

# 12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、28日(火)～令和4年1月4日(火)



- キッズサッカーフェスティバル石巻 5日(日) 午前9時
- ATHRUN交流会 11日(土) 午前9時
- いしのみき総合スポーツクラブ  
令和3年度後期会員募集中です。年会費・受講料は半額になります。詳しくは問い合わせください。  
・ノルディックウォーキング体験会 4日(土) ※雨天延期  
・クリスマスフラワーアレンジメント教室 18日(土)
- キッズバラエティスポーツ教室 令和3年度後期会員募集中です。詳しくは問い合わせください。  
対象 小学1～3年生 定員 50人 料金 1,750円
- バドミントン・卓球教室 令和3年度後期会員募集中です。詳しくは問い合わせください。  
・バドミントン教室 料金 1,500円+保険料(任意加入)  
・卓球教室 料金 1,000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 23日(木)・29日(水)～31日(金)

- 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  
※上靴を持参ください。マシンの説明はいつでも行っています。詳しくは問い合わせください。  
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 14日(火) 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)・17日(金)・24日(金)  
対象 高校生以上 定員 8人 料金 入館料のみ  
簡単なステップから始め、パターンを変えながら脳や体を使う体操教室です。  
転倒防止、いつまでも若々しく元気に過ごしたい方向けの教室になります。
- ・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 2日(木)・16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
- ・回数券サービスデー 10日(金)・20日(月) 0が付く日は購入した日の料金無料
- ・トレーニングサポート トレーナーが初心者向けのマンツーマンレッスンを行います。  
身体の悩みを改善するサポートを行います。※希望日の前日までに窓口または電話で直接申し込みください。  
平日・土:午前9時30分～午後8時、日・祝日:午前9時30分～午後4時30分 対象 高校生以上 料金 入館料のみ
- ・競技力向上体験型プログラム 23日(木) 対象 中学2年生以上 定員 20人程度 料金 入館料のみ

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  
休 29日(水)～31日(金)

- 市民球場
- 人工芝張り替えのため利用中止 1日(水)～令和4年2月28日(月)
- フットボール場・ふれあいグラウンド
- 冬季期間芝生養生のため貸出中止 1日(水)～令和4年3月31日(木)
- 皇后杯JFA全日本女子サッカー選手権大会 4日(土)・5日(日)
- フットボールフィールド第1
- 石巻かほく杯U-15サッカー選手権大会 4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)
- ウインターカップ2021(サッカー) 26日(日)
- フットボールフィールド第2
- 宮城県高等学校冬季錬成交流試合IN石巻(ラグビー) 11日(土)
- 多目的フィールド
- 冬季期間芝生養生のため貸出中止 1日(水)～令和4年3月31日(木)

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 休館日 28日(火)～令和4年1月4日(火) 休講日 なし



- スポーツ用品販売会 20日(月)～26日(日) 午前10時～午後7時 ※26日(日)は午前10時～午後3時
- 新春特別企画「フリー回数券&レッスン回数券2割引販売」の申込用紙を12日(日)から配布します。  
回数券初売は令和4年1月9日(日)・10日(月・祝)の2日間です。  
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・障がい者 3,000円⇒2,400円 ※各種証明書必要  
②レッスン回数券 10枚綴り 12,000円⇒9,600円、5枚綴り 6,250円⇒5,000円  
※詳しくは窓口まで問い合わせください。
- 2021年度後期講座(10月～3月) 講座受講生募集中。パンフレットは、あいプラザ・石巻受付にて配布中
- 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 29日(水)～令和4年1月3日(月)

- 子育てサロン「いしっこクラブ」クリスマスコンサート 10日(金) 午前10時～11時30分  
定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物 当日参加可能ですが、なるべく電話予約をお願いします。
- 少年教室「チャレンジ書きぞめ」 25日(土) 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時  
対象 小学1～6年生(毛筆は3～6年生) 定員 午前・午後とも毛筆・硬筆各20人  
持ち物 習字道具、筆記用具、手本、規定用紙、新聞紙  
申込方法 各学校に配布した申込用紙に記入の上、窓口または郵送・FAXで申し込みください。

渡波公民館 ☎24-0941

開 午前9時～午後9時30分  
休 29日(水)～令和4年1月3日(月)



- 女性教室「くらしの講座」第7回学習会 8日(水) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第7回学習会 15日(水) 午後1時30分
- 子ども教室「チャレンジ書きぞめ」 24日(金) 午前9時30分 対象 渡波・万石浦・鹿妻小学校の児童

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時 休 29日(水)～令和4年1月3日(月)

- 少年教室「チャレンジ書き初め」毛筆の部 24日(金) 午後1時30分～4時  
対象 蛇田・向陽小の児童(3年生以上) 定員 10人(先着) 持ち物 習字道具・紙・手本・飲み物  
申込期間 2日(木)～10日(金) 午後4時まで(平日のみ)
- 少年教室「チャレンジ書き初め」硬筆の部 24日(金) 午後1時30分～4時  
対象 蛇田・向陽小の児童 定員 15人(先着) 持ち物 筆記用具(鉛筆4B以上)・紙・手本・飲み物  
申込期間 2日(木)～10日(金) 午後4時まで(平日のみ)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 29日(水)～令和4年1月3日(月)

- 少年教室「チャレンジ書き初め」 27日(月) 午後1時30分 対象 稲井小の児童

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、28日(火)～令和4年1月4日(火)



- 各種内容については問い合わせください。
- 年末年始休館のお知らせ 休館日は各館により異なります。  
14日(火)から年末年始休館までは、20冊まで3週間の貸し出しを行います。
- 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  
対象 赤ちゃん連れの親子、これからパパ・ママになる方 定員 5組(先着)
- 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の方 定員 5組(先着)
- 読書会「赤ちゃんをわが子として育てる方を求む」石井光太著 14日(火) 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)を  
一緒に練習しましょう。 9日(木) 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)
- クリスマスおはなし会 18日(土) 午前10時30分～11時30分 ところ 河北総合センター和室  
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 7日(火)・21日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館  
・わたのは 7日(火)・21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への出張日程はホームページで確認ください。

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 月曜日(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)、  
29日(水)～令和4年1月3日(月)



- ケロポンズ ファミリーコンサートinいしのみき  
令和4年1月22日(土) 1回目開演 午前11時、2回目開演 午後2時30分  
料金 全席指定 一般2,000円(当日2,500円)、子ども1,000円(当日1,500円)、  
チケット販売場所 河北総合センタービッグバン、マルホンまきあーとテラス、遊楽館

遊楽館

☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 月曜日、28日(火)～令和4年1月4日(火)



- 冬の音楽会 11日(土) 阿部 ☎090-7338-5991
- 第2回石巻ピアノコンクール 19日(日) 開演 午前11時 石巻ピアノ振興会 藤木 ☎090-2606-9458
- 第8回石巻好文館高校吹奏楽部 ウィンターコンサート 25日(土) 開演 午後2時(開場 午後1時30分)  
料金 前売券400円(当日券500円) 石巻好文館高等学校 吹奏楽部 ☎22-9161

河南室内温水プール(遊楽館内)  
☎72-3605

開 午前10時～午後9時(土曜日は午前11時から、  
日曜日・祝日は午後5時まで) 休 遊楽館と同じ



- アクアピクス 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) 講師 健康運動指導士 笠 安子
- アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和 12日(日)・26日(日) 午前10時50分～11時50分  
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料)
- 冬短期 水泳教室  
I期 24日(金)～26日(日) 午後0時15分～1時15分  
II期 令和4年1月8日(土)～10日(月・祝) 午後0時15分～1時15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
- ホットヨガ 5日(日)・令和4年1月16日(日) 午前9時～9時45分  
対象 成人 定員 10人 料金 1,000円 講師 健康運動指導士 笠 安子
- 筋トレ&ストレッチ 毎週土曜日 午後7時～8時  
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- やさしいストレッチ 3日(金)・17日(金) 正午～午後1時  
対象 成人 定員 10人 料金 500円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- プール一般利用 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 ※無料体験あり、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

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、28日(火)～令和4年1月3日(月)

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  
※12月28日(火)まで野球場は、防球ネット工事のため土曜日と祝日の利用はできません。

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 7日(火) 午前10時、16日(木) 午後6時30分、21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 4日(土)・22日(水) 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

# 12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
20日(月) 午後1時30分～5時	河南母子健康センター	樋口 広恵	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094
23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・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

## ○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
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。 定員 6組程度 ※要予約	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)

## ○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	9日(木)・17日(金)・23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	3日(金)・16日(木)・22日(水)		
	2歳児歯科健診	7日(火)・15日(水)・24日(金)		
	3歳児健診	2日(木)・10日(金)・21日(火)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	22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	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)		
	2歳児歯科健診	14日(火)		
	3歳児健診	16日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	23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	22日(水)		
	2歳児歯科健診	24日(金)		
	3歳児健診	21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
20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
23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症拡大防止のため、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 問 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

## ○たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 12日(日) 午後1時30分～ ところ 保健相談センター

問 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

## ○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 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)

問 「まきっこの会」 ☎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)

問 健康推進課 ☎94-9132

## 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。個別の電話相談に依っています。一人で悩まずに連絡ください。改めて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

### 秋の実りを満喫

秋の取り組みについての紹介です。

コロナ禍の中ですが季節は巡ります。子ども

たちが春に植えたさつまいもの苗も、自然の恩恵を受け大きく育ちました。この時期は年長、中児の芋掘り園外保育をかわきりに、収穫感謝祭や焼いも大会、豚汁大会やハロウィンなど楽しい行事が目白押し。子どもたちは秋の恵みを五感で感じながら、おいしい体験をしています。

☎ 健康推進課(内線2617)



## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
5日(日)	(株)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(土)	イオンモール石巻	
25日(土)		

## 「みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度」のご案内

『みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度』は、介護職員に長く働いてもらうために、「人材を育てる・職員の処遇条件を定める、職員の意向を聞く」などの仕組みがある介護事業所が宣言し、『宮城県介護人材確保協議会』が認証する制度です。

また、2019年度からはみやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度の第2段階が始まり、介護事業所の人材育成や働きやすさの取組をより一層見える化できるようになりました。

介護事業所はぜひこの機会に申請ください。認証制度の段階には、「宣言」、「第1段階認証」、「第2段階認証」の3段階があります。どのような事業所が認証制度の登録となり、職場環境の「見える化」をしているかは、宣言事業所・認証事業所を検索してください。

### ≪認証制度マーク見本≫



【宣言事業所マーク】

【第1段階認証事業所マーク】

【第2段階認証事業所マーク】

☎ みやぎ介護人材を育む取組宣言認証制度事務局

☎022-343-8565

県保健福祉部長寿社会政策課 ☎022-211-2556



ホームページ



# ※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 12月15日(水) 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(木)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、問い合わせください。  
 ㊟・㊦ 健康推進課(内線2427)

## 【河北地区】乳がん検診を実施します

とき 12月14日(火)～17日(金) 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)  
 ※申し込みをした方には検診票を送付します。通知書を確認のうえ、受診してください。  
 ※申し込みをされていない方で受診を希望する方は追加申し込みができますので連絡ください。  
 ※対象年齢は令和4年3月31日(木)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)

## 【石巻地区】大腸がん検診が終了します

とき 12月10日(金)まで ところ 指定医療機関 対象 40歳以上  
 まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合は連絡ください。  
 ※対象年齢は令和4年3月31日(木)を基準としています。  
 ㊟ 健康推進課(内線2415)

## 【石巻地区】子宮頸がん検診が終了します

とき 12月10日(金)まで ところ 指定医療機関 対象 20歳以上の女性  
 まだ受けていない方は、早めに受診しましょう。対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合は連絡ください。  
 ※対象年齢は令和4年3月31日(木)を基準としています。  
 ㊟ 健康推進課(内線2427)

## 【第2次石巻市健康増進計画改訂版】意見募集(パブリックコメント)

「第2次石巻市健康増進計画改訂版」について意見を募集します。  
 閲覧場所 健康推進課、各総合支所、各支所、情報公開コーナー、ホームページ  
 対象 ・市内に在住、在勤、在学中の方 ・市内の事業所および団体  
 ・市に納税義務を有する方 ・本件に関して利害関係を有する方  
 提出方法 住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記載の上、郵送、FAX、Eメール、または窓口へ持参してください。 ※ホームページに参考様式を掲載します。  
 募集期間 12月13日(月)～28日(火)  
 提出先 〒986-8501(住所不要) 健康推進課 FAX23-3618  
 ☐ ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp  
 ㊟ 健康推進課(内線2618)

## 【石巻市地域福祉計画(第4期)]意見募集(パブリックコメント)

「石巻市地域福祉計画(第4期)」について意見を募集します。  
 閲覧場所 福祉総務課、各総合支所、各支所、情報公開コーナー、ホームページ  
 対象 ・市内に在住、在勤、在学中の方 ・市内の事業所および団体  
 ・市に納税義務を有する方 ・本件に関して利害関係を有する方  
 提出方法 住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入の上、郵送、FAX、Eメール、または窓口へ持参してください。 ※ホームページに参考様式を掲載します。  
 募集期間 12月13日(月)～28日(火)  
 提出先 〒986-8501(住所不要) 福祉総務課 FAX22-3454  
 ☐ iswelfare@city.ishinomaki.lg.jp  
 ㊟ 福祉総務課(内線2458)

## 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 ※12月29日(水)～令和4年1月3日(月)は午後6時～翌朝6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) ※12月29日(水)～令和4年1月3日(月)は夜間診療のみ

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。  
 ※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。  
**○皮膚科を受診される方へ**  
 ・新規患者は予約制による診療となります。  
 ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、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

## 12月の休日等救急当番医

※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。

○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	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
12日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	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
19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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
26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
29日(水)	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
30日(木)	小児科	夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
31日(金)	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	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
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717

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(広瀬)	☎73-5888	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
12日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺)	☎94-1771
19日(日)	ものうファミリークリニック(中津山)	☎76-4024	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623
26日(日)	佐々木医院(和瀬)	☎72-3122	うつみレディースクリニック(赤井)	☎84-2868	日野歯科医院(錦町)	☎22-4230
29日(水)					塚本歯科医院(渡波町一丁目)	☎97-3338
30日(木)					駅前もりたデンタルクリニック(穀町)	☎96-6755
31日(金)					ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750

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)



# 12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。

年末年始休館:29日(水)～令和4年1月3日(月)

※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

- ・親子ヨガ 9日(木) 午前10時～11時 対象 1～3歳 定員 8組
  - ・みんなと遊ぼうの日「クリスマス製作」 10日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
  - ・助産師による成長測定 13日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
  - ・クリスマス会 17日(金) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・こ～ぶ講座「オリジナルキャンドル作り」 20日(月) 午前10時～10時40分 対象 1歳～ 定員 6組
  - ・歯科衛生士講話 22日(水) 午前10時～10時40分 定員 6組
- ※全行事要予約  
※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(クリスマス会は除く)  
※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

- ・キャンドル作り 2日(木) 午前10時～11時30分 定員 5組
  - ・えほんびより 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・フルーツカット 15日(水) 午前10時～11時30分 定員 5組 料金 200円
  - ・主任児童委員さんによる「ふれあいサロン」 22日(水) 午前10時～11時30分 定員 5組
- ★自由開放日
- ※午前中の活動は要予約
  - ・午前開放 毎週月、木曜日(2日(木)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

- ・インフルエンザワクチン・薬について 1日(水) 定員 7組
  - ・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歳以下の子はフェイスタオル1枚
  - ・親子歯科教室 8日(水) 定員 7組
  - ・マスクの下はハッピースマイル!～笑顔輝くお口回りのトレーニング～ 22日(水) 定員 7組
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時  
※前日までに要予約
- ★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)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・保健師さんによる講話「生活リズム」 ※要予約 10日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・クリスマス会 ※要予約 22日(水) 午前の回:午前10時30分～11時30分  
午後の回:午後1時30分～2時30分 料金 300円 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) ※28日(火) 午後1時閉館
  - ・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(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 3日(金)・17日(金)
  - ・鏡餅作り 10日(金)
  - ・保健講話「ママにほっこりしてもらおう講話」 13日(月)
  - ・クリスマス会 24日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- 6日(月)・20日(月)・27日(月)・28日(火) 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

- ・つくってあそび 3日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじめまして会 9日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 17日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・お薬講座 23日(木) 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、12月29日(水)～令和4年1月5日(水)

## 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・クリスマス制作 2日(木)・7日(火)
  - ・誕生月の集まれday「身体測定&手形押し」 6日(月)
  - ・カラーソムリエール早坂さんのお話 9日(木)
  - ・大石先生のサロントーキング 14日(火)
  - ・ミニクリスマス会 あいちゃん&むっちゃん&ふーちゃん演奏会 16日(木) 定員 10組(先着)  
アコーディオン&リコーダー演奏会 21日(火) 定員 10組(先着)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 23日(木)
  - ・パプラスタッフによる身体測定 23日(木)
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 6日(月)・13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 ※28日(火)を除く

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・リトミック 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・色彩楽 2日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・助産師講話 7日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・保健養護講話 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・クリスマス折り紙制作 15日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・どんぐり子育て広場「クリスマス会」 16日(木) 午前10時～11時 定員 6組
- ★自由開放日
- 7日(火)・14日(火)・20日(月)～24日(金) 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、12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

## 北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・こ～ぶ講座 6日(月)
  - ・クリスマス会 20日(月)
- ★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

- ・消防指導 3日(金) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・栄養指導 7日(火) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・保健師来所～身体測定～ 13日(月) 午前10時～11時30分 定員 6組
  - ・クリスマス会 15日(水) 午前10時～11時30分 料金 600円 定員 6組
- ★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)・20日(月)～23日(木)・27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、12月28日(火)～令和4年1月3日(月)

## 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 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 毎週月曜日

## 牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「リラクゼーション」 1日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・クリスマスツリー&オーナメントづくり 8日(水) 保健師の育児相談があります。
  - ・子育てセミナー「簡単!家庭でできるトレーニング」 15日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・クリスマス会 22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

- ・親子でほかほか～親子のための防災講座～ 9日(木) 午前10時30分～正午 対象 妊婦または乳幼児親子 定員 10組 ※要予約
  - ・あったかばかばか運動遊び 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
  - ・音楽であそぼう 14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 ※3歳児は空きがあれば可能 定員 10組 ※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 10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)・29日(水)～31日(金)



## レインボーインターナショナルプリスクール

☎98-9754

社会福祉法人夢みの里が運営する私立認可保育園「レインボーインターナショナルプリスクール」は平成30年に開園。0歳～5歳児まで計75人の園児が通い、毎日楽しくはつらつと生活しています。園では週2回のペースで外国人講師が訪れ、丸一日園児とともに活動するため、自然に英語力が育まれていきます。その他にも外部講師による絵画教室や音楽教室もあり、異年齢の交流活動も盛んです。子どもたちのさまざまな挑戦を見守りながら、未来につながることを願っています。

### 園舎全景



英語レッスン



夏祭り



絵画教室

リズム遊び

## 利用者さんへインタビュー



♥後藤菜穂子さん、瑛太くん(4歳)(写真左)  
職場から近く、初年度から入園しています。朝夕ともに外で遊ぶことができるので、毎日楽しみながら元気に過ごしています。英語の勉強や絵画教室などもあり、楽しみながら柔軟で幅広い学習も魅力です。コロナ禍で昨年は行事が縮小や制限されましたが、運動会ではソーラン節を披露してくれ、絵画教室では子どもたちの描いた絵の展示会もあります。さまざまなことを吸収していく日々で、園での生活は充実しているようです。

♥木村聖さん、駿汰くん(6歳)、莉子ちゃん(4歳)(写真右)  
子どもたち2人が一緒に入園できると聞き、開園当初からお世話になっています。自宅からも近く、非常に助かっています。年齢の上下関係なく交流する活動では、子どもたちがさまざまな関係を築くことでお兄さん、お姉さんとしての自覚が芽生え、日常生活では英語を話してくれることが多く、日々の成長を感じています。誰とでも仲良く、たくましく生活しており、とてもいい環境です。

