

9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



- 石巻市民弓道大会(高校の部) 4日(土) 午前9時
- 全日本バレーボール高等学校選手権大会宮城県代表決定戦一次予選会 11日(土)・12日(日) 午前9時30分
- 三重とこわか国体 第76回国民体育大会出場者壮行会 15日(水) 午後7時
- 第18回石巻地区中学校新人総合体育大会(卓球競技) 25日(土)・26日(日) 午前8時30分
- いしのみき総合スポーツクラブ 令和3年度新規会員募集中です。詳しくは問い合わせください。
- HAPPY BODY SHAPE 参加者募集中です。詳しくは問い合わせください。  
22日(水)・10月6日(水)・13日(水)・20日(水) 対象 成人女性 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。詳しくは問い合わせください。  
対象 小学1年生～3年生 定員 100人 料金 1,750円
- 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(日)



詳しくはQRコードをチェック!

- 競技力向上体験型プログラム(全6回コース)  
10月28日(木)・11月11日(木)・25日(木)・12月23日(木)・令和4年1月27日(木)・2月10日(木)  
対象 中学2年生以上(中学生は保護者同伴) 料金 入館料のみ 定員 20人程度(抽選)  
持ち物 運動できる服装、着替え、飲み物、タオル、屋内トレーニングシューズ  
申込方法 申込用紙に必要事項を記載の上、郵送またはFAXで申し込みください。
- 石巻トレーニングセンター  
利用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  
各種教室 ※教室の日程は変更となる場合があります。詳しくは問い合わせください。
  - ・ダイエットエクササイズ 13日(月) 午後2時～3時 対象 高校生以上 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 10日(金)・15日(水)・24日(金) 午前10時～11時  
対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ
  - ・サーキットトレーニング 11日(土)・18日(土) 午後6時～7時 対象 高校生以上 定員 6人 料金 入館料のみ
  - ・シニアストレッチ講座 9日(木)・30日(木) 午前10時30分～11時30分  
対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ
  - ・インボディー測定会 随時(希望者) 料金 入館料と用紙代100円

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

- 宮城県民大会 5日(日) ところ フットボールフィールド第2、多目的フィールド
- ツール・ド・東北2021 18日(土)・19日(日)
- 市民球場
- 秋季高校野球 東部地区大会 1日(水)・5日(日)
- 県スポ少軟式交流大会(中止の場合:秋季高校野球東部地区大会) 4日(土)
- BIGサンデー県大会 11日(土)・12日(日)
- 秋季東北地区高校野球 宮城県大会 17日(金)・20日(月・祝)・23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)
- ナイトヨガ 3日(金)・10日(金) 午後7時～8時(受付 午後6時) 定員 50人 料金 1,000円(中学生以下無料)
- ティーボール教室 11日(土) 午後6時～7時  
対象 小学1年生～3年生 定員 20人 料金 500円(兄弟参加の園児は300円)
- フットボール場・ふれあいグラウンド
- 石巻地区中学校駅伝大会 3日(金)
- セイホクカップ 4日(土)・5日(日)
- 東北O-60サッカー大会兼JFA全日本サッカー大会東北大会 11日(土)・12日(日)
- 石巻地区中学校新人大会 25日(土)・26日(日)
- フットボールフィールド第1
- ミヤギテレビ杯4年生県大会 4日(土)・5日(日)・11日(土)
- 東北U-15みちのくリーグ 12日(日)
- 高円宮杯宮城県大会 20日(月・祝)
- 石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会 23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)
- フットボールフィールド第2
- クラブ社会人リーグ 12日(日)・26日(日)
- 多目的フィールド
- 宮城県民交流大会IN石巻 26日(日)

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・休館日は午後5時まで)  
休 なし



- あいプラザ★秋の大販売会 19日(日) 午前10時
  - ・フリー回数券2割引販売
  - ・野菜・総菜・パンなどの食品販売
  - ・トレーニング用品やヨガ用品の特売 など
 ※内容は変更になる場合があります。詳しくは問い合わせください。
- 2021年度後期講座(10月～3月) 新規申込受付開始 12日(日) 午前10時
- 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。 ※詳しくは問い合わせください。  
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)  
※割引料金での利用の場合、各種証明書を必ず持参ください。  
※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。

石巻中央公民館  
☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時  
休 なし

- 子ども自然体験教室「カヌーに挑戦」  
11日(土) 午前8時45分 ところ 北上運河 ※雨天時は中央公民館でパドル操作など  
対象 小学1～6年生(小学3年生以下は保護者同伴) 定員 20人(先着) 料金 300円(傷害保険代など)  
持ち物 着替え・飲み物・帽子・タオル・運動靴など(濡れてもよい服装で参加してください。スカート不可)  
申込方法 各小学校に配布してある申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込みください。
- 子育てサロン「いっしょクラブ」 持ち物 飲み物  
申込方法 当日参加OKですが、なるべく電話で予約をお願いします。
  - ・おりがみ 3日(金) 午前10時～11時30分 定員 15組(先着)
  - ・絵本の読み聞かせ、手遊びなど 24日(金)・10月1日(金) 午前10時～11時30分 定員 15組(先着)
- 石巻市ジュニア・リーダーサークルげろっば【第2回げろっば祭り】 ジュニア・リーダーとゲーム(射的、輪投げなど)  
25日(土) 午前10時～11時30分 対象 小学1年生～6年生 定員 30人(先着)  
申込方法 事前に電話で申し込みください。

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「クラフトバンド教室」 かが(小物入れ)を作ります。  
24日(金) 午後1時30分～3時30分 定員 10人(先着) 料金 600円(材料費)  
持ち物 ハサミ、木工ボンド、メジャー、洗濯ばさみ 申込方法 17日(金)まで直接申し込みください。

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 稲井くらしの講座「癒しの音楽鑑賞会」 出演 渋谷修治 17日(金) 午後1時30分～3時
- 一般教養講座「健康リズム体操体験教室」 10月15日(金)・29日(金) 午前10時～正午  
定員 30人(先着) 申込期限 10月1日(金)

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分  
休 なし



- 女性教室「くらしの講座」第5回学習会 片付け上手は暮らし上手 17日(金) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第5回学習会 お手当講座～自然治癒力を引き出す～ 24日(金) 午後1時30分

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、23日(木・祝)



- あかちゃんおはなし会 3日(金)・17日(金) 午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
- 絵本とおはなしの会勉強会 9日(木) 午前10時～正午
- たのしいおはなし会 4日(土)・18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 5組(先着)
- 読書会 「ザリガニの鳴くところ」ディーリア・オーエンズ 著 14日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 11日(土)・25日(土) 午前10時30分～10時50分 定員 5組(先着)
- 定例おはなし会 18日(土) 午前10時30分～11時 ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)
- 出張図書館 予約を中心とした本の貸し出しを行っています。
  - ・へびた 14日(火)・28日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - ・わたのは 14日(火)・28日(火) 午後1時～2時 ところ 渡波公民館
- 子育て支援センター
  - ・子育て支援教室「わくわく」 15日(水) 午前10時30分～11時30分 ところ 湊子育て支援センター
  - ・あそびのひろば 22日(水) 午前10時30分～11時30分 ところ 河北子育て支援センター
  - ・連続講座 親子ではび☆はび 29日(水) 午前10時30分～11時30分 ところ 石巻市子どもセンター「らいつ」
- 除籍図書無償譲渡会 10日(金)～12日(日) 午前10時～正午、午後1時～5時  
申込期間 3日(金)～5日(日) 午前10時～午後5時 ※一人一回限り。電話での申込不可  
対象 図書館・分館の利用登録をしている方 定員 各日96人(先着)
- 蔵書点検のため休館 1日(水)～3日(金) ところ 河北分館(ビッグバン内図書室)

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 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)



- 第18回石巻地区中学校新人総合体育大会 剣道競技 25日(土)・26日(日)
- 第8回石巻ジュニアジャズオーケストラ定期演奏会 20日(月・祝) 開演 午後1時30分(開場 午後1時) 定員 200人

遊楽館  
☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月) ※27日はイベントのみの臨時開館



- 倉田朋美音楽教室 おんがくの森 第5回発表会 12日(日) 開演 午後1時30分 倉田 ☎090-5596-4864
- 月明かりコンサート2021 出演 霧生真之(トランペット)、浅井美紀(パイプオルガン)  
27日(月) 開演 午後6時30分(開場 午後6時) 対象 小学生以上 定員 80人(抽選)  
申込方法 往復はがきで10日(金)まで申し込みください。  
詳しくはホームページで確認いただくか、問い合わせください。
- 遊楽館パイプオルガン体験教室 10月24日(日) 午前10時～午後3時  
対象 小学3年生以上で鍵盤楽器の経験があり、1曲程度弾ける方 定員 6人(先着)  
申込方法 窓口または電話で、19日(日)～10月10日(日)に申し込みください。

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 遊楽館と同じ



- 運動会必勝塾 12日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 年中・年長児 定員 20人 料金 1,000円
- 秋短期水泳教室 18日(土)～20日(月・祝) 午前10時30分～11時30分  
対象 4歳～小学6年生 定員 30人 料金 会員3,000円、非会員3,500円
- アクアビクス 10日(金)・24日(金) 午後1時30分～2時30分 対象 成人  
定員 10人 料金 1,000円(初回無料)
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和 12日(日)・26日(日) 午前11時～正午  
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料)
- ブルー一般利用 料金 一般600円、シルバー500円、小・中学生・高校生 300円、幼児200円、3歳未満無料
  - ・土曜日 午前11時30分～午後9時
  - ・日曜・祝日 午前10時～正午、午後0時30分～2時30分、午後3時～5時
- 子どもスクール 月会費 週1回4,200円、週2回5,300円 ※詳しくは問い合わせください
- 成人スクール 月会費 3,700円～6,500円  
※9月・10月入会登録料は無料になります。詳しくは問い合わせください

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(テニスコートは利用申込があれば、午後9時まで)  
休 月曜日、21日(火) ※20日(月・祝)は開館

野球場・テニスコート:利用申込については利用日の3日前の午後5時まで

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、21日(火) ※20日(月・祝)は開館

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 2日(木)・30日(木) 午後6時30分、7日(火) 午前10時、14日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 10日(金)・24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 9月よりトレーニング室を再開します。 5日(日)・16日(木) 正午、午後5時  
※要電話予約 午前9時～午後5時
- 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

# 9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 ☎ 67-2113 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・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			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	6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	13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
9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
30日(木) 午前10時45分～午後3時15分			

## ○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	17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	9日(木) 午後1時～5時	

## ○定定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
27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

## ○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。	8日(水)	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			河南母子 健康センター	

## 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。一人で悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡させていただく  
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)

## 食育推進コーナー

### 「いしのまき じもとメシ2021」開催

とき 10月1日(金)～12月26日(日)

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う観光産業の支  
援事業として、石巻の豊富な食を活用した地域の再活  
性を図るおもてなしイベント「いしのまき じもとメシ  
2021」を開催します。チラシに掲載された地産地消推進店で1,000円以上のご飲食・お買  
い物をし、アンケート付き応募ハガキを記入の上投函すると、抽選で石巻の特産品セットが  
当たります。ぜひ参加ください。 ※応募締切 12月31日(金)

☎ 観光課 ☎内線3538



## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
11日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
12日(日)	(株)カワチ薬品石巻西店	
25日(土)	イオンモール石巻	

## ○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	10日(金)・30日(木)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	2日(木)・7日(火)・17日(金)		
	2歳児歯科健診	15日(水)・28日(火)		
	3歳児健診	3日(金)・9日(木)・14日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	22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	1日(水)		
	2歳児歯科健診	15日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	3日(金)・24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	9日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	30日(木)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	17日(金)		
	2歳児歯科健診	28日(火)		
	3歳児健診	14日(火)		

※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。

## ○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(火) 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
30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、市ホームペー  
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
8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

### ○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 18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)

☎ 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:さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。

とき 26日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター ☎090-8614-5466

### ○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 19日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター

料金 一家族1,000円(当事者は無料) ☎080-6022-4478(高橋)

### ○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)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 特定健診「夜間・土曜健診」を実施します 忘れていませんか？各種健(検)診がもうすぐ終了です

指定医療機関で実施する特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は  
10月1日(金)で終了します。仕事帰りや土曜日に受診できます。ぜひ受診してください。  
項目 特定健診・健康診査(心電図・眼底含む)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、  
大腸がん検診(10月6日(水)・9日(土)・13日(水)・16日(土)のみ)

ところ	夜間健診	土曜健診
☎ 石巻市医師会 ☎96-1829	受付 午後5時～7時	受付 午前9時～正午
デイサービスセンターわたのは (さくら町五丁目13-1 ・旧わたのはクリニック敷地内)	9月29日(水)	10月2日(土)
保健相談センター(鑄銭場1-27)	10月6日(水)	10月9日(土)
向陽地区コミュニティセンター (向陽町四丁目9-11)	10月13日(水)	10月16日(土)

- ・石巻市国保の方の特定健診自己負担額は無料です。
- ・受診票を紛失した方、総合支所地区の方は受診票を再発行しますので、事前に問  
い合わせください。
- ・健(検)診受診の際は、自宅での体温測定に協力ください。

### ●本庁地区会場胃がん検診が10月15日(金)で終了します

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。申し込みしていない方で、受診を  
希望される方は、追加申し込みができますので問い合わせください。

☎ 保険年金課(内線2333)、健康推進課(内線2413～2415、2427)



# ※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。

## 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 9月30日(木) ところ 保健相談センター  
 対象 30歳代、40歳以上(偶数年齢)の女性  
 ※対象年齢は令和4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連絡ください。  
 ※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等の作成に協力ください。  
 ㊟・㊦ 健康推進課(内線2427)

## 9月10日(金)～16日(木)は自殺予防週間です

ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか。  
 自死は、健康の問題、経済・生活の問題、仕事の問題などの原因が、複雑に絡み合っ  
 て起こると言われています。最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな  
 時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安など、心配なこと  
 があれば誰かにお話ししてみませんか。  
 また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長  
 引く」などの症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まずは  
 誰かに相談してみましょう。  
 ㊟ 健康推進課 ☎94-9132

## 9月21日(火)は世界アルツハイマーデーです

9月の世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症への偏見や誤解がないやさし  
 いまちを目指すため、パンフレットの配布やポスター掲示など普及啓発の取組を行  
 います。

### ●オレンジライトアップ ～認知症への理解を～

8月11日～9月26日(日)まで、Reborn-Art Festival 2021-22の作品「光の贈り  
 物」として、美術家高橋匡太さんが石ノ森萬画館をライトアップします。世界アルツハイ  
 マーデーの9月21日(火)は、「認知症にやさしいまち石巻」を目指すシンボルとして、認  
 知症支援のイメージカラーであるオレンジ色に石ノ森萬画館をライトアップします。

### ●認知症サポーター養成開放講座

認知症の理解と対応、認知症サポーターの役割についての講義  
 ※受講者には認知症サポーターカードを配布します。

とき 9月21日(火) 午後2時 ところ かわまち交流センター  
 対象 市内居住の方 定員 20人程度〔先着〕 ※要予約  
 申込方法 電話または窓口で申し込みください  
 ㊟・㊦ 介護保険課(内線2437)

### ●認知症に関する相談窓口

認知症は、誰もがなる可能性のある、とても身近な病気です。早期に適切な治療を受  
 けること、また家族や身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地  
 域で安心して暮らし続けることができます。まずは、ひとりで悩まず、ご相談ください。  
 ㊟ 介護保険課(内線2437)、各地域包括支援センター

## 9月24日(金)～30日(木)は結核予防週間です

結核は、結核菌によって発生するわが国の主要な感染症の一つです。  
 過去の病気ではなく、全国で年間約1.5万人の新規患者が発生し、2千人以上が亡  
 くなっています(令和元年)。人から人へ移る怖い感染症です。

「微熱が2週間以上続く、せきが2週間以上続く、体がだるい、急に体重が減った」な  
 どの症状が続いたら、結核かもしれません。自分のため、そして心配してくれる周りの  
 人のためにも、早期に医療機関を受診しましょう。

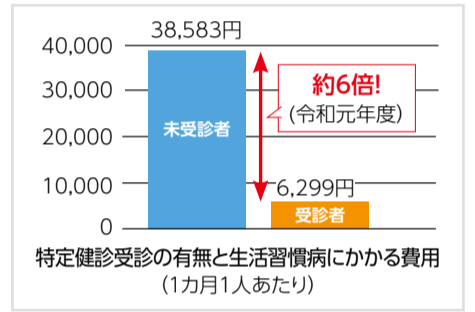
㊟ 健康推進課(内線2413)

## 特定健診を受けましたか？

健診を受けるとこんなにお得です！

- 体の状態を確認できる
- 生活習慣病などの  
早期発見に繋がる
- 早期に治療することで、  
医療費も安く済む

特定健診は10月1日(金)までです。  
 土曜・夜間健診もご利用ください。



まだ間に合います！皆で声をかけ合って健診に行きましょう！

㊟ 保険年金課(内線2333～2335)

## 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	○	○	—	○	○

※整形外科と皮膚科は、紹介状と事前の予約が必要です。  
 ※診療日の変更になる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。  
 ○7月から皮膚科の診療体制が変わりました  
 ・新規患者は予約制による診療となります。  
 ・他の医療機関を受診中の方が皮膚科を受診する際は、紹介状が必要となります。  
 ・再診の方についても予約制となります。  
 ※不明な点などありましたら、問い合わせください。  
 ㊟ 市立病院 ☎25-5555

## 9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
5日(日)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	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
12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
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
19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

※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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
20日(月・祝)	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
	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(木・祝)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	☎95-4121
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
26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
5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	松尾歯科医院(清水町二丁目)	☎25-4830
12日(日)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	伊藤胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
19日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
20日(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
23日(木・祝)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
26日(日)	櫻井内科クリニック(広瀬)	☎73-3811	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243

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)



# 9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お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

- ・親子リトミック講座 9日(木)  
対象 1歳後半～3歳の親子 定員 8組
  - ・みんなと遊ぼうの日「遊べるおもちゃ作り」 10日(金) 定員 6組
  - ・助産師による成長測定 13日(月) 定員 6組
  - ・図書館職員による読み聞かせ えほんびより 15日(水) 定員 6組
  - ・栄養士講話「子どもが好むおかず&おやつ」 27日(月) 定員 6組
- ※全行事 午前10時30分～11時、要予約  
※各講座の受付開始日 1日(水)  
※定員に満たない場合は当日も受け付けます。  
※各広場・行事の受付時間 午前9時～午後4時  
・あそびの広場(稲井公民館) 7日(火) 対象 稲井地区の方  
★自由開放日(3カ月～就学前)  
・午前・午後開放 14日(火)・28日(火)  
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 ※7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

- ・英語であそぼう 3日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・東北電力おでCafeイベント「スペインスタイル」 9日(木) 午前10時～11時30分 定員 5組
  - ・歯科衛生士講座「歯みがき指導」 16日(木) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・わらべうたベビーマッサージ 17日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・保健講話「ママにほっこりしてもらおう講話～アロマとせなかでなで」 22日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・出前講座「子育てママ・パパのための「おかね」のはなし」 24日(金) 定員 6組
  - ・成長測定・子育て相談 27日(月) 定員 6組
  - ・健康講座「授乳婦における医薬品使用の考え方」 29日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日  
・午前開放 毎週月、木曜日(9日(木)・16日(木)・27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) 毎週月・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) 毎週水・金曜日 午後1時～3時

### 釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・助産師による身体測定 6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
  - ・乳幼児の一時救命処置 15日(水) 定員 7組  
※10時15分から講話開始、動きやすい服装で参加ください。
  - ・子育てふれあいサロン 29日(水) 定員 7組  
持ち物 タオル、飲み物 ※動きやすい服装で参加ください。
- ★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  
3日(金)・10日(金)・13日(月)・17日(金)・24日(金)・27日(月)

### にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・保健講話「しあわせベビータッチとスキンケア」 ※要予約  
8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・保健師による発達相談 ※要予約  
22日(水) 午前10時30分～11時30分 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)  
・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週火・金曜日 午前10時30分～正午

### 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 3日(金)、17日(金)
  - ・たまごひよこサロン 6日(月)
  - ・中里28会ふれあい広場 13日(月)
  - ・保健講話「子どもの症状を見るポイント」 16日(木)
  - ・育児講座「親子ピクス」 24日(金)
  - ・離乳食教室「7～8カ月」 27日(月)
- ※全行事要予約  
★自由開放日  
10日(金) 午前9時30分～午後4時30分

### マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・からだであそぼ 8日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・健康講座(授乳婦の医薬品使用について) 13日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 27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  
休館日 日・祝日

### 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・看護師によるミニ講話 2日(木)
  - ・そらまめくんの歌とお話 7日(火)
  - ・親子リトミック&保育所説明会 9日(木)
  - ・黒須さんの親子ヨガ 14日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 16日(木)
  - ・東北大学小原先生のミニ講話「子どもの予防接種と最近の話」 21日(火)
  - ・スクエア子育てひろば「親子運動あそび会」 26日(日) 定員 15組(先着) 料金 400円+保険代一人30円
  - ・助産師による親子ピクス 28日(火)
  - ・保健師・栄養士の身体測定・子育て相談 30日(木)
  - ・大石先生のサロントーキング 30日(木)
- ★自由開放日  
・午前、午後開放 6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 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

- ・乳幼児の交通安全講話 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・健康セミナー 2日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・親子バス遠足「矢本浜緑地公園」 14日(火) 午前9時30分～正午 定員 10組 料金 550円
  - ・リトミック 15日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・英語で遊ぼう 29日(水) 午前10時30分～11時30分  
対象 1歳以上の親子 定員 6組
  - ・保健講話・ベビータッチ 30日(木) 午前10時30分～11時30分  
対象 0歳～1歳の親子 定員 6組
- ★自由開放日  
7日(火)・10日(金)・13日(月)・21日(火)・22日(水)・28日(火)  
午前9時30分～午後3時  
定員 6組(先着) ※2時間程度利用できます。食事不可。  
※子育てサークルへ広場貸し出し有り  
休館日 土日・祝日

### 北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・健康講話「次世代まで影響する喫煙の害+コロナの話」 6日(月)
  - ・お月見会 13日(月)
  - ・お肌とメイクの講座 29日(水) 定員 10組(先着) 料金 500円
- ★自由開放日 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午  
午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3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～ 13日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・メディカルメガバンク健康講座 15日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組 料金 100円
  - ・えほんびより 22日(水) 午前10時～11時30分 対象 2歳以上
- ★自由開放日  
・午前自由開放(0歳～未就園児) 毎週木曜日 午前10時～11時30分 6日(月)  
・午後自由開放 月・火・木・金曜日(7～11カ月)、水曜日(3～6カ月) 午後1時30分～3時  
休館日 土日・祝日

### 雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・わらべうた遊び(地域交流会) 16日(木) 午前10時～11時30分
  - ・保健師来所日 助産師講座「乳がんについて」 21日(火) 午前10時～11時30分
- ★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 毎週木曜日

### 牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「ミニマネー講座」 8日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・子育てセミナー「食育」 15日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・小麦粉ねんどを作って遊ぼう 22日(水) ※保健師の育児相談あり。
  - ・ハイキング(御番所公園) 29日(水) 午前10時～11時
- ★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

- ・いっしょいっしょえきまゑ ☎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
- ・いっしょいっしょへびた ☎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

- ・音楽であそぼう 14日(火)・28日(火) 午前10時30分～11時30分  
対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子 定員 10組 ※要予約
  - ・親子でほかほか～プチマタニティフェス～ 9日(木) 午前10時30分～正午  
対象 妊婦または乳幼児親子 ※要予約  
※各ブースごと定員あり。問い合わせください。
  - ・親子ではぴはぴ～0歳児親子連続講座～ 1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)・10月6日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳児とその保護者 定員 12組 ※要予約 ※全6回の連続講座となります。
  - ・あったかほかほか運動遊び 9日(木) ①午後3時～3時35分、②午後3時35分～4時  
対象 ①年中～年長 ②満3歳児～年少 定員 各回6組程度 ※要予約
  - ・ベビーマッサージ 17日(金) 午前10時30分～11時30分  
対象 はいはいまでの乳児親子 定員 12組 ※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 2日(木)・16日(木)・20日(月・祝)・23日(木・祝)



## 石巻ひがし保育園

☎90-4664

石巻ひがし保育園は、社会福祉法人輝宝福祉会が運営する認可私立保育園です。0歳～6歳まで60人を保育しており、赤ちゃんは産休明け2カ月から状態を見てお預かりできます。子ども達は園庭で水、土に触れながら、散歩や園バスで自然の中で遊び、四季を満喫しながら、心豊かに体験したこと、経験したことが自信になっており、毎日の発見を楽しんでいます。

### 竹太鼓



園舎全景



泥んこ遊び



たけのご振り



鯉のぼり作成

### 利用者さんへインタビュー



♥新田美穂さん、陽人くん(5歳)、凜人くん(5歳)(写真左)  
1歳の頃からお世話になっています。泥んこ遊びや水遊び、虫取りやお花への水やりなど毎日元気いっぱい活動させてもらっています。憧れの年長さんになった2人は年長児の色々な活動を通してさらに成長しているのを感じています。給食やおやつの時間も楽しみにしているようで、「おかわりしたんだよ」といつも教えてくれます。先生方に見守って頂きながらお友達と仲良く、小さいクラスのお友達にも優しくしてあげて欲しいなと思います。

♥鈴木陽子さん、あおちゃん(2歳)(写真右)  
娘が1歳8カ月の時に入園しました。ひがし保育園はとにかく「壁」がなく、「園」を大切にしてくれる園という印象です。ほかのクラスの先生やお友達との間に壁がなく、園全体が一つのクラスのような。自然との間にも壁がなく、泥んこ遊びや水遊びなど、一年中外で遊び、日々たくましく成長しています。泥んこになっていっぱい遊んで、心と体にたくさんのお話を吸収していく娘の成長が楽しみです。

