

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



- 天井吊物落下の危険性が発覚したため当面の間、アリーナ利用を停止します。
- 石巻市民弓道大会(高校の部) 3日(土) 午前9時
- いちご一会とちぎ国体2022 第77回国民体育大会出場者壮行会 14日(水) 午後7時
- いしのみき総合スポーツクラブ 子育てママのリフレッシュフィットネス教室 参加者募集中です。
- キッズバラエティスポーツ教室 小学1～4年生まで後期募集を行います。 料金 1,500円

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 18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。  
2日(金)・9日(金)・13日(火)・30日(金) 午前10時～11時 対象 高校生以上 定員 10人 料金 入館料のみ
  - サーキットトレーニング 10日(土)・24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
  - リラックスストレッチ講座 8日(木)・15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(土)・20日(火)・30日(金)  
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 FAX 22-9112 休 なし

- 地区中体連駅伝 1日(木)
- ツールド東北2022 17日(土)・18日(日)
- 市民球場
- 宮城県スポ少軟式野球交流大会 3日(土)
- 秋季県高校野球東部地区大会 4日(日)
- 日本選手権最終予選大会 7日(水)・8日(木)
- 高松宮賜杯第66回全日本軟式野球大会 9日(金)・10日(土)・11日(日)・12日(月)
- 秋季東北地区高校野球県大会 19日(月・祝)・21日(水)
- ナイトヨガ 2日(金)
- 秋季リーグ戦 24日(土)・25日(日)
- ティーボール教室 24(土)
- フットボール場・ふれあいグラウンド
- マイナビ プレシーズンマッチ 3日(土)・4日(日) ところ フットボール場
- U15みちのくリーグ 10日(土)・11日(日) ところ フットボール場
- 石巻地区中学校新人大会 24日(土)・25日(日)
- O-40東北シニアサッカーフェス 10日(土)・11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
- 2022みちのくウエストライン少年サッカー大会in石巻 3日(土)・4日(日)
- ミヤギテレビ杯4年生県大会 10日(土)・11日(日)・19日(月・祝)
- 高円宮杯県大会 23日(金・祝)
- リスベクトリーグU11 24日(土)・25日(日)
- フットボールフィールド第2
- 県内高校ラグビー1年生大会 3日(土)・4日(日)
- 県内高校新人交流大会 23日(金・祝)・24日(土)・25日(日)
- 多目的フィールド
- いしのみき総合スポーツクラブ 親子運動教室 3日(土)
- 県民大会 4日(日)
- クラブ社会人交流戦 11日(日)

石巻健康センターあいプラザ・石巻  
☎95-8640 FAX 95-8664

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



- 11日(日)、18日(日)「あいプラザ・秋の文化祭」入場&観覧無料
  - 『音楽舞踊発表会』 11日(日)
  - 『あいプラザ祭り』 18日(日)
    - ①健康&美容コーナー ②フリー回数券の2割引販売
    - ③音楽やダンスなどのミニステージ ④屋台や野菜販売などの販売コーナー
- 2022年度後期講座(10月～3月) 新規申込受付を開始します! 受付開始 4日(日) 10時
- 『プール1ヶ月定期券』販売しています!  
プールフリー&定期券用プール45分レッスンが、1カ月間受け放題の定期券です。  
料金 1カ月券4,950円 対象 中学生以上 購入方法 窓口でお買い求めください。  
(販売開始は8月17日から。毎月同じスケジュールで販売します。)
- 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いたしました。
  - 三密を避けるため、人数制限を設けております。
  - 混雑時はお待ちいただくか、ご利用いただけない場合がございますのでご了承ください。
 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、初回のみ利用登録をしていただきます。

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「クラフトバンド教室」 講師 小松佳代子 22日(木) 午後1時～3時30分  
対象 市内在住の方 定員 15人 料金 1,500円(材料費)  
持ち物 ハサミ・木工ボンダ・洗濯ばさみ(10個)・メジャー 申込期限 15日(木)

稲井公民館 ☎22-4303

開 午前9時～午後9時30分 休 なし

- 一般教養講座「健康ヨガ教室」 講師 菅原美江子 13日(火) 午前10時  
対象 市内在住の方 定員 20人(先着) 6日(火) 午後4時までに申し込みください。
- 稲井くらしの講座 第5回学習会 16日(金) 午後1時30分 対象 稲井くらしの講座 会員

石巻中央公民館  
☎22-2970 FAX 21-6050

開 午前9時～午後9時30分  
休 なし

- ダンススポーツ初心者講習会 10月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)  
午後7時30分～8時30分 定員 20人(先着)  
持ち物 ダンスシューズをお持ちの方は持参してください。運動のできる服装、マスク、手袋を着用してください。  
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(金)
- 子育てサロン「いっしょクラブ」 ※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。  
・読み聞かせ、手遊びなど 2日(金) 午前10時～11時30分 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物  
・親子足もみ体験 14日(水) 午前10時～11時30分 定員 親子15組(先着) 持ち物 飲み物
- 石巻市ジュニア・リーダーげろっば【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・空気砲など) 24日(土) 午前10時～11時30分  
対象 小学1～6年生 定員 30人(先着) 申込方法 電話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 なし

- 高齢者教室「寿大学」学習会 28日(水) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」学習会 29日(木) 午後1時30分
- 一般教養講座
  - キラキラネックス教室 講師 小野寺千江子 30日(金) 午前10時30分  
対象 市内在住の方 定員 15人(抽選) 料金 1,000円(材料費) 申込期限 16日(金) 正午
  - 陶芸教室 講師 瑞樹薫 笠政彦 10月8日(土) 午前10時  
対象 市内在住の方 定員 15人(抽選) 料金 2,100円(材料費) 申込期限 29日(木) 正午

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(金・祝)



- 河北分館(ビッグバン内図書室)は蔵書点検のため、7日(水)から9日(金)まで休館します。
- あかちゃんおはなし会 2日(金)・16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 3日(土)・17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『ひとりカラカサさしてゆく』江國香織著 13日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 10日(土)・24日(土) 午前10時30分～11時 定員 5組(先着)
- おしゃべりなどくしよ会 『がっこうのおばけずかん』斉藤洋著 11日(日) 午前10時30分～正午  
子どもの本をテキストにした、大人のための読書会です。読み聞かせの勉強にもどうぞ。
- 絵本とおはなしの会勉強会 8日(木) 午前10時～正午  
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。
- 定例おはなし会 17日(土) 午前10時30分～正午 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 13日(火)・27日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館
  - わたのは 13日(火)・27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)



- 第19回石巻地区中学校新人総合体育大会 剣道競技  
24日(土)・25日(日) 場所 稲井中学校 三浦 ☎91-2314

遊楽館

☎72-3561

開 午前9時～午後9時  
休 月曜日 ※20日(火)はコモレビフォーラムのみ臨時開館



- 石巻ジュニアジャズオーケストラ第9回定期演奏会 19日(月・祝)  
開演 午後1時30分(開場 午後1時) 場所 info@swinginstone.com
- 月明かりコンサート2022 出演 福島青衣子(ハープ)・大木麻理(パイプオルガン)  
20日(火) 開演 午後6時30分(開場 午後6時) 定員 申込み多数の場合は抽選  
申込期間 9月2日(金) 必着  
申込方法 往復はがきで申し込みください(1通あたり2名まで可)。詳しくはホームページをご覧ください。

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



- アクアビクス 9日(金) 午後1時30分～2時30分、13日(火)・27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 11日(日)・25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
- 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 2日(金)・16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
- 秋短期教室 17日(土)～19日(月・祝) 午後0時15分～1時15分  
対象 4歳～小学6年 定員 30人 料金 会員3,500円、非会員4,000円
- 走り方教室 11日(日) ①午前9時45分～10時45分、②午前11時～正午  
対象 ①小学生、②年中～年長 定員 各20人 料金 1,100円
- 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～午後9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

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)

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 6日(火) 午前10時、15日(木) 午後6時30分、20日(火) 午後2時
- ビッグバン ☎62-1120 9日(金)・23日(金・祝) 午後3時、7時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561 7日(水)・25日(日) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

# 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2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	5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	12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
8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
29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
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	2日(金)・14日(水) 午後2時～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	16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・歯についての時間を区切って対応します。	7日(水)	午後1時～3時30分	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)	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。	13日(火)	午前9時30分～11時30分	河南母子健康 センター	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094
1歳児個別育児 相談会	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。	28日(水)	午前9時～正午	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 牡鹿	3～4カ月児健診	7日(水)・22日(木)・29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	1日(木)・13日(火)・30日(金)		
	2歳児歯科健診	16日(金)・21日(水)		
	3歳児健診	6日(火)・15日(木)・27日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	21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」
	1歳6カ月児健診			
	2歳児歯科健診	7日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	2日(金)・30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	8日(木)		
	2歳児歯科健診	6日(火)		
	3歳児健診	22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 14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)  
 図 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

## ○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 25日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター  
 図 「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 18日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター  
 図 「まきっこの会」 ☎080-6022-4478(高橋)

## ○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)

図 健康推進課 ☎94-9132

## 愛の献血

図 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
4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
10日(土)	イオンモール石巻	
11日(日)	イオンスーパーセンター石巻東店	
24日(土)	イオンモール石巻	

## 「連珠の会」を開催します

若年性認知症当事者および介護者の会を開催します。

フリートークや情報交換の時間を設けています。気軽にご参加ください。

とき 9月7日(水) 午後1時30分～3時 ところ マルホンまきあーとテラス

対象 若年認知症の方とその介護者(介護者のみの参加も可)

申込方法 前日までに電話で申し込みください。

申・問 介護福祉課(内線2437)

### 食育推進コーナー

9月の旬・鰹

鰹には1年に2回旬があるのをご存じですか?  
 青葉の頃には「初鰹」、秋口の頃には「戻り鰹」と呼ばれており、それぞれ味が異なっています。初鰹は脂が少なくさっぱりとした味わいで、戻り鰹は脂が乗っていて濃厚な味わいです。  
 石巻には金華かつおというブランド魚があります。金華山周辺で獲れ、石巻漁港で水揚げされる高品質な鰹です。とてもおいしいのでぜひ食べてみてください!

図 水産課(内線3513)

## みんなで知ろうがんのこと

### ○上映会「がんになる前に知っておくこと」

### ○パネルディスカッション

がんの理解を深める機会です。どなたでも参加できます。石巻赤十字病院副院長鈴木聡医師、乳がん看護認定看護師、リンパ腫体験者、大腸がん家族がパネラーとして参加します。

とき 9月10日(土)

午前10時～午後0時30分(開場午前9時45分)

ところ マルホンまきあーとテラス2階 大研修室

定員 50人(先着)

※詳しくは問い合わせください。折り返し連絡させていただきます。

申・問 日和山カフェ代表 佐藤

☎070-7772-0127

(日・月・金曜日 午前10時～午後4時)



## 9月24日～30日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1.3万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2年)。人から人へうつる怖い感染症です。

「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。

図 健康推進課(内線2413)

## ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です。

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、複雑に絡み合っているとされています。

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。まずはだれかに相談してみましょう。

図 健康推進課(内線2422)



# ※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。

## 特定健診「夜間・土曜健診」を実施します 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9月30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

ところ (☎ 石巻市医師会 ☎96-1829)	夜間健診 (午後5時~7時)	土曜健診 (午前9時~正午)
デイサービスセンターわたのほ (さくら町五丁目13-1・ 旧わたのほクリニック敷地内)	10月5日(水)、 6日(木)	10月8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12日(水)	10月15日(土)
保健相談センター (鑄銭場1-27)	10月19日(水)	10月22日(土)

- ・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。
- ・駐車場に限りがありますので、なるべく徒歩や自転車などで  
越してください。

### ○本庁地区会場胃がん検診が10月12日(水)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2415)

## 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 9月14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)、無料クーポン対象年齢の女性  
※対象年齢は令和5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

- ・石巻地区の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、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方  
検診票を発行しますので、ご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2427)



## 宮城県がん総合支援センターの利用について

がん患者や家族に限らず、どなたでも、がんに関わる相談を無料ですることができます。精密検査該当者  
が持つ検査の身体的不安や、コロナ禍の受診の不安などに対する相談にも専門の相談員が対応します。

相談時間 月~金曜日(土日・祝日は除く) 午前9時~午後4時

相談方法 ☎022-263-1560 ☎022-263-1548 面談 予約制(要電話予約)

✉zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

☎ 宮城県がん総合支援センター

(公益財団法人宮城県対がん協会内)



ホームページ

## 9月は健康増進普及月間です

新型コロナウイルス感染症の影響による、運動不足や食生活の変化、受診控えなどは、生活習慣  
病を重症化させる可能性があります。糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は毎日の生  
活習慣の工夫で予防できます!

~1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ~

健康寿命の延伸のために、まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみま  
せんか?

※健康寿命とは…介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間  
の事です。

☎ 健康推進課(内線2612)

## 市立病院のご案内

### ○診察時間(休日 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	午後1時30分
眼科	午前8時~11時	
	水曜日 午後0時30分~2時30分	午後1時
耳鼻咽喉科	午後0時30分~3時	午後1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	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	○	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

※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。

○外科の診療日変更のお知らせ 9月より火曜日は休診となります。

○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



ホームページ

## 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

## 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。

※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
4日(日)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	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
11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	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
18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	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
19日(月・祝)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	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(金・祝)	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
25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

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
4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	佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778
11日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
18日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ケ丘)	☎98-5571	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182
19日(月・祝)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	野蒜ケ丘痛みのクリニック(野蒜ケ丘)	☎98-6662	高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788
23日(金・祝)	紫桃内科医院(鹿又)	☎75-2325	森さい生医院(野蒜ケ丘)	☎98-8891	青葉歯科医院(門脇字青葉西)	☎96-6602
25日(日)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	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

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)
  - ・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

- ・みんなと遊ぼうの日「大型えほんを楽しもう」  
9日(金) 午前10時～11時 定員6組
  - ・栄養士講話「子どもが好む簡単おかず&おやつ」  
13日(火) 午前10時～11時 定員6組
  - ・えほんびより 14日(水) 午前10時～11時 定員6組
  - ・成長測定 26日(月) 午前10時15分～11時15分 定員4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)
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 20日(火)・27日(火) 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

☎25-0567

- ・あそびのひろば(稲井公民館) 6日(火) 午前10時～11時30分 定員6組
  - ・えほんびより 7日(水) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・看護師による保健講話「ベビータッチ」  
14日(水) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・わらべうたベビーマッサージ  
16日(金) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・助産師による成長測定・子育て相談  
20日(火) 午前9時30分～11時30分 定員6組
  - ・歯科衛生士による健康講座「母と子の歯科指導」  
28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 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

- ・人形劇 7日(水) 定員7組
  - ・おっぱい相談 9日(金) 定員7組
  - ・助産師さんによる身体測定 12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
  - ・親子で定つば教室 21日(水) 定員7組 持ち物 フェイスタオル
  - ・えほんびより 28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
- 2日(金)・5日(月)・16日(金)・26日(月)・30日(金)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・歯の相談会(坂井おとな子ども歯科)  
5日(月) 午前10時30分～正午 定員5組 ※要予約
- ★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

☎96-4551・FAX22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 2日(金)・16日(金)
  - ・たまごひよこサロン 5日(月)
  - ・中里28会ふれあい広場 9日(金)
  - ・保健講話「けいれんと鼻血」 20日(火)
  - ・育児講座「親子ピクス」 26日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 12日(月)・29日(木)・30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

- ・0歳児講座(全4回セット) 8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)  
午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがある方
  - ・健康講座(子どもの薬・予防接種) 5日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・つくってあそび 12日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・歯科相談 21日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 26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 日曜日・祝日
- ※ベビースマイル石巻のホームページや公式LINEで随時情報更新中です。

## 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(ホームケア 発熱編) 1日(木)
  - ・そらまめくんの歌とお話 6日(火)
  - ・親子リトミック&防犯教室(和瀬駐在所お巡りさん協力) 8日(木)
  - ・黒須さんリラクスママヨガ&保育所説明会 13日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 15日(木)
  - ・保健師・栄養士訪問(身体測定・個別相談) 15日(木)
  - ・ミニシアター 20日(火)
  - ・運動遊び 22日(木)
  - ・スクエア子育てひろば「親子運動あそび会」 25日(日)  
定員12組(先着) 料金 400円+保険代1人30円
  - ・小田嶋先生の親子ピクス 27日(火)
  - ・村上さんのマッサージ 29日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 5日(月) 午前9時30分～正午、午後1時30分～2時30分
  - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～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(桃生駐在所所長)  
1日(木) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・絵本の読み聞かせ(各絵本の読み聞かせボランティア)  
7日(水)・8日(木) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・英語で遊ぼう(みやぎ生協英語講師)  
14日(水) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・リトミック(リトミック講師)  
21日(水) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・保健講話ベビータッチとスキンケア(乳幼児保育園ミルク看護師)  
22日(木) 午前10時30分～11時30分 定員6組
  - ・どんぐり子育て広場ママヨガ(ヨガインストラクター講師)  
27日(火) 午前10時30分～11時30分 定員6組 料金 100円
- ★自由開放日
- 6日(火)・9日(金)・12日(月)・13日(火)・26日(月)・28日(水)  
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・日曜日・祝日

## 北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・お月見会 12日(月) ・保健講話 26日(月) ・リトミック教室 28日(水)
- ★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

- ・避難訓練(地震) 8日(木) 午前10時～11時 定員8組
  - ・身体測定(保健師来所) 12日(月) 午前10時～11時 定員8組
  - ・えほんびより(市図書館より来所)  
21日(水) 午前10時～11時 定員8組
- ※全行事要予約
- 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  
午前自由開放(0歳～未就園児)  
月曜日(5日・26日) 木曜日(1日・15日・22日・29日)  
1回目 午前9時30分～10時30分 2回目 午前11時～正午
- ※1回目の利用者が延長したい場合、換気・消毒後2回目の定員内であれば利用が可能となります。
- ・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

☎25-6331

- ・玲子先生の運動教室 6日(火) 午前10時～11時30分
  - ・保健師来所日・ミルク健康講座(ホームケア:けいれん・鼻血編)  
8日(木) 午前10時～11時30分
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 15日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 10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(7日(水)を除く)
- 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「ワクワク食欲の秋ランチ」 7日(水)
  - ・小麦粉ねんどを作って遊ぼう 14日(水)
- ※保健師の育児相談があります。
- ・子育てセミナー「ミニマネー講座」 21日(水)
  - ・ハイキング「御番所公園」 28日(水)
- ★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)

☎23-1080

- ・音楽であそぼう  
13日(火)・27日(火) 午前10時30分～11時30分  
対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可能)  
定員10組 ※要予約
  - ・あったかぼかぼか運動遊び  
21日(水) ①午後3時～3時25分、②午後3時30分～4時、  
③午後4時～4時20分  
対象 ①満3歳児～年少 ②年中～年長 ③初めての子や慣れない子  
定員 各回6組程度 ※要予約
  - ・親子ではぴはぴ～0歳児親子連続講座～  
7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)・10月5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 ※全5回の連続講座となります。
  - ・ベビーマッサージ  
16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8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 1日(木)・15日(木)・19日(月・祝)・23日(金・祝)



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) 24日(土) ・出産準備編(後期) 25日(日)  
ところ ささあいセンター2階 ※要予約
- ☎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)



## ハピネス保育園南境

☎25-7136

ハピネス保育園南境は平成29年4月に開園した小規模保育園A型です。食育活動を特色とし、園前の畑では野菜や花を育てたり、クッキングをしたりと自然や食に関心を持ち日々過ごしています。自園調理でお子さま一人一人の成長

に合わせて食事を提供し、アレルギー食にも対応しています。園周辺には公園も多く、自然にたくさん触れ合う活動や、サッカー教室・英語教室などの行事のほか、四季折々に触れた活動・行事も楽しんでいきます。保育園に関わるすべての人が笑顔で過ごせるよう、一人一人との繋がりを大切に、子どもたちと保護者の皆さまに寄り添い、尊重できる環境づくりを心がけています。

### サッカー教室



園舎全景



リトミック



英語教室



食育活動



読み聞かせボランティア

## 利用者さんインタビュー



▼黒田いづみさん、哲太君(2)(写真左)  
私はここで保育士として働きながら、息子も預けています。ハピネスでは、音楽に合わせて体を動かすリトミックや、サッカー教室、英語教室など子どもの感性を育む保育を展開しています。息子は踊りや手遊びが大好きで、家でもよく、パパに披露しています。コバルト・レノ川の選手として活躍するパパの姿を見ているからか、息子もボール蹴りが大好きです。いずれは何かしらのスポーツに本格的に打ち込むようになってもらえればと思います。

▼鈴木歩さん、りこちゃん(1)(写真右)  
生後半年の頃からお世話になっています。初めての子育てで不安や悩みは尽きないのですが、園スタッフの皆さんがどんなことでも親身に相談に乗り、いつもアドバイスをくれるので、心の支えになっています。娘は園生活を満喫しているようで、その日習った歌などをいつも家で披露してくれます。成長の早さに驚かされる毎日です。楽しいことが大好きな子なので、いつまでもその気持ちは忘れず、周囲と協調できる子に育ってほしいです。

