

# 1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、年始1日(金・祝)～4日(月)

16日(土) 午後1時30分 令和2年度特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会・石巻市スポーツ少年団表彰式  
24日(日) 午前9時 第40回市民インドアテニス大会

**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)  
※1日(金・祝)～3日(日)は午後5時まで  
休 28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  
(サーブスウィーク)  
◆1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  
◆トレーニングプログラムの作成を初心者の方に向けて行っています。  
興味のある方はスタッフまでお声掛けください。  
※各教室の詳細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(日曜・祝日は午後6時まで)  
※1日(金・祝)～3日(日)は午後5時まで

11日(月・祝)・16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日) 石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会【フィールド第1】  
12日(火)・13日(水)・16日(土)・19日(火)・23日(土) 県高校新人大会決勝トーナメント(ラグビー)【フィールド第2】 フットボールフィールド  
17日(日)・24日(日)・30日(土)・31日(日) ウインターリーグ2021 (サッカー)【フィールド第1・第2】

**石巻中央公民館** ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時  
休 1日(金・祝)～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。

9日(土)・16日(土) 午後1時30分～3時30分 利用協講座 小倉百人一首競技かるた教室  
講師 石巻かるた協会会員 対象 小学生以上  
定員 10人(先着) 申込方法 電話または直接申し込みください。  
申込期限 8日(金)

22日(金) 午前10時～11時30分 家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」  
内容 いっしょに作ってみよう! ちびっ子遊び場  
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  
持ち物 飲み物 定員 親子15組(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 年始1日(金・祝)～4日(月)

★新春お年玉WEEK『フリー回数券&レッスン回数券2割引販売』★  
新春お年玉企画として、「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」を実施します。

①プール・ジムフリー回数券  
一般 5,000円⇒4,000円 / 受講生 4,000円⇒3,200円  
シニア(65歳以上)・学生・障害者 3,000円⇒2,400円  
※割引回数券をお求めの場合、各種証明書を必ず持参してください。

②レッスン回数券 ※有効期間は初回利用日から2カ月  
対象講座の中から、好きな講座をセレクトして1回ずつ利用できる便利な回数券です。  
10枚 12,000円⇒9,600円 / 5枚 6,250円⇒5,000円  
【対象講座】プールウォーキング系講座・ジャズダンス・ヒップホップ・ズンバ・ダイエット  
ヨガ・太極舞・中国気功・大人のクラシックバレエ(初級)・リラクゼーション・健康  
ダイエット教室(木) 午後7時30分～8時40分

※熱がある方、体調のすぐれない方は、入場をご遠慮ください。  
※入館時は、マスク着用、検温および手指アルコール消毒へご協力をお願いします。  
※飛沫感染を防ぐため、スタッフもマスクを着用します。  
※社会的距離(2メートル)を確保するため、入場制限や、座席の間隔を空けるなどの対応を行います。  
※その他、新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします。

★2020年度新後期講座(1月～3月)受講生を募集しています!  
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、人数制限を設けています。  
混雑時はお待ちいただくか、利用できない場合がございますのでご了承ください。

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) / 障害者 300円(障害者手帳を提示)  
レイト割引 300円(19:15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。  
(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

【1月の休講日・休館日】 休講日…なし 休館日…年始1日(金・祝)～4日(月)

**蛇田公民館** ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 年始1日(金・祝)～3日(日)

2月6日(土)・7日(日) 午前10時～午後4時(7日は午後3時まで)

第63回蛇田公民館「作品展示会」  
内容 絵画、パッチワーク、陶芸、工芸、写真、書道、編み物、短歌、盆栽などの作品を展示  
【出展作品募集】  
出展資格 市内に居住している方  
作品数 自己の創作した未発表のものを一入3作品以内  
申込方法 窓口で申込書を取得し、直接申し込みください。 申込期限 27日(水)

**稲井公民館** ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 年始1日(金・祝)～3日(日)

15日(金) 午後1時30分～3時30分 ぐらしの講座1月学習会「アロマテラピー・マスクスプレー作り」  
対象者 稲井ぐらしの講座会員 講師 鈴木 おり絵

27日(水) 午後1時30分～3時30分 一般教養講座「ひなまつりDIY教室」  
内容 ひなまつりプレート作り 対象 市内在住の方 定員 10人  
料金 1,200円(材料費) 講師 たかの ひろみ  
申込期限 18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 年始1日(金・祝)～3日(日)

19日(火) 午後1時30分 高齢者教室「寿大学」第5回学習会 内容 新舞踊鑑賞会

27日(水) 午後1時30分 女性教室「ぐらしの講座」第5回学習会 内容 お手当て講座

29日(金) 午後6時30分 一般教養講座「陶芸教室」  
講師 東和焼 瑞樹窯 窯元 笠政彦  
定員 20人(抽選) 料金 2,100円(材料費)  
申込方法 材料費を添えて窓口まで直接申し込みください。  
申込期限 20日(水) 正午

**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 年始1日(金・祝)～4日(月)

※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。

9日(土)・23日(土)・30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。

10日(日) 午前10時30分～正午 おしゃべりなどくしょ会  
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?  
「子どもの本を読む会」がリニューアルし、隔月開催になりました。  
1月の本「おしゃべりなたまごやき」(寺村 輝夫)  
定員 8人程度(先着)  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用と名簿への記入にご協力ください。

12日(火) 午前10時～正午 読書会 朗読CD『湯飲み茶碗』 梶 けいこ 朗読  
この作品を聴いて、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。

15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。

16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。

16日(土) 午前10時30分～11時 定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン 和室)

<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 5日(火)・19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 5日(火)・19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。

13日(水) 午前10時30分～11時30分 子育て支援室「わくわく」 湊子育て支援センター ☎94-2366  
※読み聞かせもあります。

20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 ☎61-1601  
※読み聞かせもあります。

25日(月) 午前11時～正午 Mカフェ 子どもセンター「らいつ」 ☎23-1080

26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 ☎96-4551

**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 年始1日(金・祝)～4日(月)  
12日(火)・18日(月)・25日(月)

行事予定はありません

**遊楽館** ☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 年始1日(金・祝)～4日(月)  
12日(火)・18日(月)・25日(月)

行事予定はありません

**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  
ウィークエンド:3,700円 ※各教室参加可・無料体験随時実施中!!  
ナイトタイム:4,200円

<利用時間> ○通常時 平日: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)  
※2月～6月末まで、屋根修繕工事のため、プールは使用できません。

8日(金)・22日(金) 午後1時30分～2時30分 アクアピクス  
料金 1,000円(税込) ※初回の方は無料  
定員 5人 講師 笠安子 持ち物 水着・キャップ・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。

10日(日) 午前9時～9時45分 ホットヨガ  
料金 1,000円(税込)  
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。

10日(日)・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(税込) ※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。

**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 年始1日(金・祝)～3日(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 年始1日(金・祝)～4日(月)  
※11日(月・祝)は翌日

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 14日(木)・21日(木)午後6時30分、19日(火)午前10時、26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 8日(金)・22日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 7日(木)・11日(月・祝) 正午/午後5時 ※要電話予約  
※26日(火)～7月中旬まで、屋根修繕工事のためトレーニング室は使用できません。

●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

# 1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	☎・☎ 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	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	18日(月)	10:00～12:00	保健相談センター 内線2428
歯科相談	18日(月)	13:00～15:00	保健相談センター 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	☎・☎
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) ☎94-9132
28日(木) 13:30～17:00	河北総合支所	桑島 由美	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

## 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	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	

## 定点型からだところのケアサロン「からころん」

とき 25日(月) 午後1時30分～3時  
 ところ 河南総合支所 第3庁舎会議室  
 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)

## 傾聴ボランティアによるカフェ

3カ所での活動を再開します。

とき	ところ
12日(火) 10:00～11:00	市営筒場復興住宅集会所
18日(月) 10:00～11:00	鹿妻地区集会所(鹿妻南二丁目6-25)
28日(木) 10:00～11:00	寿楽荘(日和が丘一丁目1-1)

※感染症対策へのご協力をお願いします。  
 ※飲み物を持参し、マスクを着用してご参加ください。  
 ※かぜ症状や発熱のある方は参加をお控えください。  
 ※中止になる場合はホームページなどでお知らせします。  
 ☎ 健康推進課 ☎94-9132

## からころ相談ダイヤル：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。

## 仙台的のちの電話

☎ 022-718-4343 (24時間年中無休)  
 ・毎月10日「自殺予防のちの電話」  
 ☎ 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1時30分～3時30分  
 ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)  
 ☎ 仙台グリーフケア研究会 ☎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 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)  
 ☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

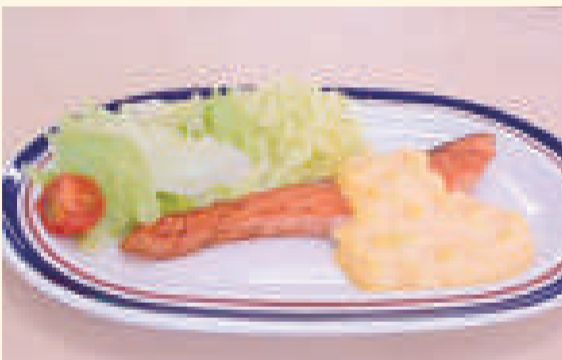
☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 食育推進コーナー

### 魚リンピックいしのまき2020

#### 親子お魚クッキング優勝レシピのご紹介

魚食普及と食育推進のため、小学生を対象としたレシピコンテストを実施しました。優勝レシピをご紹介しますので、皆さんもぜひお試しください。



#### 【材料：1人分】

銀ザケ切り身：1切、酒：15g、塩・こしょう：適量、小麦粉：30g、バター：5g、(たまごソース材料)ゆで卵：1個、塩・こしょう：適量、牛乳：10g、マヨネーズ：30g

#### 【作り方】

①切り身に酒を振り、5分後水気を拭き、塩・こしょうで下味をつける②小麦粉を全体にまぶす③ゆで卵をつぶしマヨネーズ、牛乳、塩・こしょうと合わせソースを作る④熱したフライパンにバターを溶かし、切り身を入れ両面をこんがり焼き、皿に盛りつけ、たまごソースをかけて完成

☎ 水産課(内線3513)

## まもなく成人歯科健康診査が終了します！

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れて余裕をもって受診してください。  
 ☎ 健康推進課(内線2417)

## 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	15日(金)・24日(日) 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。 ●感染状況により、中止となる場合があります。 ご了承ください。	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		○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。

☎ 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	13日(水)・21日(木)・29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(木)・22日(金)・28日(木)		
	3歳児健診	8日(金)・14日(木)・26日(火)		
河北 雄北	3～4カ月児健診	27日(水)	個別に通知します。	河北総合センター「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	20日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	29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	14日(木)		
	3歳児健診	21日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	29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	28日(木)		
	3歳児健診	26日(火)		

※対象者へ、日程や受付時間などを個別通知しています。

※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の個別相談で時間を区切って対応します。	7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 ※要予約	12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 ☎72-2094

## 愛の献血

### とき・ところ

実施日	実施場所	受付場所
3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
9日(土)	イオンモール石巻	
11日(月・祝)		
23日(土)		
30日(土)		
31日(日)		

☎ 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 1月14日(木)  
 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 ※要予約  
 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……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】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 2月19日(金)  
 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。  
 ※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】胃がん検診について

と き 1月21日(木)～2月13日(土)のうち20日間  
 ※申し込みをした方には、検診票を送付しました。  
 ※追加申し込みを希望する方はご連絡ください。  
 ☎・☎ 健康推進課(内線2413)

【河南地区】胃がん検診を実施します

と き 1月25日(月)～28日(木)、2月1日(月)～4日(木)  
 と ころ 河南母子健康センター  
 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。  
 ☎・☎ 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094 (内線272)

【河北地区】乳がん検診を実施します

と き 1月27日(水)～30日(土)  
 と ころ 河北総合センター「ビッグバン」  
 対 象 超音波 30～39歳の女性、マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢)  
 ※個別に通知しますので時間などを確認の上、受診してください。  
 ※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。  
 ☎・☎ 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117 (内線163)

【全地区対象】令和3年度各種健(検)診の申込調査が始まります！

令和3年度の各種健(検)診申込調査書は、世帯主あての封筒に対象者分の個人名入りハガキを同封し、1月上旬に各家庭へ送付します。  
 健(検)診は、隠れている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう！

提出方法 申し込みハガキをポストへ投函してください。  
 提出期限 1月31日(日)  
 ※市の健診を受ける方も受けない方も必ず返送してください。  
 未回答の方には、受診票などが届く場合があります。  
 ※申込調査書は、12月1日現在の住民登録を基に送付します。  
 ☎ 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
年末年始	午後6時～翌朝7時	※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 ※1月1日(金・祝)～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)

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

☎ 市立病院 ☎25-5555

1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(金・祝)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(銚銭場)	21-5335
	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
2日(土)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	94-9195
	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
3日(日)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	21-7551
	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
	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	駅前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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
11日(月・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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
17日(日)	内科	いしのまき矢吹クリニック(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
24日(日)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	23-0221
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
31日(日)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	98-5108
	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
	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	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
1日	(金・祝)			佐藤歯科医院(東中里二丁目) 96-8778
2日	(土)			志摩歯科クリニック(中里二丁目) 96-8595
3日	(日)			かいほく歯科クリニック(開北一丁目) 21-6487
10日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	木村歯科医院(中央二丁目) 95-8000
11日	(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	藤野整形外科(矢本) 83-2121	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目) 23-2266
17日	(日)	栗原医院(桃生町寺崎) 76-4170	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井) 82-1310	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688
24日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚) 92-9889
31日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	やもと内科クリニック(矢本) 98-3260	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566

石巻歯科医師会  
 休日診療所  
 (中里三丁目)  
 94-8223

# 1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。

### 年始休館：1日(金・祝)～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》
- 13日(水) えほんびより
  - 18日(月) 助産師による成長測定
  - 22日(金) みんなと遊ぼうの日「わらべ歌遊び」
  - 27日(水) 保健師&栄養士による子育て講話「乳幼児の育ちについて」
- ※全行事要予約(受付開始：4日(月)、受付開始時間：午前9時)・定員5組  
※定員に満たない場合、当日も受け付けます。
- ★あそびの広場(稲井公民館)
- 19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 4日(月)・5日(火)・12日(火)・21日(木)・28日(木)  
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
- ※19日(火)の午後は除く

#### 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》
- 13日(水)・14日(木)・22日(金) お正月遊び
  - 15日(金) 食育講座
  - 20日(水) 保健師講座「生活リズムについて見直そう」
  - 25日(月) 成長測定&子育て相談
- ★自由開放日
- ・午前開放 4日(月)・6日(水)・7日(木)・8日(金)・18日(月)・21日(木)・28日(木)  
午前9時30分～11時30分
  - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時
- 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」

園・園 釜保育所内 ☎24-6113

- 《主な行事》
- ★育児講座
- ・4日(月) 助産師さんによる身体測定 定員：7組  
持ち物：母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル1枚
  - ・13日(水) 新型コロナウイルス感染予防対策について 定員：7組
  - ・20日(水) 子どもの薬の飲ませ方 定員：7組
  - ・28日(木) おやつのお話 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
- ・8日(金)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)・29日(金)
- ※前日までに要予約

#### 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》
- ★新年会 と き 8日(金) 午前10時30分～11時30分
- ★0歳児講座 4回セット
- と き 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)  
午前10時30分～11時30分
- ★お誕生会 と き 29日(金) 午前10時30分～11時30分
- ★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歳児開放日 12日(火)・19日(火)・26日(火) 午前10時～午後3時
- ※休館日 4日(月)・5日(火)・9日(土)・23日(土)・30日(土)、毎週日曜日

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



#### 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(月) たまごひよこサロン
  - 8日(金)・22日(金) ツインズデーと孫育て広場
  - 15日(金) ベビーマッサージ
  - 18日(月) 3B中里28会ふれあい広場
  - 25日(月) なかよし食育講座(おやつ)
  - 29日(金) 育児講座「発達や育ちについての講座」
- ※全行事要予約

#### 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》
- 12日(火) ママトレ 定員：4組 ※要予約
  - 20日(水) ひよこさんタイム(妊婦～6カ月児親子) 定員：5組 ※要予約
  - 27日(水) ファミサガ説明会
- ★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》
- 5日(火) お正月あそび
  - 7日(木) 浅野さんのわらべうた
  - 7日(木) 保健師・栄養士による身体測定・個別相談
  - 12日(火) そらめくんと歌とお話・黒須さんヨガ
  - 14日(木)・19日(火) 節分制作
  - 21日(木) つくしんぼ読み聞かせ
  - 26日(火) 大石先生のサロントーキング
- ★小原先生のミニ講座「予防接種と最近の話題」 28日(木)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 4日(月)  
午前9時～午前11時30分、午後1時～午後2時30分
  - ・午後開放 毎週火・木曜日  
午後1時～午後2時30分

#### 桃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》
- 13日(水) レディース検診のすすめ
  - 14日(木) 絵本の読み聞かせ
  - 20日(水) 親子足もみ教室
  - 21日(木) わらべうた遊び
  - 27日(水) 東北メディカルメガバンク講座
  - 28日(木) カード遊び
- ★自由開放日 親子12人限定
- 5日(火)・6日(水)・7日(木)・12日(火)・15日(金)・26日(火)・29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。
- ★どんぐり子育て広場「豆まき会」
- と き 19日(火) 午前10時～11時
  - と ころ キッズホーム
  - 内 容 鬼のお面作りや豆(新聞ボール)まき
  - 定 員 6組(先着) ※要予約

#### 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》
- 18日(月) 歯みがき教室
- ★ひまわりキッズ
- と き 20日(水) 午前10～11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

#### 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》
- 18日(月) 保健師来所 ～身体測定～
  - 20日(水) えほんびより
- ★講座 19日(火) 歯科指導
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就園児)  
毎週金曜日、4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

#### 雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》
- 19日(火) 保健師来所  
東北メディカルメガバンク講座「お子さんとお菓の上手な付き合い方」  
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 13日(水) 保健師来所 ～育児相談～  
お正月遊びを楽しもう
  - 20日(水) 子育てセミナー「リラクゼーション」
  - 27日(水) 製作(鬼のお面づくり)
- ★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
- 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)

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)
  - ・12日(火)・26日(火) 午前10時30分～11時30分  
音楽で遊ぼう(1～2歳児の親子対象) ※要予約
  - ・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午前10時30分～11時30分  
親子ではび(0歳児の親子対象、連続6回講座) ※要予約
  - ・14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)
  - ・15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
  - ・17日(日) りあつの日007  
(7周年イベントを子どもたちが企画運営して実施します。  
詳しくは、ホームページをご覧ください)
- 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 7日(木)・11日(月・祝)・21日(木)

## 子育て駅伝 園舎全景



### なかよし保育園 園 中里三丁目 10-7 ☎96-4551

無認可保育所・なかよし共同保育園を継承し、昭和60年4月1日に開設しました。石巻市では厚生大臣認可を受けた最初の民間保育所です。0歳児から5歳児まで61人が元気に通っています。一時保育事業と、子育て支援センターも併設しています。

#### 毎日の雑巾がけ



#### 日和山で斜面登り



#### 園庭でのサツマイモ掘り



#### NEWなかよしまつり2020

## 利用者さんへインタビュー



- ♥菅野由貴子さん・結月ちゃん(6歳)・里空ちゃん(2歳)(写真左)  
2人とも0歳児からお世話になっています。結月は弟の面倒をよく見てくれる優しい子で、歌や踊り、体操が大好き。里空は、まだ自分で行えることは少ないですが、先生たちが工夫した遊びを通じ、いろいろなことを教わっています。
- ♥鈴木二美さん・蒼佑ちゃん(6歳)(写真右)  
家庭でも保育園でも外遊びが大好きです。今はカブトムシの幼虫の飼育に夢中で、数年後にふ化するのを楽しみにしています。今春の小学校入学に向け、小学2年の姉の隣に座って「あいうえお」を書くなど、勉強も頑張っています。

