

2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

11日(木・祝) 午前9時	第25回石巻地区男子ソフトテニスインドア大会
13日(土) 午前9時	第25回石巻地区女子ソフトテニスインドア大会
20日(土) 午前9時	第22回石巻地区中学校選抜ソフトテニスインドア大会

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)
休 25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)
◆2月7日(日)～13日(土)は回数券を購入した日の利用料金が無料になります。
※マシンの説明は供用時間内に行っていますので、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
◆シニアストレッチ講座 定員：5人 料金：入館料のみ
◆体力測定会 希望者 料金：入館料のみ
◆インボディー測定会 希望者 料金：100円(用紙代) 毎週日・木曜日
◆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) 開 午前7時～午後9時(日曜・祝日は午後6時まで)
☎22-9111 FAX22-9112

9日(火)・10日(水)・12日(金)	東北高等学校ラグビーフットボール新人大会【フィールド第2】	フットボール フィールド
11日(木・祝)・13日(土)・14日(日)・ 20日(土)・21日(日)・23日(火・祝)	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 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。

12日(金)・26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 12日 読み聞かせ、手遊び、紙芝居など
26日 親子で小物づくり(7組限定)
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。飲み物をご持参ください。
定 員 親子15組(先着) ※26日は7組
※要電話予約

21日(日) 午前9時30分～11時30分

子ども会大会
主 催 子ども会育成会石巻支部
内 容 各子ども会の壁新聞の展示会
各子ども会の活動を紹介する発表会
子ども会で使えるゲームの練習
申込方法 2月5日(金)までに壁新聞および参加者名簿を直接提出してください。
※どなたでも見学できます。

27日(土) 午前10時～正午

ジュニア・リーダーサークルげろろ「第3回げろろ祭り」
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
対 象 小学校1～6年生 定 員 親子合わせて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

8日(月) 受付開始

●2月24日(水)～3月19日(金) **春!!無料!!「運動相談会」を実施します**
内 容 運動に関する素朴な疑問の相談を受け付けます。
参加特典その① インボディー測定付き!!
インボディー測定結果と照らし合わせながら、自分の体をもっと知ろう
参加特典その② 健康クーポンをプレゼント!!(有効期限:5月末)
対象講座の中から二つ、無料体験できます。
※要予約
日にちによって、相談時間が異なりますので、詳しくは問い合わせください。
※予約の方優先

22日(月) **令和3年度前期(4月～9月)講座 パンフレットを配布開始します!!**
※申込受付は、3月14日(日)午前10時開始です。

【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あり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)
leit割引 300円(午後7時15分以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)
割引料金でのご利用の場合、各種証明書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ご利用できます!!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

【2月の休講日・休館日】 休講日…11日(木・祝)、23日(火・祝) 休館日…なし

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 なし

6日(土)・7日(日)に開催予定の第63回蛇田公民館「作品展示会」は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、中止としました。

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

9日(火) 午後1時30分～3時30分
稲井くらしの講座2月学習会「目で見て納得!食べ物と体の関係」
講 師 健康推進課職員 対 象 者 稲井くらしの講座会員

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし

16日(火) 午後1時30分
一般教養講座「ガラスアート教室」
講 師 甲谷美貴 定 員 10人 材 料 費 1,500円～2,000円
申込期限 2月8日(月)正午
※要電話予約

24日(水) 午後1時30分
女性教室「くらしの講座」第6回学習会
内 容 おしゃれ講座「笑顔が咲くスカーフ・ストールの巻き方」

26日(金) 午後1時30分
高齢者教室「寿大学」第6回学習会
内 容 健康体操教室「いきいき100歳体操ってどんな運動?」

3月5日(金) 午後6時30分
一般教養講座「つまみ細工教室」
講 師 那須野公美 定 員 10人 材 料 費 1,500円
申込期限 2月22日(月)正午
※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、11日(木・祝)・23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。

13日(土)・27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。

5日(金)・19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。

6日(土)・20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。

9日(火) 午前10時～正午
読書会 今月の本『五郎治殿御始末』 浅田 次郎 著
この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。

4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。

20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 2日(火)・16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 2日(火)・16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(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 ☎72-4670
※読み聞かせもあります。

10日(水) 午前10時30分～11時30分
連続講座 親子ではび☆はぴ
子どもセンター「らいつ」 ☎23-1080

17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 ☎25-0567
※読み聞かせもあります。

22日(月) 午前11時～正午
Mカフェ
子どもセンター「らいつ」 ☎23-1080

25日(木) 午前10時～11時30分
親子教室 なかよし保育園地域子育て支援センター ☎96-4551
※読み聞かせもあります。

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 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22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 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22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

2日(火)・9日(火)・16日(火) 午後7時30分～8時30分
チェアエクササイズ
料 金 1,000円 定 員 10人
講 師 尾田 衣重
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。

3日(水)・17日(水)・24日(水) 午前11時～正午
やさしいストレッチ教室
料 金 1,000円 定 員 10人
講 師 和川 拓夢、健康運動指導士
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。

5日(金)・19日(金)・26日(金) 午後1時30分～2時30分
ヨ ガ
料 金 1,000円 定 員 10人
講 師 笠 安子、健康運動指導士
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(土)・20日(土)・27日(土) 午後7時30分～8時30分
筋トレ&フィットネス
料 金 1,000円 定 員 10人
講 師 和川 拓夢、健康運動指導士
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。

1日(月)から8月下旬(予定)まで遊楽館全体の屋根改修工事のため、約7カ月間利用休止となります。2月以降はプール外(アリーナなど)イベントを予定しています。※工事の進行状況に伴い、期間が延長または短縮することもあります。※子どものイベントの内容は、ホームページをご覧ください。

お知らせ

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 1日(月)～28日(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
※機器点検のため、1日(月)～28日(日)は休業します。

トレーニング機器 使用講習会

●総合体育館 ☎95-8998 4日(木)・18日(木)午後6時30分 9日(火)午前10時 24日(水)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 12日(金)・26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約

●遊楽館 ☎72-3561 8月まで屋根修繕工事のためトレーニング室は利用できません。

●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

2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	用・用 健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	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	1日(月)	午前10時～正午	保健相談 センター
歯科相談	8日(月)	午後1時～3時	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	用・用
8日(月) 午前10時45分～午後3時15分	市役所 2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
25日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
10日(水) 午後1時30分～午後5時	河南母子 健康センター	樋口 広思	河南保健福祉課(内線272) ☎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	用・用
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	19日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431

※定点型からだとこころのケアサロン「からこころん」

とき 22日(月) 午後1時30分～3時
 ミニ勉強会 ダンベル体操で楽しく体を動かそう
 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)
 用 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

サロン♡さくら	
とき	ところ
15日(月) 午前10時～11時	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)
9日(火) 午前10時～11時	市営筒場復興住宅集会所
25日(木) 午前10時～11時	寿楽荘 (日和が丘一丁目1-1)

※感染症対策を講じて開催します。
 ※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。
 用 健康推進課 ☎94-9132

※からこころ相談ダイヤル：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 20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)
 用 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 28日(日) 午後1時
 ところ 保健相談センター
 用 「つむぎの会」 ☎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 14日(日) 午後1時30分
 ところ 保健相談センター
 用 「たんぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

※まきっこの会：ひきこもりの家族会です。

とき 21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)
 用 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

用 健康推進課 ☎94-9132

【石巻地区】骨粗しょう症検診

対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ※対象年齢は令和3年3月31日現在を基準としています。
 実施期間 3月4日(木)～6日(土)・8日(月)～10日(水)・12日(金)・13日(土)・15日(月)～19日(金)
 ※3月6日(土)、13日(土)は午前中のみ
 検診会場 保健相談センター
 ※申し込みした方には、検診票を2月下旬に送付しますので、検診日程を確認の上、受診してください。
 ※対象者で申し込みをしていない方は、ご連絡ください。
 用 健康推進課(内線2413)



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
①がん体験者と 家族の皆さん	月～金曜日 午前10時～午後4時	●がんピアテレホン がん体験者(がんピアサポーター)と電話でお話ししませんか。 お気軽にご連絡ください。
②がんの種類 問わず		○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。

用 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(水)・18日(木)・26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	4日(木)・19日(金)・25日(木)		
	3歳児健診	2日(火)・9日(火)・17日(水)		
河北 雄北	3歳児健診	10日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
河南 桃生	3～4カ月児健診	12日(金)		河南母子 健康センター
牡鹿	3～4カ月児健診	26日(金)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	25日(木)		
	3歳児健診	17日(水)		

※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	用・用
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	3日(水)	午後1時～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

食育推進コーナー

《郷土の伝統的な料理を学ぼう》

学校給食では年2回、地域の産業や食文化に対する理解を深め、郷土愛や食に対する感謝の心を育む活動の一環として、本市の伝統的な食材である鯨肉を使った献立を提供しています。今年度からは、令和元年度に再開された商業捕鯨による鯨肉を使用しており、より柔らかく、味わい深い肉質のものを提供できるようになりました。
 今後も、学校給食を通じて故郷の味を後世に伝える活動に取り組んでいきます。



用 健康推進課(内線2617)

愛の献血

とき・ところ

7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
11日(木・祝)	イオンモール石巻	
21日(日)		
23日(火・祝)		
27日(土)		

用 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。

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
	受付時間	午前8時～11時
眼科・皮膚科	診療開始	午前9時
	受付時間	午前8時～11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

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

と き 2月10日(水)
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】乳がん検診が終了します

まもなく乳がん検診が終了します。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 者 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)におかけください。
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)

【河南地区】子宮頸がん・乳がん検診

と き 子宮頸がん検診 2月22日(月)・24日(水)・25日(木)
乳がん検診 2月26日(金)・27日(土)・3月1日(月)
と ころ 河南母子健康センター
対 象 子宮頸がん検診 20歳以上の女性
乳がん検診 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィー 40歳以上の女性(偶数年齢)
※申し込みした方には検診票を送付しますので、確認の上、受診してください。
※対象者で申し込みしていない方は、問い合わせください。
※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

【河北地区】子宮頸がん検診

と き 2月17日(水)～19日(金)
と ころ 河北総合センター「ビッグバン」
対 象 20歳以上の女性
※申し込みをした方には、検診票を送付しますので、確認の上、受診してください。
※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。
※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

【牡鹿地区】乳がん検診を実施します

と き 2月18日(木)・19日(金)
と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
対 象 超音波 30～39歳の女性、マンモグラフィー 40歳以上の女性(偶数年齢)
※申し込みした方には、検診票を送付しますので、確認の上、受診してください。
※対象者で申し込みしていない方は、問い合わせください。
※対象年齢は令和3年3月31日を基準としています。
☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

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

2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
7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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
11日(木・祝)	内科	石巻健育会(大街道西三丁目)	94-9195
	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
14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	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
21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	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322
23日(火・祝)	内科	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
28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	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
7日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀬) 73-5888	ひかりサントクリニック(矢本) 84-1333	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目) 93-4182
11日	(木・祝)	成田医院(相野谷飯野川町) 62-3221	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘) 98-6662	青葉歯科医院(青葉西) 96-6602
14日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀬) 73-3811	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	高城歯科医院(恵み野六丁目) 96-7788
21日	(日)	須江きむら医院(須江) 24-6311	イオンタウン矢本内科(小松) 24-6119	高砂本家歯科医院(三和町) 24-2311
23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	塚本歯科医院(渡波町一丁目) 97-3338
28日	(日)	簡野医院(鹿又) 74-2244	神山クリニック(赤井) 98-8617	二宮歯科医院(大街道南一丁目) 22-5623

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
94-8223

2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。

※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

圏・圏 湊こども園2階 ☎94-2366

- 《主な行事》
- 3日(水) ふれあいサロン「豆まき会」
 - 15日(月) 助産師による成長測定
 - 19日(金) みんなと遊ぼうの日「ひな人形制作」
- ※全行事要予約(受付開始:1日(月)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)
- 16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(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
- ※16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》
- 1日(月) 豆まき会
 - 3日(水) 健康講座「こどもの症状を見るポイント」
 - 4日(木) ファミサボ説明会
 - 10日(水) メークアップ講座 料金500円(当日集金)
 - 12日(金) 健康講座「母と子の歯科指導」
 - 17日(水) えほんびより
 - 22日(月) 成長測定・子育て相談
- ★自由開放日
- ・午前開放 5日(金)・8日(月)・15日(月)・18日(木)・25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・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・定員6組

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
- 8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タオル1枚
 - 10日(水) 親子で足つぼマッサージ 定員:7組 持ち物:タオル1枚
 - 16日(火) 人形劇 午前10時10分開演 定員:7組
 - 17日(水) 親子ピクニック 定員:7組
持ち物:飲み物 ※動きやすい格好でご参加ください。
 - 25日(木) 旬のお野菜レシピ紹介 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
- 1日(月)・5日(金)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・26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

圏・圏 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- 《主な行事》
- 1日(月) たまごひよこサロン
 - 4日(木) 保健講話「からだどハートを整える ～ママのためのセルフリポートメント～」
 - 5日(金)・19日(金) ツインズデーと孫育て広場
 - 12日(金) ベビーマッサージ
 - 15日(月) 子育てふれあいサロン
 - 26日(金) 育児講座「キャンドル作り」
- ★自由開放日
- 8日(月)・22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」

圏・圏 NPO法人 ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 《主な行事》
- ★つくってあそび と き 3日(水) 午後1時30分～2時30分
 - ★はじめまして会 と き 18日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ★お誕生会 と き 26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 2日(火)・9日(火)・16日(火) 午前10時～午後3時
- ※休館日 13日(土)・27日(土)、毎週日曜日

にじいろひろば

圏・圏 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 《主な行事》
- 5日(金) ママトレ 定員:4組 ※要予約
 - 17日(水) ひなまつり「手形アート」 定員:5組 ※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

圏・圏 河南農村環境改善センター 2階 ☎・FAX72-4670

- 《主な行事》
- 2日(火) えほんびより
 - 16日(火) 身体測定
 - 16日(火)・18日(木) おひなさま制作
 - 25日(木) つくしんぼの読み聞かせ
- ★子育て講座「助産師による親子ピクス講座」
- と き 4日(木) 定員 12組(先着)
 - 申込方法 電話または窓口で直接申し込みください。 ※要予約
- ★スクエア子育てひろば「食育講座」
- と き 9日(火) 参加費 200円 定員 10組(先着)
 - 申込方法 参加費を添えて窓口で直接申し込みください。 ※要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 1日(月)・8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(9日(火)は除く)

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》
- 3日(水) 英語で遊ぼう
 - 4日(木) 絵本の読み聞かせ
 - 10日(水) 保健師相談会
 - 17日(水) リトミック
 - 18日(木) 日赤講習(乳幼児の応急手当)
 - 24日(水) お雛様制作
 - 25日(木) 色彩祭
- ★自由開放日 親子12人限定
- 2日(火)・5日(金)・8日(月)・9日(火)・19日(金)・22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。
- ★どんぐり子育て広場「おたのしみ会」
- と き 16日(火) 午前10時～11時
- と ころ キッズホーム
内 容 遊び歌や人形シアター 定員 6組(先着) ※要予約

北上子育て支援センター

圏・圏 相川保育所内 ☎66-2177

- 《主な行事》
- 1日(月) 節分・豆まき会
 - 15日(月) 栄養士相談会
- ★ひまわりキッズ
- と き 17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

河北子育て支援センター

圏 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- 《主な行事》
- 3日(水) 豆まき会
 - 8日(月) 保健師来所 ～身体測定～
 - 15日(月) 読み聞かせ(ひだまりの会)
- ★講 座 9日(火) 栄養指導
- ★自由開放日
- ・午前自由開放(0歳～未就学児) 毎週金曜日、1日(月)・22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

圏 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 《主な行事》
- 16日(火) 保健師来所
 - 18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 毎週日曜日

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 3日(水) 鬼退治(豆まき)をしよう
 - 10日(水) 子育てセミナー「ミニマネー講座」
 - 17日(水) 製作あそび(ひな人形づくり)
- ※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

圏 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
- 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)

圏・圏 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)
 - 9日(火) 午前10時30分～11時30分 音楽で遊ぼう (しっかり歩ける1・2歳児の親子対象) ※要予約
 - 19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(土) 午後5時30分～7時 中高生限定イベント! 「性の話をもっと気軽にオープンに! 人気YouTuberシオリーさんと性について話そう」
- ※オンラインでも参加できます。らいつ公式LINE、電話または窓口で直接申し込みください。
- 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 4日(木)・11日(木・祝)・18日(木)・23日(火・祝)



子育て駅伝

ひまわり保育園 圏 住吉町二丁目 5-26 ☎95-3553

閑静な住宅街にあり0歳児～5歳児90人が通園しています。昭和53年に開園し、現在は卒園者の子どもたちも入園しています。敷地内の畑では園児たちが野菜を育てるなど食育にも力を入れ、近所にある小学校や福祉施設との交流も盛んです。



利用者さんへインタビュー



♥杉山桂さん・美春ちゃん(5歳)・愛奈ちゃん(3歳)・蒼士ちゃん(1歳)(写真左)
お世話になって長女は4年目、次女は2年目、長男は1年目です。美春はおしゃべり上手でしっかりもの、愛奈は恥ずかしがりやで頑固、蒼士はとても食いしん坊です。やんちゃな3人が、これからも健康で元気に育ってほしいです。

♥石井愛さん・絢士ちゃん(5歳)・佐和ちゃん(3歳)・佑汰ちゃん(1歳)(写真右)
長男と長女は平成31年4月から、次男は昨年4月から通っています。絢士は優しく、家のお手伝いもしてくれます。佐和はお世話をしたがる子で、佑汰はものおじせ、手が掛かりません。3人とも素直で優しい人になってほしいです。

