

3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

6日(土) 午後1時	第42回石巻市内ダブルス大会
7日(日) 午前9時	石巻ミックスダブルス大会
14日(日) 午前9時	第38回日本空手協会宮城県本部石巻地区少年空手道選手権大会
4月3日(土)	ノルディックウォーキング体験会 と ころ 石巻南浜津波復興祈念公園 参加料 500円(傷害保険含む) 定 員 20人(先着順) ※雨天の場合は4日(日)に順延します。 ※詳しくは問い合わせください。
いしのみき総合スポーツクラブ 令和3年度新規会員募集を1日(月)から受け付けます。 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3年度新規会員募集を1日(月)から受け付けます。 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3年度新規会員募集を1日(月)から受け付けます。 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** 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
(サービスウィーク)
◆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。
※マシンの説明については供用時間内に行っておりますので、新規の方もいつでもお越しいただけます。
※詳しくはお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

【イベント】 ◆ステージフライト タイムアタック 日時:1日(月)～13日(土) 希望者 料金:入館料のみ
◆ローイング タイムアタック 日時:14日(日)～27日(土) 希望者 料金:入館料のみ
◆インボディー測定会 とき:毎週日・木曜日 希望者 料金:100円(用紙代)
◆体力測定会 とき:18日(木) 希望者 料金:入館料のみ
◆トレーニングプログラムの作成を初心者の方の方向けに行っています。
興味のある方はスタッフまでお声掛けください

※各教室・イベント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

20日(土・祝)・21日(日)・27日(土)・28日(日)	ウインターリーグ2021【フィールド第1】	フットボールフィールド
28日(日)	石巻登山マラソン	ふれあいグラウンド・石巻フットボール場周辺

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) 午前10時～11時30分	石巻市家庭教育支援チーム「いしっこクラブ(子育てサロン)」 内 容 読み聞かせ、手遊び、紙芝居など 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) ※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

19日(金)まで	● 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
14日(日) 午前10時	令和3年度前期(4月～9月)講座&サンデープログラム 新規受付を開始します!! ※パンフレットは、あいプラザ窓口で配布しています!

【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。
●3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、ご利用いただけ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)
レイト割引 300円(午後7時15分以降の現金利用限定。利用できない曜日あり)
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。
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

【3月の休講日・休館日】 休講日…20日(土・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

9日(火)・15日(月) 午前10時	市民教養講座「こころスッキリ健康教室」 ストレッチで身体をほぐし、呼吸法や瞑想法を学びます。 講 師 合気道指導員 桑島 乙彦 定 員 10人(先着) 持 ち 物 タオル、飲料、動きやすい服装、上靴 申込期限 8日(月)
--------------------	---

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

12日(金) 午後1時30分～3時30分	稲井くらしの講座閉講式および記念講演 「しなやかな心と地域のくらし」 講 師 (一社)イシノマキ・ファーム代表 高橋 由佳 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	女性教室「くらしの講座」学習会ならびに閉講式 ヤクルト健康講座
18日(木) 午前10時	高齢者教室「寿大学」学習会ならびに修了式

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・20日(土・祝)は午後5時まで) **休** 月曜日 特別開館日 20日(土・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『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』 プレイディ みかこ 著 この作品を読んで、感想をおしゃべりしませんか。
11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。
14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。 3月の本『ぼくらの七日間戦争』 宗田 理 著 ※3密防止のため定員を8人程度(先着)とします。
13日(土) 午前10時30分～11時	定例おはなし会 ※河北分館(ビッグバン内図書室)

<ぼくのわたしの好きな本>
あなたの好きな本をおしえてくれませんか?
「ぼくのわたしの好きな本」コーナーに掲示して、「なにかおもしろい本はないかな」と思っている人に届けます。
紹介文の募集期間 3月23日(火)～4月11日(日)
紹介文の掲示期間 4月13日(火)～5月16日(日)
※用紙は児童コーナーに置いてあります。

<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 2日(火)・16日(火)・30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)・30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。

3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。
4日(木) 午前10時～11時30分	親子教室(2歳6カ月以上) 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。
10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 ※読み聞かせもあります。
29日(月) 午前11時～正午	Mカフェ 石巻子どもセンター「らいつ」

河北総合センター「ビッグバン」 **開** 午前9時～午後9時 ☎62-1120 **休** 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29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)・29日(月)

13日(土) 開演 午後3時 第5回音楽教室かれん・ピアノ声楽発表会 團 渡邊かれん ☎22-5357

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

5日(金)・19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。
9日(火)・23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)・31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。
6日(土)・13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。

お知らせ
2月1日から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。
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。
※子どもイベントの内容は、ホームページをご覧ください。

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(テニスコートは電話予約があれば、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、休館日の前日は、午前10時～午後5時 **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 4日(木)・18日(木)午後6時30分 9日(火)午前10時 23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 12日(金)・26日(金) 午後3時/午後7時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561 8月下旬(予定)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、休館日の前日は、午前10時～午後5時 随時受付 ※要電話予約

3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	申・圃
25日(木) 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

◆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	19日(金) 午前10時～午後3時	☎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	18日(木) 午後1時～5時	

◆定点型からだところのケアサロン「からこころ」

とき 22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 からこころステーション心のケア相談員(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)

◆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 (湊字筒場73)
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。
 圃 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。

◆仙台的のちの電話

☎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 石巻レインボウハウス
(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
 圃 「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 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)
 圃 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

問 健康推進課 ☎94-9132

歯のコンクール応募者募集

○歯つらつファミリーコンクール

令和2年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。
 「親子の部」または「ファミリーの部」に申し込みください。

○8020よい歯のコンクール

満80歳以上(令和3年6月4日現在)で、20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方が対象です。 申込期限 4月2日(金)
 圃・圃 健康推進課(内線2417)

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 3月13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)
 圃・圃 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)
 圃 県健康推進課 ☎022-211-2624

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・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	月～金曜日 午前10時～午後3時	○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。

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

食育推進コーナー

《コロナ禍での食生活》

新型コロナウイルス感染症流行の中、健康的な食生活を送るために私たちは今、どんなことに気を付けていけばよいのでしょうか。

このたび、国連食糧農業機関(FAO)が、「新型コロナウイルス感染症:健康的な食事を維持するために」を公開しました。その中で、次のようなことが進められています。

さまざまな種類の食品を食べる。野菜や果物を十分に取る。全粒粉の穀物、ナッツ、不飽和脂肪酸が豊富な油(オリーブオイル、セサミオイルなど)を取る。脂肪、砂糖、塩は控えるようにする。水をこまめに取り、砂糖を含む飲料は控える。アルコール飲料は控えるようにする。

これらは、以前から言われている生活習慣病予防のため食生活に共通しているもので、実践すれば一石二鳥です。シンプルに言うと、野菜をしっかりとった上で、全ての食品をバランスよく食べるということです。

新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、普段から健康状態を良好に維持しておくことの大切さを今一度考えたいものです。

石巻市食育推進委員会副会長 有見 正敏
 担当:健康推進課(内2617)

◆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)・16日(火)・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	9日(火)・19日(金)・25日(木)		
	3歳児健診	5日(金)・18日(木)・23日(火)		
河北雄北	3～4カ月児健診	24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	17日(水)		
河南桃	3～4カ月児健診	26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	18日(木)		
	3歳児健診	25日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	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	25日(木)		
	3歳児健診	23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	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個別相談で時間を区切って対応します。	4日(木)	午後1時～3時	保健相談センター	健康推進課(内線2617)
もぐもぐ育児相談(河南会場)	定員 6組程度 ※要予約	9日(火)	午後1時～3時	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

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
20日(土・祝)	イオンモール石巻	
21日(日)		
27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。

風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限を延長します！

風しんは感染力が強く、妊娠初期の妊婦が感染すると出生児が先天性風しん症候群という重い病気を発症することがあります。これから生まれてくる世代の子どもたちを守るため、公的な予防接種を受ける機会がなかった成人男性を対象に、令和元年度から3年間風しんの抗体検査および予防接種を無料で実施しています。

対象の方には、クーポン券を送付しています。お手元にあるクーポン券の有効期限を令和4年2月まで延長しますので、自分自身のためにも、ぜひ検査を受けましょう(検査の結果、抗体が低い方は予防接種も必要です)。

○対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ○自己負担金 無料

※クーポン券がない場合は無料で検査・予防接種が受けられませんので、問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2427)

3月は自殺対策強化月間です

あなたのこころとからだ元気ですか？
～元気で安心して暮らせるために～

声かけ まずはお互いに声をかけることから始めてみましょう

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
～疲れない、食事が少ない、口数が少なくなったなど「いつもと様子が違う」とき、声をかけてみましょう～

傾聴 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける
～じっくり話を聞いて、本人の気持ちをそのまま受け止めましょう～

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
～こまめに声をかけたり、必要があればいつでも相談のいることを伝えましょう～

つなぎ 気になる人を早めに専門家に相談できるように促す

話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手(ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

気をつけたいこと
・本人を責めない
・安眠に励まさない
・相手の話を否定しない

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【こころの体温計】

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？

携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。

☎ 健康推進課(内線2423)



定期予防接種の終了期限

次の予防接種の接種期限は3月31日(水)です。期限後は全額自己負担となるので、忘れずに受けましょう。

・麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対 象 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方(就学前)

・高齢者の肺炎球菌予防接種

対 象 ・令和2年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳になる方
・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)
※過去に1度(自費での接種も含む)も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前に申請が必要です)

※自己負担金が4,000円で接種できるのは、今回限りです。ご注意ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

【全地区対象】令和3年度各種健(検)診の申し込み調査について

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付しています。まだ提出していない方は、ハガキの有効期限が切れる前に回答してください。

市の健(検)診を受ける方も受けない方も必ず提出してください。

回答がない方には、受診勧奨される場合がありますので、早めに返送してください。

☎ 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

【牡鹿地区】子宮がん検診

と き 3月17日(水)・18日(木) と ころ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

対 象 者 20歳以上の女性

※申し込みをした方には、通知書と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。

☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113(内線606)

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	初診	再診	診療開始
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【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

3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	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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
14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
20日(土・祝)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	22-2602
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	76-4024
	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
21日(日)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	96-5252
	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	94-5111
28日(日)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	21-7551
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121

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	石垣クリニック内科・循環器科(矢本) 83-7070	沼倉歯科医院(鑄銭場) 93-8622
14日	(日)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	伊東胃腸科内科(赤井) 82-6666	藤江歯科医院(南中里一丁目) 95-2313
20日	(土・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	かしわや内科クリニック(小松) 83-2003	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸) 22-0775
21日	(日)	佐々木医院(和瀬) 72-3122	うつみレディスクリニック(赤井) 84-2868	三宅歯科医院(千石町) 22-1448
28日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	駅前もりたデンタルクリニック(穀町) 96-6755

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
94-8223

3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があります。
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・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- 【主な行事】
10日(水) えほんびより
12日(金) みんなと遊ぶの日「お楽しみ会」
15日(月) 助産師による成長測定
※全行事要予約(受付開始日時:1日(月)午前9時)・定員5組
※定員に満たない場合は、当日も受け付けます。
★あそびの広場(稲井公民館)
9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)・16日(火)・23日(火)・26日(金)
午前9時30分～11時30分 午後1時～3時
・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時
※9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・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- 【主な行事】
3日(水) ひなまつり会
5日(金) 食育講座「はらぺこあおむし」
10日(水) 幼児安全法「災害時の乳幼児支援」
12日(金) 栄養士講座「家族の健康を守る「食」の知識」
22日(月) 成長測定・子育て相談
★自由開放日
・午前開放
1日(月)・11日(木)・15日(月)・18日(木)・24日(水)・25日(木)・26日(金)
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、定員6組

釜子育て支援センター「あおぞら」

圏・園 釜保育所内 ☎24-6113

- 【主な行事】
◎育児講座
3日(水) えほんびより 定員:7組
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
※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)・
29日(月)・30日(火)・31日(水)
※前日までに要予約

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

圏・園 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 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)
午前10時30分～11時30分
★親子で体あそび と き 12日(金) 午後1時30分～2時30分
★お誕生会 と き 29日(月) 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)・23日(火)・30日(火)
午前10時～午後3時
※休館日 13日(土)・20日(土・祝)・27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

圏・園 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
8日(月) 3日中里28会ふれあい広場
5日(金)・19日(金) ツインズデーと孫育て広場
15日(月) 健康講座「授乳婦における医薬品使用の考え方」
22日(月) 育児講座「英語教室」
29日(月) ベビーマッサージ
★自由開放日
12日(金)・26日(金)・30日(火) 午前9時30分～午後4時30分
※全行事要予約

にじいろひろば

圏・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 【主な行事】
5日(金) キッズヨガ(2歳6カ月以上) 定員:5組 ※要予約
10日(水) 歯の相談しませんか?
坂井おとなこども歯科 定員:5組 ※要予約
19日(金) ひよこさんタイム(妊娠期～6カ月) 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・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- 【主な行事】
2日(火) そらめくんの歌お話し・黒須さんのヨガ
2日(火) 保健師・栄養士による身体測定・個別相談
4日(木) 浅野さんのわらべうた
11日(木) つくしんぼの読み聞かせとお楽しみ会
16日(火) お楽しみ会
★スクエア子育てひろば「ありがとうの会」 ※要予約
と き 9日(火) 参加費 200円 定員 12組(先着)
申込方法 参加費を添えて申し込みください。
★スクエア子育てひろば「親子コンサート」
出演:アトリエ自遊楽校 あきらちゃん&ジャンプくん
と き 14日(日) 場 所 河南子育て支援センター1階 多目的ホール
参加費 500円 定員 15組(先着)
申込方法 参加費を添えて申し込みください。
★自由開放日 午前、午後開放
1日(月)・8日(月)・18日(木)・22日(月)・23日(火)
午前9時～11時30分、午後1時～2時30分
・午後開放 2日(火)・4日(木)・11日(木)・16日(火)
午後1時～2時30分

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

圏 桃生バイオ研修センター内 ☎FAX76-4521

- 【主な行事】
3日(水)・4日(木) 絵本の読み聞かせ
10日(水) おわかれ会
★自由開放日 2日(火)・9日(火)・11日(木)・16日(火)～19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。
※初来所記念の親子写真を撮った方は、写真をプレゼントしますので、受け取りに来てください。

北上子育て支援センター

圏 相川保育所内 ☎66-2177

- 【主な行事】
1日(月) ひなまつり会
17日(水) お別れ会
★ひまわりキッズ
と き 3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
※29日(月)～31日(水)は電話相談のみとなります。

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) ひなまつり会
10日(水) お別れ会
★講座 8日(月) 保健指導～身体測定～
★自由開放日
・午前自由開放(0歳～未就園児)
毎週金曜日、11日(木)・15日(月)・17日(水)・18日(木)・22日(月)・23日(火)・
24日(水)・25日(木) 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～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) 保健師来所日
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
※30日(火)・31日(水)は相談のみ
※休館日 毎週月曜日

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) ひなまつり会
10日(水) 子育てセミナー「食育のお話」
17日(水) 春を見つけるお散歩 ※保健師が来所し、育児相談をします。
24日(水) おわかれ会
★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

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・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)
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
11日(木) 午前10時30分～正午 だっこおんぶサロン
(妊婦または乳幼児親子ならどなたでも) ※要予約
11日(木) 午後3時～4時 あったかばかばか運動あそび
(2～5歳児対象) ※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
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)・18日(木)・20日(土・祝)

らいつ
予定はこちら



国際ナショナル プリスクール ピノッチオ

圏 大橋三丁目8-1 ☎93-0078

平成19年4月に開園し、平成24年4月、市の認可保育所となりました。外国人講師による英語教室をはじめ、外部講師を招いた絵画、お勉強、体操などのさまざまな教室を実施。0歳児～5歳児70人が楽しく遊びながら学んでいます。

園舎外観



クリスマス発表会



運動会に向けて太鼓練習



お茶教室



いも掘り

利用者さんへインタビュー



♡鹿野美恵さん・萌生ちゃん(6歳)(写真左)

いつも外で体を動かしている活発な子ですが、家の中では工作が好きで、自分で考えているいろいろなものを作っています。保育園に通うようになって、苦手な野菜やお肉も食べられるようになり、小さい子の面倒も見ると、日々成長していることを実感します。

♡庄子由美さん・一佐ちゃん(6歳)(写真右)

自宅ではコロナの影響であまり外に出られないため、保育園の園庭で思い切り遊ぶのを楽しみにしています。とても優しい子で、食事の後片付けや昨年生まれた次男の入浴を手伝ってくれます。思っていることをしっかり話せる人になってほしいです。

