24日(火) 午後1時30分          | 高齢者教室「寿大学」第3回学習会 内 容 消費生活出前講座   |
| 12月1日(火) 午後1時30分        | 女性教室「くらしの講座」第4回学習会 内 容 フラワーアレンジメント「リース作り」   |
| 12月7日(月)・8日(火) 午前10時～正午 | 一般教養講座「カラオケ教室」～歌って笑って健康!!～<br>講 師 千葉 信行 内 容 基本的な技術を習得し、歌う楽しさを学びます。<br>対 象 市内在住で、2日間参加できる方 定 員 20人(抽選)<br>申込期限 11月26日(木)正午 |

**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)・24日(火)・30日(月)

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 10日(火) 午後2時 開演(午後1時30分開場) | 北海道歌旅座 昭和のうたコンサート 入場料 前売り 1,000円(当日 1,500円)<br>プレイガイド 河北総合センター「ビッグバン」、遊楽館、チケットぴあ(Pコード 188069) |
|---------------------------|---|

**遊楽館** ☎72-3561 **開** 午前9時～午後9時 **休** 2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月)

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1日(日) 午前10時30分                   | 平塚・廣中・齋藤 ピアノ教室発表会 齋藤 ☎090-7064-7564   |
| 3日(火・祝) 午後2時                     | バイオリン愛好会発表会 木村 ☎53-3510   |
| 3日(火・祝) 午後6時30分                  | 石巻市複合文化施設(まきあーとテラス)開館イベント事業<br>遊楽館 宵の秋コンサート Part 2 仙台フィルメンバーによる弦楽四重奏          |
| 8日(日) 午前10時30分                   | MKピアノルーム ピアノ発表会 MKピアノルーム ☎090-2606-9458                                       |
| 22日(日) 1回目 午前10時<br>2回目 午前11時30分 | 名作子ども映画会<br>料 金 500円(2歳以上)<br>守屋教育映画 守屋 ☎090-3116-9909                        |
| 28日(土) 午前10時～午後3時                | 科学で東北を盛り上げ隊!@石巻<br>やまがた「科学の花咲く」プロジェクト事務局(山形大学S C I T Aセンター内)<br>☎023-628-4506 |

**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。

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 6日(金)・20日(金) 午前10時30分～10時50分  | あかちゃんおはなし会<br>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。<br>これからパパ・ママになる方もご参加ください。<br>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。 |
| 7日(土)・21日(土) 午前10時30分～10時50分  | たのしいおはなし会<br>絵本・紙芝居・手遊びなどで、お話を親しみましょう。<br>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。                                    |
| 10日(火) 午前10時～正午               | 読書会 今月の本「銀河鉄道の父」 門井 慶喜 著<br>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<br>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。   |
| 14日(土)・28日(土) 午前10時30分～10時50分 | 紙芝居とお話の会<br>紙芝居・絵本・手遊びなどを一緒に楽しみましょう。<br>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。                                      |
| 14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)   |

<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 10日(火)・24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 10日(火)・24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。

|                        |   |
|------------------------|---|
| 11日(水) 午前10時30分～11時30分 | 子育て支援室「わくわく」<br>湊子育て支援センター ※読み聞かせもあります。 |
| 12日(木) 午前10時～11時30分    | 親子教室<br>なかよし保育園地域子育て支援センター ※読み聞かせもあります。 |
| 19日(木) 午前11時～11時30分    | わいわいサロン<br>河南子育て支援センター ※読み聞かせもあります。     |
| 30日(月) 午前11時～正午        | Mカフェ<br>石巻市子どもセンター「らいつ」                 |

**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」10～12月期受付中**  
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。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、変則的な期間で実施しています。

<<10～12月のサンデープログラム>>  
ヨガ講座などを開催しています。講座内容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/全6回コース 6,900円  
※途中申し込みが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 窓口で直接申し込みください。(定員になり次第締め切ります)

11月から、フリー利用が通常利用に戻ります。(事前申込制ではなくなり、利用制限あり)  
・フリー利用可能時間帯を一部変更しました。  
・新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限を設けており、混雑時は利用できない場合もあります。  
※プールは中学生以上、トレーニングルームは高校生以上が利用できます。  
※時間帯や料金など、詳しくは問い合わせください。  
※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。

【11月の休講日・休館日】 休講日…3日(火・祝) 休館日…なし

**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

|        |  |
|--------|--|
| <一般料金> | 一般：600円 シルバー：500円<br>高・中・小学生：300円 幼児：200円 3歳以下：無料  |
| <会員料金> | フルタイム：6,500円 週一：4,200円<br>デイトタイム：5,700円 週二：5,300円<br>ウイークエンド：3,700円<br>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<br>月～土曜日：午前10時～午後9時<br>日曜・祝日：午前10時～午後5時<br>※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)。<br>土曜日：午前11時30分～午後9時<br>日曜・祝日：午前10時～正午(1回目)<br>午後0時30分～2時30分(2回目)<br>午後3時～5時(3回目) |

|                   |   |
|-------------------|---|
| 12日(木) 午前9時～9時45分 | ホットヨガ<br>料 金 1,000円 定 員 15人 講 師 笠安子<br>持 ち 物 運動できる服装・タオル・飲み物<br>申込方法 電話または直接申し込みください。 |
| 15日(日) 午前11時～正午   | アクアウオーク ～肩こり腰痛予防緩和教室～<br>料 金 500円 ※初めてのの方は無料<br>定 員 5人<br>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、23日(月・祝)分は24日(火)

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、23日(月・祝)分は24日(火)

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 5日(木)・19日(木)午後6時30分、10日(火)午前10時、24日(火)午後2時  
※受け付けは開始15分前まで ※電話または窓口にて要予約
- 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 10日(火)・29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 ※要電話予約

# 11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(栄養・歯科相談は要予約)

| 相談名      | とき                | ところ         | 申・問 健康推進課          |
|----------|-------------------|-------------|--------------------|
| 健康相談     | 月～金<br>8:30～17:00 | 健康推進課       | 内線2425             |
| 育児相談     |                   |             | 内線2422             |
| 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<br>内線2428 |
| 歯科相談     | 9日(月)             | 13:00～15:00 |                    |

## ❖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    | 申・問                    |
|--------------------|----------|-------|------------------------|
| 12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 |
| 26日(木) 10:45～15:15 |          |       |                        |

## ❖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                    | 申・問      |
|-------------|-------------------------------------|-----------------------|----------|
| アルコール関連相談   | アルコール関連問題(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談 | 20日(金)<br>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                       | 19日(木)<br>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 30日(月) 午後1時30分～3時 ミニ勉強会のテーマ:「食事について」  
 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 21日(土) 午後1時～3時30分  
 ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)  
 問 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加をご希望の方は事前に問い合わせください。

## ❖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 29日(日) 午後1時  
 ところ 保健相談センター  
 問 「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 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)  
 問 「まきっこの会」 高橋 ☎080-6022-4478

問 健康推進課 ☎94-9132

## 食育推進コーナー

### 《朝・昼・夕いただきますは野菜から》

「ベジファースト」という言葉をご存じですか?これは、食事の際に「まず野菜料理から食べる」ことを意味する造語で、食べ過ぎ防止による肥満予防や血糖の急な上昇を抑制する効果が期待されます。

11月はみやぎ食育推進月間です。石巻地域の旬の野菜で、おいしくベジファーストを実践しましょう♪



問 県東部保健福祉事務所 健康づくり支援班 ☎94-6124

## 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           | 13日(金)<br>22日(日)<br>10:00～12:00 | ○街中がんサロン<br>語り合いと情報提供の場です。<br>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<br>3階市民協働室<br>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 | 28日(土)<br>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す。                        | ささえあいセンター<br>3階市民協働室<br>15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。

問 ①NPO法人 パセリの会 菅原 ☎070-5320-5538  
 ②日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225(月～金10:00～15:00)

## ❖乳幼児の健診・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(火)・19日(木)・27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 | 5日(木)・11日(水)・13日(金)・17日(火)・26日(木) |           |                 |
|        | 3歳児健診    | 6日(金)・12日(木)・25日(水)               |           |                 |
| 河北雄勝北上 | 3～4カ月児健診 | 18日(水)                            |           | 河北総合センター「ビッグバン」 |
|        | 1歳6カ月児健診 | 25日(水)                            |           |                 |
| 河南桃生   | 3～4カ月児健診 | 27日(金)                            |           | 河南母子健康センター      |
|        | 1歳6カ月児健診 | 12日(木)                            |           |                 |
|        | 3歳児健診    | 19日(木)                            |           |                 |
| 牡鹿     | 3～4カ月児健診 | 27日(金)                            | 保健相談センター  |                 |
|        | 1歳6カ月児健診 | 26日(木)                            |           |                 |
|        | 3歳児健診    | 25日(水)                            |           |                 |

※対象者へ、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        | 申・問                |
|-------------------|--|--------|-------------|------------|--------------------|
| 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<br>内容 離乳食の進め方、生活リズムについての個別相談 | 5日(木)  | 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・桃生会場) | 定員 6組程度<br>※時間を区切って個別に対応します。                 | 10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) |

## 愛の献血

とき・ところ

|         |            |                            |
|---------|------------|----------------------------|
| 1日(日)   | ㈱カワチ薬品石巻西店 | 午前10時～11時45分<br>午後1時～4時30分 |
| 3日(火・祝) | イオンモール石巻   |                            |
| 15日(日)  |            |                            |
| 28日(土)  |            |                            |
| 29日(日)  |            |                            |

問 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。

母子こころの健康づくり講演会  
「楽しい子育てのコツ」

～イヤイヤ期の対処法～

「いらいらしてつい怒っちゃう、3人もいて手いっぱい！」など誰でも抱く思いが、子どもとの気持ちのいいコミュニケーションに変わるヒントがもらえるかもしれません。

講師 平野 幹雄  
東北学院大学教養学部人間科学科教授 博士(教育学)  
とき 11月24日(火) 午前10時～11時30分  
ところ 桃生総合支所 会議室  
対象 一般市民 託児あり  
定員 20人[先着] ※託児 15人  
申込期限 11月17日(火)  
※要電話予約  
団・圃 桃生子育て支援センター(キッズホーム) ☎76-4521  
河南子育て支援センター(パプラ) ☎72-4670  
健康推進課 ☎94-9132

11月は歯と口腔の健康づくり月間です

むし歯や歯周病を予防するために、各家庭や職場、学校・施設など、みんなで「お口のケア」に取り組みましょう。

「食べたらみがく」を習慣にしよう！

歯垢の正体、ご存じですか？

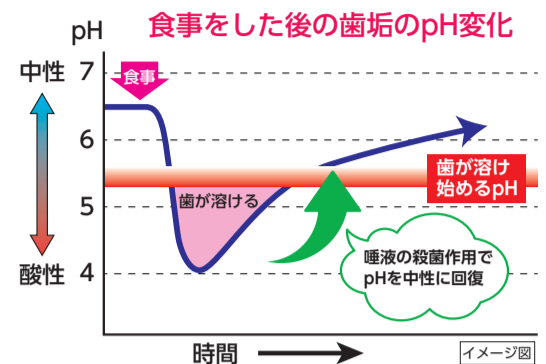
歯垢(プラーク)は歯の表面に糊(のり)のようにへばりついている生きた細菌の塊です。

歯垢のpHは普段は中性ですが、食事やおやつを食べたあとは、歯垢の中の細菌が食べ物をえさにして酸を出すため、歯垢自体が酸性に傾いて少しずつ歯が溶けてしまいます。

食後の歯みがきで、酸性に傾いた歯垢を取り除き、むし歯になるのを防ぎましょう。



圃 健康推進課(内線2417)



※この取り組みは、市とライオン(株)の包括連携協定に基づき、実施しています

【河北地区】結核・肺がん検診を実施します

対象 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、3日間のたんをとります)  
とき 11月25日(水)～28日(土)、12月2日(水)～4日(金) 夜間検診12月3日(木)  
ところ 河北総合センター「ビッグバン」  
※申し込みをした方に検診票を送付します。検診の対象者で追加申し込みを希望する場合はご連絡ください。  
※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。  
団・圃 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

【石巻地区】子宮頸がん検診が終了します

検診期限は12月11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はご連絡ください。  
対象 20歳以上の女性  
検診場所 指定医療機関  
※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。  
団・圃 健康推進課(内線2427)

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<br>(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。  
圃 夜間急患センター ☎94-5111

市立病院のご案内

診療時間(休日 土日・祝日・年末年始)

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| <b>内科・外科・整形外科</b>  |                               |
| 受付時間               | 初診 午前8時～11時<br>再診 午前8時～11時30分 |
| 診療開始               | 午前9時                          |
| <b>眼科・皮膚科</b>      |                               |
| 受付時間               | 午前8時～11時                      |
| 診療開始               | 午前9時                          |
| <b>耳鼻咽喉科</b>       |                               |
| <b>午前【火・木】</b>     |                               |
| 受付時間               | 午前8時～11時                      |
| 診療開始               | 午前9時                          |
| <b>午後【月・火・木・金】</b> |                               |
| 受付時間               | 午後0時30分～3時                    |
| 診療開始               | 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。

圃 市立病院 ☎25-5555

11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    |
|---------|------|-----------------------|---------|
| 1日(日)   | 内科   | 中浦内科医院(中浦一丁目)         | 21-7551 |
|         | 小児科  | 夜間急患センター(蛇田字西道下)      | 94-5111 |
|         | 産婦人科 | 齋藤産婦人科医院(中央三丁目)       | 22-0707 |
| 3日(火・祝) | 内科   | 佐藤神経内科医院(大手町)         | 22-5522 |
|         | 小児科  | 中山こどもクリニック(中里三丁目)     | 95-4121 |
|         | 産婦人科 | しらゆりクリニック(蛇田字新立野)     | 22-3717 |
| 8日(日)   | 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(蛇田字西道下)      | 94-5111 |
| 15日(日)  | 内科   | こばやし医院(蛇田字南経塚)        | 22-0789 |
|         | 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 |

| 日付(曜日)   | 診療科  | 医療機関名(所在地)         | 電話番号    |
|----------|------|--------------------|---------|
| 22日(日)   | 内科   | まだらめ内科医院(わかば二丁目)   | 24-9133 |
|          | 小児科  | 夜間急患センター(蛇田字西道下)   | 94-5111 |
| 23日(月・祝) | 内科   | 上石内科クリニック(清水町一丁目)  | 22-2602 |
|          | 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 | 齋藤産婦人科医院(中央三丁目)    | 22-0707 |
| 29日(日)   | 内科   | 箕田内科クリニック(向陽町二丁目)  | 96-5252 |
|          | 小児科  | 中山こどもクリニック(中里三丁目)  | 95-4121 |
|          | 産婦人科 | しらゆりクリニック(蛇田字新立野)  | 22-3717 |

| 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 | 仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310        | 三宅歯科医院(千石町) 22-1448        |
| 3日  | (火・祝) | 栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170        | 森さい生医院(野蒜ヶ丘) 98-8891              | 駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755 |
| 8日  | (日)   | 中川内科外科医院(前谷地) 72-2123      | 野蒜ヶ丘整形外科・リハビリテーション科(野蒜ヶ丘) 98-6662 | ことぶき歯科(わかば三丁目) 98-7750     |
| 15日 | (日)   | 簡野医院(鹿又) 74-2244           | イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119            | 横山歯科医院(大手町) 21-1711        |
| 22日 | (日)   | 櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811      | 神山クリニック(赤井) 98-8617               | きらら歯科クリニック(蛇田字埠寺) 92-9300  |
| 23日 | (月・祝) | 成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221      | 藤野整形外科(矢本) 83-2121                | よしだファミリー歯科(渡波字栄田) 24-1185  |
| 29日 | (日)   | 紫桃内科医院(鹿又) 75-2325         | ししど内科クリニック(赤井) 83-8830            | 泉谷歯科医院(南中里二丁目) 95-7715     |

石巻歯科医師会  
休日診療所  
(中里三丁目)  
94-8223

# 11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



## 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。

※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

☎ 湊こども園2階 ☎94-2366

- 【主な行事】  
11日(水) えほんびより  
13日(金) みんなと遊ぼうの日  
16日(月) 助産師による成長測定  
20日(金) 小田嶋助産師さんによる親子ピクス  
※全行事要予約(受付開始:2日(月))・定員:5組
- ★あそびの広場(稲井公民館)  
10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 17日(火)・24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  
※10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】  
4日(水) 食育講座  
9日(月) わいわい交流会  
11日(水) リトミック教室  
16日(月) 親子ヨガ  
20日(金) 保健講話「からだとハートを整える」  
26日(木) ファミサボ説明会  
30日(月) 成長測定・子育て相談
- ★自由開放日  
・午前開放 2日(月)・5日(木)・12日(木)・19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)  
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)  
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  
9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オル1枚  
子育てママ・パパのための「おかね」のはなし 定員:7組  
26日(木) 離乳食のおはなし 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(月)・6日(金)・13日(金)・16日(月)・20日(金)・27日(金)・30日(月)  
※前日までに要予約

### 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】  
10日(火) 親子でスキンシップ 午前10時30分～11時30分 ※要予約
- ★保健講話  
13日(金) ママのためのセルフリトメント ※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)  
・火・水曜日 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

### なかよし保育園地域子育て支援センター

☎ 園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 【主な行事】  
2日(月) たまごひよこサロン  
6日(金)・20日(金) ツインズデーと孫育て広場  
9日(月) 3B中里28ふれあい広場  
13日(金) 「秋のおもしろ製作」  
16日(月) ベビーマッサージ  
27日(金) 育児講座「親子ピクス」
- ★自由開放日 30日(月) 午前9時30分～午後4時30分  
※全行事要予約

### 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】  
★0歳児講座(4回セット)  
と き 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)  
午前10時30分～11時30分
- ★お誕生会  
と き 27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、7日(土)・21日(土) 午前10時～午後3時  
・0歳開放日 10日(火)・17日(火)・24日(火) 午前10時～午後3時  
※休館日 14日(土)・28日(土)、毎週日曜日

### 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】  
5日(木) 保健師・栄養士による身体測定・子育て相談  
5日(木) 看護師による講話「からだハートケア」  
12日(木) ボランティアそらまめくんの歌とお話  
17日(火) 黒須さんのヨガ  
19日(木) 図書館「えほんびより」  
26日(木) 助産師による親子ピクス
- ★スクエア子育てひろば「ユッキー先生の子育て講座」  
と き 10日(火) ※託児あり  
料 金 300円(会費) ※要予約  
定 員 15人(先着)
- ★自由開放日  
・午前、午後開放 2日(月)・9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(10日(火)を除く)  
午後1時～2時30分  
※午前休館 24日(火)

### 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】  
9日(月) 保健師来所 ～身体測定～  
30日(月) 読み聞かせ
- ★講座 10日(火) 看護指導  
17日(火) 親子研修会
- ★自由開放日  
・午前自由開放(0歳～未就学児)  
毎週金曜日、2日(月)・16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

### 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎ 園 桃生バイオ研修センター内 ☎FAX76-4521

- 【主な行事】  
4日(水) 絵本の読み聞かせ  
5日(木) アロマ制作  
11日(水) 食育セミナー  
12日(木) 絵本の読み聞かせ  
18日(水) リトミック  
19日(木) 健康セミナー  
25日(水) 歯科指導  
26日(木) 楽器遊び
- ★自由開放日 親子12人限定  
9日(月)・10日(火)・17日(火)・20日(金)・30日(月)  
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。
- ★母子こころの健康づくり講演会「楽しい子育てのコツ」  
と き 24日(火) 午前10時～11時30分  
と ころ 桃生総合支所 会議室  
講 師 東北学院大学教養学部人間科学課教授 博士 平野 幹雄  
定 員 20人(先着) ※託児有り  
申込期限 17日(火)  
※要予約

### 北上子育て支援センター

☎ 園 相川保育所内 ☎66-2177

- 【主な行事】  
2日(月) こへぶ講座「楽しいバルーンアート」  
16日(月) 健康講話
- ★ひまわりキッズ  
と き 4日(水)・18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

### 雄勝子育て支援センター

☎ 園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 【主な行事】  
17日(火) 保健師来所日  
19日(木) わらべうた遊び(地域交流会)
- ★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

### 牡鹿子育て支援センター

☎ 園 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  
4日(水) 子育てセミナー「インフルエンザワクチン治療薬の基礎知識と話題」  
11日(水) 子育てセミナー「いい歯になろう」  
20日(金) 子育てセミナー「乳がんについて」  
25日(水) 秋の自然で遊ぼう ※保健師が来所し、育児相談をします。
- ★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

### 子育て世代包括支援センター いっしょるーむ

☎ 園 ささえあいセンター(ほっと～る)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時～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

### 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

- 【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)  
・1日(日) 午前10時～午後4時(予定) いしのまきハロウィン祭り  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
- ・10日(火) 午前10時30分～11時30分 音楽で遊ぼう  
対象:1歳7カ月以上の親子 ※要予約
- ・12日(木) 午前10時30分～正午 だっこおんぶサロン  
(乳幼児親子ならだれでも)
- ・20日(金) 午前10時30分～11時30分 ベビーマッサージ  
対象:はいはいまでの乳幼児親子 ※要予約
- ・24日(火) 午前10時30分～11時30分 音楽で遊ぼう  
対象:1歳7カ月以上の親子 ※要予約
- 開館時間 午前9時30分～午後7時  
(対象:乳幼児～高校生世代の子ども、保護者)  
※休館日 3日(火・祝)・5日(木)・19日(木)・23日(月・祝)

## 子育て駅伝



## 河北幼稚園

☎ 園 相野谷字旧屋敷118 ☎62-3238

旧河北町時代の昭和53年の開園で、4、5歳児65人が通園しています。旧町時代から続く「ことばの教室」に力を入れているほか、本年度から時間延長の預かり保育も始めました。閑静で自然豊かな環境の中、園児たちはすくすく成長しています。

### 上手に切れるかな



### ナイスバッティング



## 利用者さんへインタビュー



### ♥狩野正子さん・ひなたちゃん(6歳) (写真左)

甘えん坊ですが、入園してからは自分のことは自分ですることが多くなり、成長が感じられます。親が手伝わなくても一人で服のボタンはめができるようになりました。野外遊びもテレビゲームも大好き。園の行事ではサッカー教室や運動会がお気に入りです。友達と元気に遊んでほしいですね。

### ♥宇沼美和さん・一弥ちゃん(5歳) (写真右)

今年4月から通園しています。人見知りなので、最初は緊張したようですが、今ではお友達と元気良く遊んでいます。特に虫捕りが好きで、トンボなどを捕まえ喜んでいます。みんなと一緒に給食なので、食べ物の好き嫌いも減りました。お友達をいっぱいつくり、仲良く過ごしてほしいですね。



### カレー大好き♥



### 預かり保育「るんるん」

