

12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、年末年始28日(月)～1月4日(月)

6日(日) 午前9時	J A Fキッズサッカーフェスティバル
7日(月) 午前11時15分～午後0時45分 8日(火) 午前11時30分～午後0時30分 9日(水) 午前11時30分～午後0時30分 10日(木) 午前11時30分～午後0時30分	ウォーキング教室 対象 石巻圏域の市民 定員 20人 料金 いしのみき総合スポーツクラブ会員 2,500円(4回分) いしのみき総合スポーツクラブ非会員 3,500円(4回分) 申込方法 窓口で申込用紙に記入してください。 申込期限 12月2日(水)※定員になり次第締め切ります ※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 24日(木) 年末29日(火)～31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)
◆12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) 毎週木・日曜日	

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 年末29日(火)～31日(木)

19日(土)・20日(日)、27日(日)	ウィンターリーグ2020(サッカー)【フィールド第1】	フットボールフィールド
----------------------	-----------------------------	-------------

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
休 年末年始29日(火)～1月3日(日)

※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。

11日(金) 午前10時～11時30分	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 ミニコンサート「オーボエの調べを楽しみましょう」 対象 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
26日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時	少年教室「チャレンジ書きぞめ」 ところ 大ホール(毛筆・硬筆) 対象 小学校1～6年生(毛筆は3～6年生) 定員 午前・午後とも毛筆・硬筆各20人 持ち物 習字道具、筆記用具、手本、規程用紙、新聞紙

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 年末年始28日(月)～1月4日(月)

★大好評「サンデープログラム」1～3月期を20日(日)から受け付けます!!
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、新後期は変則的な期間で実施しています。

≪1～3月のサンデープログラム≫
ヨガ講座、ステンドグラスなどの手工芸講座をを開催します。講座内容は問い合わせください。
【料 金】 全1回コース 1,150円/全2回コース 2,300円/全3回コース 3,450円
全4回コース 4,600円/全5回コース 5,750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】 各講座初回開講日前まで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)

★2020年度新後期講座(1月～3月)の受講生を20日(日)から募集します!
講座情報は問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の影響で、後期期間を短縮して行っています。

【プール・トレーニングルームのフリー利用】 ※利用時間帯は問い合わせください
新型コロナウイルス感染症の影響により、利用内容を変更しています。
●フリー利用可能時間帯を一部変更しました。
●三密を避けるため、人数制限を設けており、混雑時は利用できない場合があります。
一 般 500円(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 害 者 300円(障害者手帳を提示)
レイト割引 300円(午後7時15分以降の現金利用限定。利用できない日があります)
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が利用できます。
(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、初回のみ利用登録が必要です

【12月の休講日・休館日】 休講日…なし 休館日…年末年始28日(月)～1月4日(月)

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時
休 年末年始29日(火)～1月3日(日)

25日(金) 午前9時30分～正午	少年教室「チャレンジ書きぞめ」 内 容 書き初め(毛筆・硬筆)作品制作 ところ 大ホール、和室 対 象 蛇田地区(蛇田小学校、向陽小学校)の児童 定 員 各15人(先着) 申込方法 窓口で直接申し込みください。 申込期間 12月2日(水)～11日(金)
-------------------	---

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分
休 年末年始29日(火)～1月3日(日)

4日(金) 午後1時30分～3時30分	くらしの講座12月学習会「クリスマスリースづくり教室」 対 象 者 稲井くらしの講座会員 講 師 佐々木 真由美
25日(金) 午後1時30分～4時	少年教室「チャレンジ書きぞめ」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 稲井小学校の児童 定 員 各20人(先着) 持 ち 物 習字道具、手本、規定用紙 申込方法 窓口またはFAXで申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 年末年始29日(火)～1月3日(日)

17日(木) 午後1時30分	高齢者教室「寿大学」第4回学習会 内 容 受講生による演芸会
24日(木) 午前9時30分～正午	子ども教室「チャレンジ書きぞめ」 内 容 毛筆、硬筆の作品制作 対 象 渡波地区内小学校(渡波小学校・万石浦小学校・鹿妻小学校)の児童

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)午後2時、22日(火)午前10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 11日(金)・25日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 2日(水)・13日(日) 正午/午後5時 ※要電話予約

●社鹿交流センター ☎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 年末年始28日(月)～1月4日(月)

年末年始休館に伴い、15日(火)～27日(日)は20冊まで3週間借りられますので、どうぞご利用ください。

12日(土)・26日(土) 午前10時30分～10時50分	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。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため短縮します。
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。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染症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、お話に親しみましょう。 定 員 5組(先着) ※新型コロナウイルス感染症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「マチネの終わりに」 平野 啓一郎 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。
19日(土) 午前10時30分～11時30分	クリスマスお話し会 ※河北分館(ビッグバン 和室)

<桃生分館からのお知らせ> 蔵書点検のため、7日(月)に桃生分館(桃生総合支所内)を休館します。

<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 8日(火)・22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 8日(火)・22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。

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)・21日(月)
年末年始28日(月)～1月4日(月)

2日(水) 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。
28日(月) 午前11時～正午	Mカフェ 子どもセンター「らいつ」
16日(水)～27日(日) 午前9時～午後5時	石巻市複合文化施設開館プレイベント事業 「石巻市複合文化施設設計者 藤本壮介氏を知る展示会」
20日(日) 午後2時開演(午後1時15分開場)	宮川彬良×ばんだウインドオーケストラ
27日(日) 午後1時開演	Seikoエレクトーン教室 大人のエレクトーン発表会 園 Seikoエレクトーン教室 ☎070-5323-3628

遊楽館 ☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 7日(月)・14日(月)・21日(月)
年末年始28日(月)～1月4日(月)

4日(金) 午後6時30分	安田智彦コンサートツアー 入 場 料 3,000円 園 庄子 ☎090-2849-1133
6日(日) 午前10時15分	冬の音楽会 園 新堀 ☎090-7790-3058
6日(日) 午後2時	佐藤菜生子ピアノ教室発表会 園 佐藤 ☎050-3718-6158

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
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
デイトタイム：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!!

＜利用区分＞ ○通常時
平 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)

11日(金) 午後1時30分～2時30分	アクアピクス 料 金 1,000円 ※初回の方は無料 定 員 5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。
----------------------	---

13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。
-----------------	--

13日(日) 午前10時30分～11時30分	ミズノ ヘキサスロン 料 金 1,000円 定 員 20人 持 ち 物 運動しやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物など 申込方法 電話または直接申し込みください。
------------------------	---

20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(木)・25日(金) 午後0時15分～1時15分 26日(土) 午後4時～5時	冬休み短期水泳教室 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。
---	--

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 年末年始28日(月)～1月4日(月)

野球場・テニスコート：要電話予約

社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 年末年始28日(月)～1月4日(月)

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

12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・圃 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	7日(月)	10:00～12:00	保健相談センター 内線2428
歯科相談	14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・圃
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) ☎94-9132
2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 (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	申・圃
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

❖定点型からだこころのケアサロン「からころん」

とき 21日(月) 午後1時30分～3時 クリスマス会

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)

圃 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 19日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)

圃 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 20日(日) 午後1時

ところ 保健相談センター

圃 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

❖たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 13日(日) 午後1時30分

ところ 保健相談センター

圃 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

❖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

参加費 1家族1,000円(当事者は無料)

圃 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478 (高橋)

圃 健康推進課 ☎94-9132

食育推進コーナー

～育てて食べて美味しいね!～



湊こども園では、食育活動の一環として野菜の栽培、収穫活動を行っています。自分たちで育てた野菜を、園内の給食室でさまざまな献立で提供してもらい、おいしく食べています。自分たちで育てた野菜を、みんなで一緒に食べるということは、子どもたちの食べる意欲や喜びに大きくつながると感じています。心も体も健康な子どもの育成を目指し、今後も食育体験活動を継続していきたいと思っております。

圃 健康推進課(内線2617)

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) 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 がんの種類問わずどなたでも		○コロナ禍の折、個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずにご連絡ください。 改めてこちらから連絡することもあります。	

※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。

圃 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	9日(水)・18日(金)・23日(水)	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)		
	3歳児健診	4日(金)・15日(火)・22日(火)		
河北雄勝北	3歳児健診	16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	25日(金)	個別に通知します。	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	10日(木)		
	3歳児健診	17日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	23日(水)	個別に通知します。	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	8日(火)		
	3歳児健診	22日(火)		

※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・圃
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の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	10日(木)	13:00～15:00	保健相談センター	健康推進課(内線2617)

愛の献血

とき・ところ

実施日	実施場所	受付場所
6日(日)	㈱カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
20日(日)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分
26日(土)		

圃 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。

【全地区対象】令和3年度各種健(検)診の申し込みについて

令和3年度各種健(検)診申込書を1月上旬に各家庭へ送付します。詳しくは市報1月1日号に掲載しますので、ご覧ください。郵便物の転送届を出している方で転送期間の更新が必要な方は、早めの手続きをお願いします。



☎ 健康推進課(内線2415)

インフルエンザ予防接種(高齢者)はお済みですか?

インフルエンザの発症や重症化を予防し、新型コロナウイルスとの同時期の流行を抑制するため、令和2年度のみ対象の方は無料で接種できます。

高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は1月31日(日)です。まだ予防接種を受けていない方は、早めに受けましょう。

☎ 健康推進課(内線2427)

【河北地区】胃がん検診が始まります

検診日 12月8日(火)~11日(金)
 検診場所 河北総合センター「ビッグバン」
 対象 30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。
 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。申し込みをしていない方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。

☎ 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

【石巻地区】大腸がん検診が終了します

検診最終日 12月4日(金)
 検診場所 指定医療機関
 対象 40歳以上の方
 ☎・☎ 健康推進課(内線2414)

【石巻地区】子宮頸がん検診が終了します

検診最終日 12月11日(金)
 検診場所 指定医療機関
 対象 20歳以上の女性
 ☎・☎ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】乳がん検診の終了時期が近づいています

まだ受診していない方は早めに受診しましょう。

検診最終日 令和3年2月19日(金)
 検診場所 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。

※要電話予約

検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合…乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)にご連絡ください。

検診票をお持ちでない方…検診票を発行しますので、ご連絡ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)

【石巻地区】結核・肺がん検診が終了します

検診最終日 12月18日(金)
 対象 40歳以上の方
 ☎・☎ 健康推進課(内線2414)

※各がん検診を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方はご連絡ください。
 対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。

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 ※12月29日(火)~1月3日(日)は午後6時~翌朝6時

○休日(昼間)診療

	外科
日曜日・休日	午前9時~午後5時 ※12月29日(火)~1月3日(日)は夜間診療のみ(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	初診	再診	診察開始
内科・外科・整形外科	午前8時~11時	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・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

12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	中浦内科医院(中浦一丁目)	21-7551
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	93-9693
13日(日)	内科	かつま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	96-7700
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
20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(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
27日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	22-3277
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
29日(火)	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	76-4024
30日(水)	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
31日(木)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
		佐藤神経内科医院(大手町)	22-5522
	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

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	泉谷歯科医院(南中里二丁目) 95-7715
13日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	及川歯科クリニック(中央一丁目) 95-1243
20日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目) 23-8077
27日	(日)	佐々木医院(和瀨) 72-3122	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目) 93-9339
29日	(火)			阿部歯科医院(末広町) 96-6546
30日	(水)			門脇歯科クリニック(清水町一丁目) 22-6480
31日	(木)			ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目) 92-1182

石巻歯科医師会
 休日診療所
 (中里三丁目)
 94-8223

12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。

年末年始休館：29日(火)～1月3日(日)

※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・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- 《主な行事》
- 7日(月) こ〜ぶ講座「オリジナルキャンドル作り」
 - 11日(金) みんなと遊ぼうの日
「スノードームを作ろう」材料費110円(当日集金)
 - 14日(月) 助産師による成長測定
 - 15日(火) クリスマス会 申込期限：8日(火)
 - 23日(水) 歯科衛生士講話「母と子の歯科教室」
※大人の歯周病の話もあります
- ※全行事要予約・定員5組、クリスマス会のみ8組
※各講座の受付開始：1日(火)(受付開始時間：午前9時)
- ★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 3日(木)・24日(木)・28日(月)
 - 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

園・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- 《主な行事》
- 2日(水) えほんぴより
 - 4日(金) 幼児安全法
 - 7日(月) わいわい交流会「布のランプシェード制作」
 - 16日(水) 食育講座「フルーツカット」材料費500円(当日集金)
 - 21日(月) 成長測定&子育て相談
 - 23日(水) クリスマス会
- ★自由開放日
- ・午前開放 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・28日(月)
 - 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 赤ちゃんひろば(妊婦～生後3カ月)・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」

園・園 釜保育所内 ☎24-6113

- 《主な行事》
- ★育児講座 7日(月) 助産師による身体測定 定員：7組
持ち物：母子手帳、2歳以下の子はフェイスガード1枚
 - 9日(水) 病気の看病の仕方・応急手当 定員：5組
持ち物：ストッキング1枚、大判のハンカチ(バンダナ)1枚
 - 24日(木) 卒乳・断乳の為のおっぱい相談 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
 - ・4日(金)・11日(金)・14日(月)・18日(金)・21日(月)・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

園・園 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) 鏡餅作り
 - 14日(月) 「人形劇団 ポッケ座」による人形劇
 - 21日(月) ベビーマッサージ
 - 25日(金) 育児講座「ベビーヨガ」
- ★自由開放日 28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



マタニティ・子育てひろば『スマイル』

園・園 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 《主な行事》
- ★歯科相談会 と き 2日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ★はじめまして会 と き 11日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ★お誕生会 と き 18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 1日(火)・8日(火)・22日(火) 午前10時～午後3時
 - ※休館日 12日(土)・26日(土)、毎週日曜日

にじいろひろば

園・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 《主な行事》
- 8日(火) お子さんとお薬の上手な付き合い方
東北メディカルメカバンク小原先生
 - 9日(水) 歯の相談しませんか? 坂井おとなこども歯科
 - 22日(火)・23日(水) クリスマス会
- ※全行事要予約
- ★農園プレーパーク 畑であそぼう! (0歳～未就学児)
 - ・毎週 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(祝日を除く)

河南子育て支援センターパプラ

園・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- 《主な行事》
- 1日(火) カラーソムリエール早坂さんの「カラーのお話」
 - 3日(木) 看護師による講話「子どもの病気について」
 - 8日(火)・10日(木) クリスマス制作
 - 15日(火) 消防士による講話「心肺蘇生法」
 - 17日(木) 身体測定・つくしんぼ読み聞かせ
- ★2つのクリスマス演奏会 ※2回のうち、参加はどちらかのみ
- ①22日(火) 「じーじー」とみきちゃんのお楽しみ会
 - ②24日(木) 「あいちゃん&ふーちゃん&むっちゃん」の演奏会
- 定員 各回10組(先着)
- 申込方法 窓口で直接申し込みください。
- 申込開始 3日(木)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・14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

園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- 《主な行事》
- 14日(月) 保健師来所 ～身体測定～
 - 17日(木) クリスマス会
- ★講座 15日(火) 栄養指導
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就園児)
 - 毎週金曜日、7日(月)・21日(月)・23日(水)～25日(金)
 - 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
- ※今月の開放日は25日(金)までで、年始は4日(月)からとなります。

北上子育て支援センター

園・園 相川保育所内 ☎66-2177

- 《主な行事》
- 21日(月) クリスマス会(ミニコンサート)
- ★ひまわりキッズ
- と き 2日(水)・16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

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

園・園 桃生バイオ研修センター内 ☎FAX76-4521

- 《主な行事》
- 2日(水) 運動遊び
 - 9日(水)・10日(木) 絵本の読み聞かせ
 - 16日(水) クリスマス制作
 - 17日(木) クリスマス会
- ★自由開放日 親子12人限定
- 1日(火)・4日(金)・8日(火)・15日(火)・21日(月)～24日(木)
 - 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。
- ★どんぐり子育て広場「お話と人形劇」
- と き 3日(木) 午前10時～11時
 - ところ 桃生永井いきいき交流センター
 - 定員 10組(先着)
 - 内容 手遊びや歌遊び、人形劇など
 - 参加費 1家族100円(保険代など) ※当日集金します。
- ※要予約

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(木) わらべうた遊び(地域交流会)
 - 22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

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
 - 2日(水) 子育てセミナー「親子ヨガ」
 - 9日(水) クリスマスツリー&オーナメント作り
※保健師が来所し、育児相談をします。
 - 16日(水) クリスマス会
- ★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4～6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
- ※休館日 28日(月)午後

子どもセンターらいつ(児童館)

園・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)
 - ・8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
 - ・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
- 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(木)・17日(木)

子育て駅伝

桃生幼稚園

園 桃生町榎崎字高附5 ☎76-4775

三陸自動車道・桃生豊里インター近くの田園地帯にあり、4、5歳児38人が通っています。ザリガニ釣りや園の畑で育てた野菜を使った「カレー会」など、恵まれた自然環境を生かした行事を開催。隣接する桃生小学校も交流活動にも力を入れています。

お絵描きに夢中



園庭の土山で穴掘り



園舎全景



ザリガニが釣れたよ



白熱のリレーごっこ



利用者さんへインタビュー



♥伊藤翔子さん・茜也ちゃん(6歳)(写真左)

7月に妹が生まれてから、年少の子と一緒に走ってあげるなど、年下の面倒見が良くなりました。幼稚園での野菜収穫体験を生かし、自宅の畑仕事も手伝ってくれます。将来は優しく人を引っ張っていくな存在になってほしいです。

♥高橋まみさん・沙綾ちゃん(5歳)(写真右)

外で遊ぶのが大好きで、ザリガニ釣りやどんぐり拾いなど、幼稚園の活動がとても楽しいと話してくれます。お友達とのふれあいを通じ、いろいろな面で成長しているようで、今では苦手な魚介類も食べられるようになりました。

