

6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(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 第4木曜日



- 第70回宮城県高等学校総合体育大会 柔道競技大会 5日(土)～7日(月)午前9時
- 令和3年度石巻市民スポーツ大会総合開会式 12日(土)午後6時30分
- 第17回石巻地区中学校総合体育大会 卓球競技 13日(日)午前8時30分
- いしのまき総合スポーツクラブ

成人向け短期教室「からだリセット5回コース」

筋トレ・エアロビクス・ピラティスなどを取り入れた教室の参加者募集中です。詳しくは問い合わせください。
21日(月)、28日(月)、7月5日(月)、12日(月)、19日(月) 料金 4,000円

●キッズパラエティクス教室 令和3年度新規会員募集中です。
対象 小学1年生～3年生 定員 100人 料金 3,500円 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年度新規会員募集中です。詳しくは問い合わせください。

- ・バドミントン教室 料金 3,000円+保険料(任意加入)
- ・卓球教室 料金 2,000円+保険料(任意加入)

セイホクパーク石巻(総合運動公園)トレーニングセンター
☎25-7731

開 午前9時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 19日(土)

●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
※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利用できます。

●各種教室 ※詳しくは問い合わせください。

- ・ダイエットエクササイズ 定員 5人 料金 入館料のみ
- ・リズムにの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
- ・インボディー測定会 日時 随時(希望者) 料金 100円(用紙代)

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

●東京オリンピック聖火リレー 19日(土)

市民球場

- 社会人野球日本選手権最終予選東北大会 4日(金)～8日(火)
- 石巻地区中学校総合体育大会 12日(土)、13日(日) ※予備日 15日(火)、16日(水)
- ティールーム教室 12日(土)、9月11日(土)、10月16日(土)午後6時～7時
対象 小学1年生～3年生 定員 20人 料金 1回500円(幼稚園児300円)
参加者の募集を行っています。詳しくは問い合わせください。
- ナイトヨガ 25日(金)午後7時～8時
講師 坂本 佳那 定員50人 料金 1,000円 持ち物 ヨガマット

※雨天の場合はマルホンまきあーとテラス(石巻市複合文化施設)に変更となります。詳しくは問い合わせください。
●フットボール場・ふれあいグラウンド

- 宮城県高校総体ラグビー競技 1日(火)、3日(木)、5日(土)～7日(月) ※予備日 2日(水)、4日(金)
- WEリーグプレシーズンマッチ(サッカー) 5日(土)
- 東北社会人サッカーリーグ1部 6日(日)
- 石巻地区中学校総合体育大会(サッカー) 12日(土)、13日(日) ※予備日 15日(火)、16日(水)

フットボールフィールド第1

- ミヤギテレビ杯新人大会宮城県大会(サッカー) 5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、26日(土)、27日(日)

フットボールフィールド第2

- 宮城県ラグビーフットボール大会 1日(火)～3日(木)、5日(土)～7日(月)

多目的フィールド

- 宮城県ラグビーフットボール大会 1日(火)～3日(木)、5日(土)、7日(月)

石巻中央公民館
☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時
休 なし

- 石巻市家庭教育支援チーム「いっしょクラブ(子育てサロン)」
対象 どなたでも参加できます。※飲み物を持参してください。 定員 親子15組(先着)※要電話予約
・アロマプレーを作ろう 4日(金)午前10時～11時30分
・クレイアート粘土で作ろう 18日(金)午前10時～11時30分

●石巻市子ども会育成会石巻支部「インリーダー研修会(野外炊飯)」
野外炊飯(カレーライス)、ジュニアリーダーと遊ぶ、テント設営実習
20日(日)午前9時～午後3時(受付 午前8時30分) ところ 牧山市民の森
対象 小学1～6年生(1・2年生は保護者同伴) 定員 50人(先着) 料金 500円※当日支払い
申込方法 小学校に配布する用紙で、郵送またはFAXで申し込みください。 申込期限 11日(金)

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(日曜日・休講日は午後5時まで)
休 なし



●あいプラザへいらっしゃ〜い!プールで浮き浮きわくわくキャンペーン
期間中に、対象講座を7月初回日から申し込みした方へ、次回から使える「あいプラザ商品券500円分」をプレゼント。あいプラザのプールで、浮き浮きわくわくの夏、スタートしませんか? ※詳しくは問い合わせください。
11日(金)～30日(水)

●プール・トレーニングルームのフリー利用
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。 ※利用時間帯は問い合わせください。

・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。

料金 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)、障がい者300円(障がい者手帳を提示)、
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。
※プール・ジムともに、初回のみ利用登録が必要です。

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

行事予定はありません。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分
休 なし



- 高齢者教室「寿大学」第2回学習会 22日(火)午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」第2回学習会 29日(火)午後1時30分

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 なし

- 市民教養講座「誰にでもやさしいヨガ教室」 簡単な動きを取り入れながらヨガを学びます。
講師 ヨガインストラクター 黒須 奈緒美 7月1日(木)、8日(木)午前10時～11時30分
対象 女性限定(初心者向け) 定員 10人(先着)
持ち物 ヨガマットまたは大判バスタオル、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装 申込期限 24日(木)
- 「まなび舎 絵キルト」を作ろう 布で描く絵キルト 講師 阿部 和枝
7月4日(日)午後1時30分～4時 対象 小学生以上一般の方 定員 15人(先着)
料金 500円(材料費) 持ち物 筆記用具、裁縫道具、飲み物
申込方法 25日(金)まで材料費を添えて申し込みください。

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、蔵書点検 8日(火)～16日(水)



- 一人20冊まで4週間貸し出します 6日(日)まで
- 読書会 朗読CD「おせん」池波 正太郎 著 この作品を聴いて、感想をおしゃべりしませんか。
1日(火) 午前10時～正午
- 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・ママになる方も参加ください。
4日(金)・18日(金)午前10時30分～10時50分 定員 三密防止のため5組(先着)
- 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。
5日(土)・19日(土)午前10時30分～10時50分 対象 幼児～小学校低学年くらい 定員 三密防止のため5組(先着)
- 定例おはなし会 19日(土)午前10時30分～11時 河北分館(ビッグバン内図書室)
- 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。
26日(土)午前10時30分～10時50分 定員 三密防止のため5組(先着)
- 連続講座 親子ではび☆はび 30日(水)午前10時30分～11時30分
- 七夕かざりを作ろう! 7月4日(日)午後1時30分～3時 対象 4歳以上中学生以下(未就学児は保護者同伴)
定員 5組(先着) 申込方法 館内チラシまたはホームページを確認の上、直接または電話で申し込みください
申込開始 6月1日(火) 午前10時～

出張図書館

- ・へびた 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。 22日(火)午前10時～11時
- ・わたのは 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。 22日(火)午後1時～2時
- ・えほんびより 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。
※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
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確認ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用と名簿への記入に協力ください。

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)、28日(月)



- 石巻地区中学校総合体育大会 剣道競技 12日(土)、13日(日) 園 河南東中学校 佐々木 ☎73-2411
- 第16回石巻市交響楽団ファミリーコンサート 27日(日)午後2時 開演(午後1時 開場)
料金 一般1,000円、高校生以下無料 ※要電話予約 園 石巻市交響楽団 片倉 ☎090-9630-0989

遊楽館
☎72-3561

開 午前9時～午後9時
休 7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)



行事予定はありません。※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。

河南室内温水プール(遊楽館内)
☎72-3605

開 午前10時～午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)
休 休場日は遊楽館と同じ



●各種教室 申込方法 電話または直接申し込みください。 持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物

- ・やさしいストレッチ 講師 尾田 衣重
3日(木)・17日(木)午後1時30分～2時30分、10日(木)・24日(木)午前11時～正午
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・筋トレ&ストレッチ 講師 尾田 衣重 5日(土)、19日(土)午後7時～8時
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・エアロ&ヨガ 講師 笠 安子(健康運動指導士) 8日(火)、22日(火)午後7時～8時
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・ヨガ 講師 笠 安子(健康運動指導士) 11日(金)、25日(金)午後1時30分～2時30分
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・バランスボール 講師 大友 香苗(ミズノ専属) 16日(水)、30日(水)午前11時～正午
定員 10人 料金 1回目1,000円、2回目以降500円
- ・マット教室 講師 ミズノスポーツサービスインストラクター
定員 小学生15人、年中・年長10人 料金 1,500円/1クール(2回)
16日(水)・23日(水)(小学生) 午後5時～6時
17日(木)・24日(木)(年中・年長) 午後4時～5時
13日(日)・20日(日) ①午前9時45分～10時45分(小学生)、②午前11時～正午(年中・年長)

●お知らせ 6月以降もプール外(アリーナなど)イベントを予定しています。
※8月下旬(予定)まで遊楽館全体の屋根修繕工事のため、利用休止となります。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。

にっこりサンパーク

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

☎67-2038または67-2712

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

料金 一般・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 3日(木)、17日(木)午後6時30分、8日(火)午前10時、22日(火)午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 11日(金)、25日(金)午後3時、7時 ※要電話予約 午前9時～午後5時
- 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 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時まで随時受付、要電話予約

6月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】 ☎ 95-1111

【各総合支所市民福祉課】

河北 ☎ 62-2117 雄勝 ☎ 57-2113 河南 ☎ 72-2094

桃生 ☎ 76-2111 北上 ☎ 67-2301 牡鹿 ☎ 45-2113

※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

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安焦燥感・ストレス・依存症など こころの悩みについての電話相談			健康推進課 (内線2421) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	7日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2428)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	14日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラー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
10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
24日(木)午前10時45分～午後3時15分			
9日(水)午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広思	河南総合支所市民福祉課 ☎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	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で 困っている本人や家族の専門相談	18日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431

○定点型からだこころのケアサロン「からころん」

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。

とき	ところ	スタッフ	問
28日(月) 午後1時30分～3時	河南母子 健康センター	からころん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)	河南総合支所市民福祉課 ☎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	問
21日(月) 午前10時～11時	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)	健康推進課 ☎94-9132
24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の開催になりますので、参加する場合は協力ください。
・飲み物を持参し、マスクを着用して参加してください。
・かぜ症状や発熱のある方は参加を控えてください。
・感染症の流行状況により中止になる場合は、ホームページなどでお知らせします。

○蛇田お茶っこサロン

とき	ところ	問
9日(水) 午前10時～11時	新蛇田第1集会所 (のぞみ野四丁目23番地)	健康推進課 ☎94-9132

○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	22日(火)・30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)・17日(木)・25日(金)		
	2歳児歯科健診	3日(木)・18日(金)・29日(火)		
	3歳児健診	4日(金)・15日(火)・24日(木)		
河北 雄勝 北上	1歳6カ月児健診	2日(水)		河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診	16日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	25日(金)		河南母子健康センター
	2歳児歯科健診	22日(火)		
	3歳児健診	17日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	30日(水)		保健相談センター
	1歳6カ月児健診	25日(金)		
	2歳児歯科健診	29日(火)		
	3歳児健診	24日(木)		

※対象者へは、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 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。 定員 6組程度 ※要予約	9日(水)	午後1時 ～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

相談・教室名	内容	とき	ところ	問
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 ※新型コロナウイルス感 染拡大防止のため、参加 を希望する方は事前に 問い合わせください。	19日(土) 午後1時30分～3時30分	石巻レインボー ハウス (中里二丁目2-3)	仙台グリーンケア 研究会 ☎070-5548-2186
つむぎの会	さまざまな形で子どもを亡 くした親の集いです	27日(日)午後1時	保健相談センター	「つむぎの会」 ☎090-8614-5466
たんぽぽの会	自死で家族を亡くされた方 の集いです	13日(日)午後1時30分		「たんぽぽの会」(田中) ☎090-5835-0017
まきっこの会	ひきこもりの家族会です 参加費 一家族1,000円 (当事者は無料)	20日(日) 午後1時～4時		「まきっこの会」(高橋) ☎080-6022-4478
・からころん相談ダイヤル 心の無料電話相談 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 ☎0120-322-016 ※留守番電話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) 問 健康推進課 ☎94-9132				

二種混合予防接種予診票を送付しました

乳幼児期に接種した三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)予防接種の追加免疫のため、二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種が必要です。対象の方へ5月下旬に通知しています。

対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方

接種期間 11歳～13歳の誕生日の前日まで

※接種期間を過ぎると接種費用は自己負担になります。

※三種混合を3回以上接種しているか母子健康手帳で確認の上、回数が

満たない場合は医師または健康推進課に相談ください。

問 健康推進課(内線2427)



食育推進コーナー

≪6月は食育推進月間です≫

食は生きる上での基本です。子どもにも大人にも大切な「食育」。「食育推進月間」を機会に、石巻市の豊かな「食」を次世代へ伝え、健康な生活習慣を築くための食育を、身近なところからはじめてみましょう。

市のホームページに食育情報やレシピ集、離乳食など掲載してありますのでぜひ見てみてください。

問 健康推進課(内線2617)

特定健診・健康診査を実施します

年に1回健診を受けてからだの状態を確認しましょう。

地区	とき	ところ	問	
個別健診	[1期～6期] 6月7日(月)～9月10日(金) [補足健診] 9月13日(月)～10月1日(金)	石巻市医師会 特定健診実施医療機関	保険年金課 (内線2333・2334)	
	牡鹿 6月17日(木)～19日(土) ※6月18日(金)は夜間も実施	牡鹿保健福祉センター (清優館)	牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113	
網地島	6月12日(土)	網小医院		
集団健診	河北 7月1日(木)～3日(土) 7月6日(火)～9日(金) ※7月8日(木)は夜間も実施	河北総合センター (ビッグバン)	河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117	
	雄勝	7月13日(火)～14日(水)	雄勝体育館	雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113
	北上	7月15日(木)～17日(土) ※7月15日(木)は夜間も実施	北上総合支所 (北上公民館)	北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113
	桃生	8月3日(火)～7日(土) ※8月6日(金)は夜間も実施	桃生総合支所 (桃生公民館)	桃生総合支所市民福祉課 ☎76-2111(内線236・237)
	河南	8月18日(水)～21(土) 8月24日(火)～27日(金) ※8月19日(木)、26日(木)は 夜間も実施	遊楽館	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094
	須江・広瀬地区	7月1日(木)～8月31日(火)	ロイヤル病院	

※総合支所地区の方で、市医師会特定健診指定医療機関での個別健診を希望する方は、各総合支所市民福祉課へ連絡ください。(10月1日(金)まで受診できます)。

石巻市国民健康保険加入 40歳～74歳の方

国民健康保険加入者(40歳～74歳)は特定健診(メタボ健診)の対象となりますので、申し込みの有無にかかわらず受診票を送付します。
※現在通院している方や服薬中の方も受診対象です。 ※自己負担無料

問 保険年金課(内線2333)

愛の献血

問 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
6日(日)	株カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
26日(土)	イオンモール石巻	午後1時～4時30分

※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

6月4日(金)～10日(木)は歯と口の健康週間です

今年度のスローガンは、「一生を共に歩む 自分の歯」です。歯と口の健康を守ることは全身の健康につながります。お口のケアに取り組みましょう。

歯垢を除去してお口のトラブルを予防! 「歯垢」と「食べかす」は別物

「歯垢(プラーク)」と「食べかす」は同じものと思われがちですが、実はまったくの別物です。歯垢は細菌の塊で、歯垢1mgあたり、なんと1億個以上の細菌が存在しています。歯垢が原因となるお口のトラブルにはむし歯、歯周病、口臭などがあります。



画像提供:(公財)ライオン歯科衛生研究所

ハミガキ剤を「つけて」みがく方が歯垢も取れる?

歯垢を残さず落とすには、歯ブラシを歯面にきちんとあててみがくことが基本です。加えて、ハミガキ剤を「つけて」みがいたときと「つけないで」みがいたときとで歯垢の落ち具合を実験した結果、ハミガキ剤をつけてみがいた方が、歯垢を効率よく除去できることが報告されています。また、ハミガキ剤に含まれるフッ化物のむし歯予防効果も期待できます。



出典:(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会、1986年



【本庁地区】各種健診の実施について

特定健康診査・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。実施場所・時間は、配布される健診票で確認のうえ受診してください。なお、申し込みしていない方で受診を希望する方は各健診担当課まで問い合わせください。

とき 6月7日(月)～10月1日(金)

※地域により実施期間が異なりますので、早めに受診したい方は問い合わせください。

※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。

☎ 特定健康診査・健康診査 保険年金課(内線2333)

その他検診 健康推進課(内線2415)

【河南地区】胃がん検診を実施します

とき 6月30日(水)～7月3日(土)、5日(月)～8日(木)

ところ 河南母子健康センター

※申し込みをした方には、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連絡ください。

※対象年齢は令和4年3月31日現在を基準としています。

☎ 河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094(内線271)

【牡鹿地区】検診を実施します

特定健康診査・健康診査、大腸がん検診、前立腺がん検診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。申し込みをした方には、検診票を送付します。検診の対象で追加申し込みを希望する場合は連絡ください。

とき 6月17日(木)～19日(土) ※18日(金)夜間検診実施

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。

☎ 牡鹿総合支所 市民福祉課 ☎45-2113(内線603)

【河北地区】検診を実施します

特定健康診査・健康診査、大腸がん検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、結核肺がん検診を実施します。申し込みをした方には、検診票を送付します。検診の対象で追加申し込みを希望する場合は連絡ください。

とき 7月1日(木)～3日(土)、6日(火)～9日(金) ※8日(木)夜間検診実施

※骨粗しょう症検診は7月7日(水)～9日(金)のみ

ところ 河北総合センター「ビッグバン」

※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。

☎ 河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

成人歯科健康診査のお知らせ

とき 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

対象 40・50・60・70歳

※申し込みをした方には、受診票を送付しています。指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。健診の対象者で申し込みを希望する場合は連絡ください。

※対象年齢は令和4年3月31日を基準としています。

☎・☎ 健康推進課(内線2429)

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。個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡することもあります。

対象 がんの種類問わず

☎・☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225(月～金 午前10時～午後3時)

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・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・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)

ところ 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

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科・ 整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
眼科・皮膚科	午前8時～11時	午前9時
耳鼻咽喉科	午前(火・木) 午前8時～11時 午後(月・火・木・金) 午後0時30分～3時	

○診療日

	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。

※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認いただくか、問い合わせください。

○眼科診療日追加のお知らせ

眼科では、6月より木曜日の診療を開始します。

○皮膚科診療体制変更のお知らせ

皮膚科は、7月より事前の予約が必要となります。また、他院を受診している方は、紹介状が必要となります。詳しくは問い合わせください。

☎ 市立病院 ☎25-5555

※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。

6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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
6日(日)	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	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
13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
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
20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
27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

とき	石巻市 河北地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
6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	坂井おとな子ども歯科(中里三丁目)	☎22-4618
13日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
20日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	うつみレディースクリニック(赤井)	☎84-2868	佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778
27日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	かいまぐり歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
☎94-8223
(同日程で診療)

6月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談



支援センター
詳細はこちら



市子育て支援センターとは

- ・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。
 - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターに問い合わせください。

※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

☎94-2366

- ・みんなと遊ぼうの日「パネルシアター」 11日(金) 定員 6組
- ・助産師による成長測定 14日(月) 定員 6組
- ・BOUSAI(防災)おはなし会 16日(水) 定員 6組
- ・歯科衛生士講話「はみがき教室」 18日(金) 定員 6組
- ・看護師講話「手洗い講座」 23日(水) 定員 6組
- ・ミュージックケア 25日(金) 定員 8組

※全行事要予約

※各広場・行事の受付時間 午前9時～午後4時

※各講話の受付開始 1日(火)

※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) 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 15日(火)・24日(木)
- 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

※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

☎25-0567

- ・保健講話「マスクの下はハッピースマイル～笑顔輝くお口周りのトレーニング」 2日(水)
- ・栄養士講話「離乳食について」 16日(水)
- ・わいわい交流会「リモコン立ての制作」 22日(火)
- ・わらべうたベビーマッサージ 25日(金)
- ・成長測定・子育て相談 28日(月)

★自由開放日

- ・午前開放 毎週月、木曜日(28日(月)は除く)
- 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」

☎24-6113

育児講座 ※3日前までに要予約(受付時間 午前10時～午後3時)

・親子で定つば教室 2日(水) 定員 7組

持ち物 フェイスタオル1枚

・人形劇 15日(火) 定員 7組

・子育てふれあいサロン 16日(水) 定員 7組

・助産師による身体測定 21日(月) 定員 7組

持ち物 母子手帳、2歳までの子はフェイスタオル1枚

★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 ※前日までに要予約
4日(金)、7日(月)、11日(金)、14日(月)、18日(金)、25日(金)、28日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

・座談会:おうちのあそび方 9日(水) 午前10時30分～11時30分

・歯の相談日 14日(月) 午前10時30分～11時30分

・七夕アート 25日(金) 午前10時30分～11時30分

※全行事要予約、定員 5組

★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)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

・ツインズデーと孫育て広場 4日(金)、18日(金)

・子育てふれあいサロン 21日(月)

・育児講座「離乳食なんでも相談会」 28日(月)

★自由開放日

7日(月)、11日(金)、14日(月)、25日(金)、29日(火)
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」

☎98-5322

・保健講話 14日(月)午前10時30分～11時30分

・はじめまして会 10日(木)午前10時30分～11時30分、

29日(火)午後1時30分～2時30分

・お誕生会 25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、マタニティの日

1日(火)、15日(火)、22日(火)午前10時～午後3時

河南子育て支援センター パプラ

☎・FAX72-4670

・浅野さんのわらべうた 3日(木)

・助産師による親子ピクス 8日(火)

・つくしんぼの読み聞かせ 10日(木)

・明美先生のリトミック・身体測定 15日(火)

・黒須さんの親子ヨガ 22日(火)

・総合避難訓練 24日(木)

・村上さんのマッサージ 29日(火)

・東北大学 小原先生によるミニ講話「薬の話」 1日(火)

・スクエア子育てひろば「親子バス遠足」

17日(木)午前9時30分～午後1時

ところ 登米市平岡沼公園

料金 600円・保険代一人30円

定員 14組(先着)

申込方法 参加費を添えて直接申し込みください。 ※要予約

★自由開放日

・午前、午後開放 7日(月)、14日(月)

午前9時～正午、午後1時～2時30分

・午後開放 毎週火・木曜日 ※17日(木)を除く

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」

☎76-4521

・保健講話 2日(水) ・絵本の読み聞かせ 3日(木)

・絵本講話 9日(水) ・アニメ上映会 10日(木)

・リトミック 16日(水) ・歯科指導 17日(木)

・運動遊び 23日(水) ・赤ちゃん講座II「ベビーマッサージ」 24日(木)

・新聞紙遊び 30日(木)

・どんぐり子育て広場「子育てセミナー-胎内記憶と育児について」

内容 助産師さんによる講話 とき 15日(火) 午前10時～11時

ところ キッズホーム

定員 6組(先着) ※要予約

★自由開放日

・1日(火)、4日(金)、8日(火)、14日(月)、18日(金)、22日(火)、28日(月)

午前9時30分～午後3時

定員 親子12組 ※2時間程度利用できます。食事はできません。

北上子育て支援センター

☎66-2177

・保健講話「しあわせベビータッチとスキンケア」 7日(月)

★自由開放日 ・毎週月～金曜日 午前10時～午後4時

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

・保健師来所～身体測定～ 14日(月)

・絵本の読み聞かせ 28日(月)

★講座

・歯科指導 3日(木) ・親子研修会 25日(金)

★自由開放日

・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日、7日(月)、21日(月)

・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

☎25-6331

・メディカルメガバンク講座「お子さんと薬と予防接種について」 3日(木)

・保健師来所日 保健講話「手洗い講座」 15日(火)

・わらべうた遊び(地域交流会) 17日(木)

★自由開放日

・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分

・午後開放 毎週火～金曜日 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

☎45-2197

ぐんぐんすくすく

・子育てセミナー「歯みがき教室」 2日(水)

・子育てセミナー「マスクの下はハッピースマイル」 9日(水)

・寄贈お遊び会 23日(水) ※保健師の育児相談があります。

・七夕飾り製作 30日(水)

★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(相談窓口)

対象 妊娠中の方、0歳～18歳未満の子どもを子育て中の方、子育てに関わる方

・いっしょissyえきまえ ☎98-4158

開館時間 午前10時～午後6時

土日・祝日 午前9時30分～午後5時

・いっしょissyへびた ☎24-6878

開館時間 午前9時～午後4時 ※土曜は要予約

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

・Mカフェ(お茶っこサロン)

毎週月曜日 午前10時～正午

乳幼児親子ならだれでも参加可

出入り自由、予約不要

・親子ではび☆はび(0歳児親子連続講座)

2日(水)～7月7日(水) 毎週水曜日(全6回)

午前10時30分～11時30分 ※要予約

・音楽で遊ぼう 8日(火)、22日(火) 午前10時30分～11時30分

しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象 ※要予約

・親子でほかほか～おとなと子どものイライラ、どうする?～

10日(木) 午前10時30分～正午

妊婦または乳幼児親子ならどなたでも ※要予約

・あつたかほかほか運動あそび 10日(木) 午後3時～4時

前半:満3歳～年少、後半:年中～年長 ※要予約

・ベビーマッサージ 18日(金) 午前10時30分～11時30分

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)

予約は
こちらから



広瀬保育所

☎73-2332

0歳から受け入れ、田んぼのある恵まれた環境でのびのびと遊びます。95年の歴史がある私立認可保育所(定員60人)で、3代で卒園した家族も少なくありません。昭和2年に米国から寄贈された「青い目の人形」があり、この人形を囲んだひなまつりが恒例です。



お店屋さんごっこ

さつまいも掘り



豆まき会

園舎全景



プール遊び



利用者さんインタビュー



渡辺あさみさん・充希ちゃん(1歳)

娘は生まれた時からコロナ禍で、保育所が初めての集団生活です。長男を預けていた頃から家庭ではできない体験をさせてもらっています。4月に入所したばかりで、人見知り心配でしたが、他のお兄ちゃん、お姉ちゃんたちに気に掛けてもらっています。好奇心あふ盛な性格なので、お友達をたくさん作ってほしいです。

小野郁美さん・聖真くん(6歳)

外遊びが好きで、かけっこが得意な子です。0歳から通い、毎日、保育所の時間を楽しみにしています。給食がおいしいと言い、特にお汁が気に入っています。箸の持ち方や服のたたみ方も教えてもらい、いつの間にならなくなったと驚かされます。2人の娘のころから通わせてもらっており、先生方には感謝しています。

