

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18回石巻地区中学校総合体育大会(卓球競技) 11日(土) 午前9時、12日(日) 午前9時
- いしのみき総合スポーツクラブ 令和4年度新規会員を募集中です。詳しくは問い合わせください。
- キッズパラエティススポーツ教室 小学1～4年生まで追加募集中です。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4年度会員を募集中です。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 26日(日)

- 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。
 - ・リズムにのってスクエアステップ 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。3日(金)・17日(金)・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
 - ・リラクソストレッチ講座 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 対象 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)・30日(木) 対象 高校生以上 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 トレーナーが目的に合わせ、個別にトレーニングの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

セイホクパーク石巻(総合運動公園) 開 会場によって異なる ☎22-9111 FAX22-9112 休 なし

- 東日本不惑ラグビー大会 18日(土)・19日(日) ところ フットボール場・ふれあいグラウンド・フットボールフィールド第1・2・多目的フィールド 市民球場
- キッズパラエティ 1日(水)・8日(水)
- 国体軟式野球県大会 4日(土)・5日(日)
- 震災復興交流事業(鹿妻・浦和学院) 10日(金)
- 石巻地区中総体 11日(土)・12日(日)
- JABA宮城県クラブ選手権 18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)
- ナイトヨガ 3日(金) 午後7時～8時 定員 50人 料金 1,000円(中学生以下無料) 持ち物 ヨガマット 講師 坂本佳那
※雨天の場合は総合体育館アリーナに変更となります。詳しくは問い合わせください。
- ティーボール教室 4日(土) 午後5時～6時 対象 小学1～3年生 定員 20人 料金 500円(兄弟参加の園児は300円) 参加者を募集しています。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
 - 高総体ラグビー競技 1日(水)・2日(木)・4日(土)・5日(日)・6日(月)
 - 石巻地区中総体(サッカー) 11日(土)・12日(日)
 - JFAキッズサッカーフェスティバル 26日(日) ところ フットボール場
 - 宮城県ゴールドサッカーリーグ 26日(日) ところ ふれあいグラウンド フットボールフィールド第1
 - ミヤギテレビ杯新人大会 4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)
 - リスペクトリーグU10 25日(土)・26日(日) フットボールフィールド第2
 - 高総体女子タグラグビー競技 4日(土)
 - 宮城県低学年交流大会 5日(日)
 - 東北高校ラグビー選手権大会強化試合 11日(土)・12日(日)
 - U18ラグビー合同東北選抜選考試合 25日(土)・26日(日) 多目的フィールド
 - ミニラグビーフェスティバル 5日(日)・12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・休講日は午後5時まで)
休 休講日・休館日 なし



- 大好評「サンデープログラム」6～7月期/8～9月 申込受付中
サンデープログラムとは、日曜限定の短期講座(2カ月間)です。対象年齢・材料費などは問い合わせください。
- 6～7月のサンデープログラム
 - ・日曜日の健康ダイエット教室(全4回) 午後1時～2時15分
 - ・季節の養生と陰ヨガ(全4回) 午後3時15分～4時45分
 - ・ジュニア向けアクティブボール(全3回) 午前10時30分～11時30分
- 8～9月のサンデープログラム
 - ・水中水上 水泳フォーム撮影会(全3回) 午前11時30分～午後1時
 - ・ボクシングエクササイズ(全3回) 午前10時15分～11時15分
 - ・ラッキー線を見つけよう(手相)(全1回) 午後1時～2時30分
 - ・優しい時間が流れる、日曜のヨガ(全4回) 午後1時～2時
- 料金 全1回コース 1,150円、全3回コース 3,450円、全4回コース 4,600円
申込方法 窓口で各講座初回開講日まで直接申し込みください。途中申し込み可能な講座もあります。
- 「大人向け講座★ワンコイン体験キャンペーン」 27日(月)～7月23日(土)
期間限定!!通常1,000～1,200円の体験受講を、ワンコイン500円で体験できます! ※要予約
料金 500円 ※一人1回まで。体験希望講座を初めて受講される方のみ
対象講座 成人向けプール講座・トレーニング講座・ヨガ講座・その他運動講座・英語・韓国語・音楽講座・舞踊茶道華道講座・手芸手芸講座など、詳しくは問い合わせください
予約開始 20日(月) 開講スケジュールについては、問い合わせください。
- 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)
※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。

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2回学習会 17日(金) 午後1時30分
- 高齢者教室「寿大学」第2回学習会 21日(火) 午後1時30分

蛇田公民館 ☎95-0183

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 市民教養講座 椅子ヨガ教室 16日(木)・23日(木) 午前10時～11時30分 対象 女性限定 定員 12人(先着) 持ち物 動きやすい服装、飲料、汗拭きタオル 申込期間 1日(水)～10日(金)

石巻中央公民館 ☎22-2970 FAX21-6050

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 利用協講座
- フォークダンス初級者講習会 講師 石巻市民フォークダンス同好会会員 14日(火)・21日(火) 午後6時30分～8時 対象 一般市民 持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物 申込方法 電話または直接申し込みください。申込期限 6月9日(木)
 - シニアのための楽々大正琴教室 講師 大正琴愛好会すみれ教室会員 30日(木)・7月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午前9時30分～正午 対象 一般市民 定員 10人(先着) 料金 1,000円(楽譜・ピック代) 持ち物 筆記用具、必要な方は眼鏡 申込方法 電話または直接申し込みください。申込期限 22日(水)
 - 石巻市民尺八基礎講座 講師 榛澤一翠氏(琴古流尺八宗家竹友社師範) 7月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午後7時～9時 対象 一般市民(尺八初心者) 定員 5人(先着) 持ち物 筆記用具(赤ペン)、鏡、尺八がある人は尺八 申込方法 電話または直接申し込みください。申込期限 30日(木)
 - 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、テント設営、ジュニア・リーダーと遊ぼう 19日(日) 午前9時～午後3時(受付開始 午前8時30分) ところ 牧山市民の森 対象 小学1～6年生(1～3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 小学校に配布する申込用紙を使用し、郵送またはFAXで申し込みください。申込期限 10日(金)
 - 子育てサロン「いっしょクラブ」
①読み聞かせ、手遊びなど 3日(金) 午前10時～11時30分
②親子deリトミック 17日(金) 午前10時～11時30分
ところ 大ホール 定員 親子15組(先着) 持ち物 水分補給用の飲み物を持参ください。
※当日参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。


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 陶芸教室 24日(金) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座会員 料金 2,100円

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 7日(火)～16日(木)



- あかちゃんおはなし会 3日(金)・17日(金) 午前10時30分～11時 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～11時 対象 幼児～小学校低学年くらいの方 定員 5組(先着)
- 読書会『クジラアタマの王様』伊坂幸太郎著 28日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 25日(土) 午前10時30分～11時 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 21日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
・わたのは 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)



●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 月曜日



- 翔乃流 唄と踊りのコムラードショー 5日(日) 開演 午前9時30分(開場 午前9時) 阿部 ☎22-5193
- 石巻マンドリン 第19回定期演奏会 19日(日) 開演 午後2時(開場 午後1時30分) 料金 一般 500円、高校生以下 無料 小杉 ☎090-5835-9008

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



- アクアピクス 10日(金)・24日(金) 午後1時30分～2時30分 14日(火)・28日(火) 午後7時30分～8時30分 対象 成人 定員 各10人 料金 1,100円 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 770円(初回無料) 講師 ミズノスタッフ
- ホットヨガ 5日(日)・7月3日(日) 午前9時～9時45分 対象 成人 定員 10人 料金 1,100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 550円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- ヨガ教室 3日(金)・17日(金) 正午～午後1時 対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料) 講師 健康運動指導士 平山時生
- ベビースイミング 5月15日(日)・29日(日)・6月19日(日) 午前10時～10時30分 対象 生後6カ月～3歳 定員 15人 料金 3回で2,000円 講師 ミズノスタッフ
- なわとび教室 26日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 年中～小学3年生 定員 20人 料金 1,100円 講師 ミズノスタッフ
- 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
・日曜日・祝日 午前10時～正午、午後0時30分～5時
子どもスクール 月会費 週1回4,400円、週2回5,500円 ※無料体験あり
成人スクール 月会費 3,700～6,500円
※6～7月は入会登録料(2,100円)は無料になります。

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

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(月曜日が祝日の場合その翌日が休館日)

牡鹿交流センター屋内温水プールおよびトレーニングセンターは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。再開時期は未定です。

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998 7日(火) 午後2時、16日(木) 午後6時30分、21日(火) 午前10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 12日(日)・30日(木) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

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 ☎67-2113 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2421)
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2422) ☎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2617)
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	保健相談 センター	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2422) ☎94-9132
23日(木) 午前10時45分～午後3時15分			
20日(月) 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
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	23日(木) 午後2時～午後5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	17日(金) 午前10時～午後3時	

○各種教室・講演会 **要予約**

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8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・歯について時間を区切って対応します。	3日(金)	午後1時～3時	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
1歳児個別育児 相談会 (石巻会場)	対象 おおむね1歳0カ月～ 1歳1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・歯についての個別相談を行います。	20日(月)	午前9時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

食育推進コーナー

いっぴん増やそう！野菜料理！
市公立保育所の野菜レシピを紹介します。

いろいろナムル <材料/4人分>

- 大豆もやし…80g
- きゅうり…80g
- にんじん…40g
- ★食塩…0.8g
- ★ごま油…小さじ1弱
- ★しょうゆ…小さじ1/3

☎ 健康推進課(内線2617)

6月は食育推進月間です！

《作り方》

- ①大豆もやしはゆでて、水気を切る。
- ②きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③①、②を★と和える。

(1人分/22kcal、塩分0.3g)

がんについて語ろう

講演会「がんを通して今、想う事」(仮) 朝日新聞東京本社 上野創さんと
とき 6月18日(土) 午後1時30分～3時30分
ところ マルホンまきあーとテラス2階 和室
定員 20人 ※要予約
※感染状況により、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。
☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127
(月～金 午前10時～午後3時)

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月下旬に通知を送付しました。
対象 平成22年4月2日～平成23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。
☎ 健康推進課(内線2427)

○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 牡鹿	3～4カ月児健診	9日(木)・21日(火)・29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	10日(金)・23日(木)・28日(火)		
	2歳児歯科健診	17日(金)・22日(水)・30日(木)		
	3歳児健診	7日(火)・16日(木)・24日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	15日(水) ※同時開催になります。	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診			
	2歳児歯科健診	1日(水)		
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	16日(木)		
	2歳児歯科健診	21日(火)		
	3歳児健診	9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。

○蛇田お茶っこサロン

とき 8日(水) 午前10時～11時

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

○定点型からだとこころのケアサロン「からこころん」

とき 20日(月) 午後1時30分～3時

ところ 河南母子健康センター

☎ からこころステーション心のケア相談員 ☎0120-322-016

○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2-2-3)

☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※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

☎ 「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 19日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター

☎ 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

○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

☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

○からこころ相談ダイヤル 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(からこころステーション) ☎0120-322-016

○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

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
18日(土)	イオンモール石巻	
25日(土)		

6月4日(土)～10日(金)は歯と口の健康週間です

今年度のスローガンは、「いただきます 人生100年 歯と共に」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。



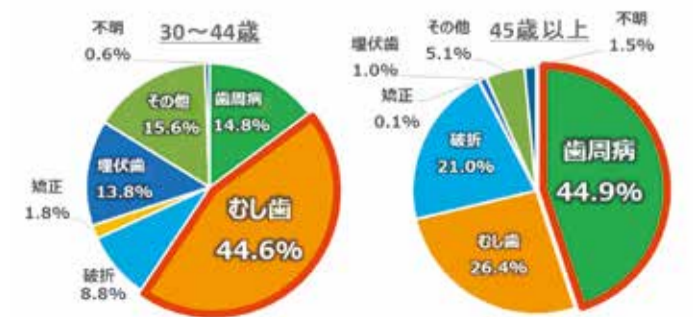
●歯を失うとどうなるのでしょうか？

健康に深く関わる噛み合わせ…もしも、歯を失ってそのままにしていると、「噛み合っていた歯」が伸びてきたり、隣の歯が抜けたスペースに倒れてきたりすることで、「噛み合わせ」が乱れてきてしまいます。すると、食べられるものに制限が出てきて、健康維持に必要な「栄養バランス」が崩れやすくなります。このように「噛み合わせ」は人々の健康に深く関わります。

●歯を失わないためのポイントは予防歯科

歯を失う原因は、30～44歳では「むし歯」、45歳以上では「歯周病」が最も多いため*、『毎日のセルフケアと最低でも半年に1回の歯科医院でのプロケア』でしっかり予防していきましょう。

☎ 健康推進課(内線2429)



*公益財団法人8020推進財団:永久歯の抜歯原因調査2018年(歯を失う原因)

※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。

各種健(検)診の実施について

●本庁地区 個別健(検)診

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

とき 6月6日(月)～9月30日(金)

☎ 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)

●各地区総合健(検)診

特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診

・牡鹿地区(網地島)

とき・ところ 6月18日(土) 網小医院 ※胃がん検診は19日(日)・20日(月)に実施。

・牡鹿地区

とき・ところ 6月23日(木)～25日(土) 牡鹿保健福祉センター

※24日(金)は夜間検診実施(胃がん検診はありません)。

・荻浜地区

とき・ところ 6月26日(日) 荻浜公民館

※結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診のみ実施。特定・健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診は指定医療機関などでの受診(別途検診票を配布)。

・河北地区

とき・ところ 6月30日(木)～7月2日(土)、7月5日(火)～8日(金)

河北総合センター(ビッグバン)

※7月7日(木)は夜間検診実施(胃がん検診はありません)

☎ 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)

牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113(内線155)

河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

※実施場所・時間は、配布される検診票で確認の上、受診してください。なお、申し込みをされていない方で受診を希望される方は各健(検)診担当課まで問い合わせください。

※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5年3月31日を基準としています。

特定健診(メタボ健診)を実施します【自己負担無料】

コロナ禍での体調は大丈夫でしょうか?

年に1回自分の健康状態をチェックする良い機会です。

国民健康保険加入者(40歳～74歳)の方

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の対象となります。

●令和4年度石巻市特定健診・健康診査実施日程

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更になることがあります。

	地区	とき	ところ	問
個別健診	旧石巻市 ※荻浜地区含む	[1期～6期] 6月6日(月)～9月9日(金) [補足健診] 9月12日(月)～30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)
	牡鹿	6月23日(木)～25日(土) ※6月24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
集団健診	網地島	6月18日(土)	網小医院	
	河北	6月30日(木)～7月2日(土) 7月5日(火)～8日(金) ※7月7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12日(火)・13日(水)	雄勝体育館	雄勝総合支所 市民福祉課 ☎57-2113
	北上	7月14日(木)～16日(土) ※7月15日(金)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2日(火)～6日(土) ※8月5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237)
	河南	8月17日(水)～20日(土) 8月23日(火)～26日(金) ※8月25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・広瀨	7月1日(金)～8月31日(水)	石巻ロイヤル病院	

※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。

☎ 保険年金課(内線2333)

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	
皮膚科	午前8時～11時	午前9時
眼科	火・木・金 午前8時～11時	午後1時
	水 午後0時30分～3時	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。

※診療日に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。

○眼科の診療時間変更のお知らせ 6月より水曜日は午後の診療に変更となります。

○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

○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	—	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

ホームページはこちら➡



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

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。

※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
5日(日)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
12日(日)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
19日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
	小児科	石巻市夜間急患センター(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
26日(日)	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	☎95-3123
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	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(広瀨)	☎73-5888	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	三宅歯科医院(千石町)	☎22-1448
12日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ヶ丘)	☎98-5571	駅前もりたデンタルクリニック(穀町)	☎96-6755
19日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750
26日(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	横山歯科医院(大手町)	☎21-1711

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)
 - ・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

申・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・みんなと遊ぼうの日 10日(金) 午前10時～10時40分 定員 6組
 - ・メディカルメガバンク講座 21日(火) 午前10時30分～11時10分 対象 3カ月～就学前 定員 6組
 - ・成長測定 27日(月) 午前10時15分～11時 定員 4組
 - ・アロマ講座 29日(水) 午前10時～10時40分 定員 6組
- ※全行事要予約
※各広場・講座の受付時間 午前9時～午後4時
・わくわく広場(3カ月～就学前) 毎週月・水・金(午前9時30分～11時30分)
・にこにこ広場(3カ月～1歳11カ月) 毎週火・木(午前9時30分～11時30分)
・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)
・午前開放 9日(木)・23日(木)・30日(木) 午前9時30分～11時30分
・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

申・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・歯科衛生士による健康講座「歯みがき指導」 3日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・看護師による健康講座「熱中症を防ごう」 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・3B体操 15日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・成長測定・子育て相談 20日(月) 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 24日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・栄養士による健康講座「離乳食について」 29日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ※全行事要予約
★自由開放日
・午前開放 毎週月・木曜日(20日(月)を除く) 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」

申・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 13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
 - ・人形劇 15日(水) 定員 7組
 - ・子育てふれあいサロン 22日(水) 定員 7組
 - ・幸せベビータッチとスキンケア 23日(木) 定員 7組 持ち物 バスタオル1枚
- ★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
3日(金)・6日(月)・10日(金)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

にじいろひろば

申・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・歯の相談会 坂井おとなこども歯科 ※要予約 6日(月) 午前10時30分～正午 定員 5組
 - ・保健講話「生き生きママ講座」 ※要予約 15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(祝日を除く)

なかよし保育園地域子育て支援センター

申・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・育児講座「わらべうたであそぼう」 13日(月)
 - ・中里28会ふれあい広場 20日(月)
 - ・保健講話「イヤイヤ期攻略法!」 27日(月)
- ※全行事要予約
★自由開放日 3日(金)・6日(月)・17日(金)・30日(木) 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」

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・保健講話「熱中症について」 6日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・はじめまして会 10日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・健康講座「離乳食について」 14日(火) 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
- ★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

申・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・浅野さんのわらべうた 2日(木) ・誕生月集まれday 6日(月)
 - ・運動遊び 7日(火) ・つくしんぼの読み聞かせ 9日(木)
 - ・東北大学小原先生のミニ講話 14日(火)
 - ・スクエア子育てひろば「親子遠足」 16日(木) ところ 登米市平高沼ふれあい公園
 - ・黒須さんのリラクスママヨガ 21日(火)
 - ・総合避難訓練 23日(木)
 - ・七夕制作 28日(火)
 - ・村上さんのセルフマッサージ 30日(木)
- ※全行事要予約
★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 ※16日(木)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

申・園 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・リトミック リトミック講師 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・健康講話 保健師・栄養士講師 2日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・絵本の読み聞かせ 読み聞かせボランティア 8日(水)・9日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 各6組
 - ・子育てセミナー「胎内記憶」 桃生地区子育て支援グループ「どんぐりの会」主催 14日(火) 午前10時～11時 定員 6組 料金 100円
 - ・歯科指導 歯科衛生士 16日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
 - ・アロマ虫よけスプレー作り アロマケアなどで講師 30日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
3日(金)・7日(火)・10日(金)・13日(月)・15日(水)・20日(月)・21日(火)・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
午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時 定員 6組(先着) 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

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ・保健講話「生き生きママ講座」 1日(水)
 - ・ふれあいあそび・わらべうたの教室 13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

申・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・歯科指導 2日(木) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・栄養指導 7日(火) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・親子研修会 16日(木) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・絵本の読み聞かせ(ひだまりの会) 27日(月) 午前10時～11時 定員 8組
 - ・ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2～4歳) 毎週水曜日 1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午
 - ・午前自由開放(0歳～4歳) 1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午 月曜日 6日・20日、毎週木曜日 9日・16日・23日・30日
 - ・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～2時30分
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師来所日 保健師による身体測定と育児相談 9日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 16日(木) 午前10時～11時30分
 - ・ミルク健康講座(生き生きママ講座) 21日(火) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 11日(土) 午前9時30分～11時30分
・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(8日(水)を除く)
休館日 毎週月曜日

牡鹿子育て支援センター

申・園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・子育てセミナー「歯みがき教室」 1日(水)
 - ・子育てセミナー「リトミック」 8日(水)
 - ・保育所交流会 22日(水)
 - ・製作あそび(七夕飾り) 29日(水) ※保健師の育児相談があります。
- ★自由開放日
・午前、午後開放 毎週火・木・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 毎週月曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

申・園 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1～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能) 定員 10組 ※要予約
 - ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶ講座～ 23日(木) 午前10時30分～正午 対象 妊婦または乳幼児親子ならどなたでも 定員 10組 ※要予約
 - ・あったかほかほか運動遊び 15日(水) 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
 - ・親子ではびはび～0歳児親子連続講座～ 1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29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 8組 ※要予約(全5回の連続講座)
 - ・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)



予約はこちらから

助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ①助産師による妊産婦相談(毎週火曜日)
 - ②両親学級 ・出産準備編(前期) 11日(土) ・出産準備編(後期) 12日(日) ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- 申・園 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいっしょえきま ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)



ケヤキッズにばんやち保育園

園 門脇字二番谷地13-350 ☎98-4428

ケヤキッズにばんやち保育園は、平成28年4月に開園した小規模保育園で、本年度は0～2歳児クラスに計19人が在園しています。家庭的な雰囲気が特長で、子どもの個性を尊重し、個々の「自分でやりたい」という自主性を大切にしています。特に食育、音育、体育に力を入れており、園庭で育てた野菜を給食で提供したり、リトミックで聴く力を養ったり、散歩では原っぱでかけっこをしたりと、体力作りも行っています。園風景はInstagramで紹介しているほか、連携園との行事も随時行っています。

おやつ作り



大切にしています。特に食育、音育、体育に力を入れており、園庭で育てた野菜を給食で提供したり、リトミックで聴く力を養ったり、散歩では原っぱでかけっこをしたりと、体力作りも行っています。園風景はInstagramで紹介しているほか、連携園との行事も随時行っています。



園舎全景



親子リトミック



散歩



クリスマス会



イモ掘り

利用者さんインタビュー



♥柴田美保さん、笑輪君(1歳)(写真左)
生後3カ月の時からお世話になっており、今年で2年目になります。先生方はいつも家族のように接してくださり、どんな小さなことでも親身になって相談に乗ってくれます。先生方の見守りのおかげで、息子も日々できることが増え続けています。1歳の誕生日を迎えた頃に1人でしっかりと歩けるようになり、先生方の前で自慢気に歩行していました。良い意味でマイペースに育ってほしいなと思います。

♥保原茜さん、彩唯菜ちゃん(2歳)(写真右)
小規模なので、先生方との距離も近く、子ども1人1人にしっかり向き合ってくれているのを感じます。今春卒園した長女も3年間お世話になり、次女の彩唯菜も0歳の時から面倒を見てもらっています。娘たちは友だちや先生方と接することで、どんな物事にも積極的に取り組めるように成長したと思います。娘たちは園で提供される給食も大好きで、いつも完食しているようです。娘には思いやりのある子に育ってほしいなと思います。

