

# 12月



# スポーツ・文化・催し



施設表記の見方 開 開館時間、利用時間 休 休館日、休業日

**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、年末年始(28日(水)～令和5年1月4日(水))

- 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
- キッズパラエティクス教室 小学1年生～4年生まで追加募集中 料金 1,750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 22日(木)・29日(木)～31日(土)

- リズムにのってスクエアステップ 2日(金)、6日(火)、16日(金)、23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)、17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
- 紹介者キャンペーン 1日(木)～28日(水) 紹介者は当日の利用料が無料。紹介された方は、インボディ測定が1回無料となります。

**石巻健康センターあいプラザ・石巻 ☎95-8640**  
 開 午前10時～午後9時(日曜日・休講日は午後5時まで)  
 休 28日(水)～令和5年1月4日(水)

- 「サンデープログラム」12・1月期 申込受付中 料金 全3回講座 3,450円・全4回講座 4,600円 定員 7～15人程度(先着)
- 骨盤エクササイズ&筋膜リリースプログラム 11日・25日・1月15日・29日 全4回 午前10時～11時15分 対象 中学生以上
- リラックスしたい人のためのリストラティブヨガ 4日・18日・令和5年1月8日・22日 全4回 午後3時15分～4時45分 対象 中学生以上
- 気軽にチャレンジ!セルフジェルネイル 4日・11日・18日 全3回 午前10時～正午 対象 高校生以上
- 大人の脳トレそろばん 11日・25日・令和5年1月15日・29日 全4回 午前10時30分～11時30分 対象 高校生以上
- 新春特別企画「フリー回数券2割引販売」 新春初売りフリー回数券の申込用紙を、18日(日)から配布します。 ※回数券初売りは令和5年1月15日(日)と16日(月)の2日間です。
- 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 ※各種証明書を必ずご持参ください。

**石巻中央公民館 ☎22-2970 開21-6050**  
 開 午前9時～午後9時30分  
 休 年末年始(29日(木)～令和5年1月3日(火))

- 子育てサロン「いっこクラブ」クリスマスコンサート 9日(金)午前10時～11時30分 定員 親子15組(先着) 申込方法 電話で申し込みください。
- 少年教室「チャレンジ書きぞめ」毛筆・硬筆 24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 申込方法 各学校に配布する申込用紙に記入のうえ、窓口または郵送・FAXで申し込みください。

**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 12月学習会「クリスマス製作」 9日(金)午後1時30分 対象 稲井くらしの講座 会員
- 一般教養講座「かんたん押絵 宝珠うさぎ」 21日(水)午前10時 対象 市内在住の方 定員 10人 受講申込は7日(水)までに稲井公民館へ 料金 1,000円(材料費)

**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「陶芸 教室」 講師 樋田隆先生 10日(土)午前9時30分 対象 小学生以上一般 定員 12人(先着) 料金 1,800円(材料費) 申込期限 6日(火) 持ち物 詳しくは蛇田公民館へ
- 少年教室「チャレンジ書きぞめ」 講師 千葉文周先生ほか 25日(日)午前9時30分 対象 蛇田小・向陽小の児童(毛筆は3年生以上) 定員 毛筆・硬筆 各16人(先着) 申込期間 1日(木)～15日(木)
- 少年教室「空気砲で遊ぼう」 講師 公民館職員 25日(日)午後1時30分～3時 対象 小学3年生以上 定員 15人(先着) 申込期限 20日(火) 持ち物 詳しくは蛇田公民館へ

**遊楽館 ☎72-3561**  
 開 午前9時～午後9時  
 休 月曜日、年末年始(28日(水)～令和5年1月4日(水))

- 第16回かなんクロスカントリー大会 4日(日) 開始式 午前9時 開 かなんクロスカントリー実行委員会 ☎86-3663
- 第3回石巻ピアノコンクール 11日(日)開演 午前10時 開 石巻ピアノ振興会 藤木 ☎090-2606-9458
- 第9回石巻好文館高校吹奏楽部 ウィンターコンサート 24日(土) 開場 午後1時30分、開演 午後2時 料金 前売券 400円、当日券 500円 開 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(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 13日(火)・27日(火) 午後7時30分～8時30分 9日(金)・23日(金) 午後1時30分～2時30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
- 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)
- 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)
- ミズノ 跳箱教室 11日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 小学生 定員 20人 料金 1,100円
- ミズノ 忍者学校 18日(日) 午前10時30分～正午 対象 年中～小学3年 定員 20人 料金 1,500円
- 冬休み短期水泳教室 I期:24日(土)・25日(日)・27日(火) II期:令和5年1月7日(土)～9日(月・祝) 午後0時15分～1時15分 対象 4歳～小学校6年生 定員 30人 料金 スクール会員 3,500円・会員外4,000円
- 入会登録料無料キャンペーン 27日(火)まで 対象 新規入会者

**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 13日(火) 午後1時30分
- 女性教室「くらしの講座」学習会 16日(金) 午前9時

**牡鹿交流センター屋内温水プール ☎45-3618**

屋内温水プールは、福島県沖地震の影響により、利用を停止しています。

## 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) 午後3時、7時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)
- 遊楽館 ☎72-3561 10日(土)・21日(水) 正午、午後5時 ※要電話予約(午前9時～午後5時)

**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、年末年始(28日(水)～令和5年1月4日(水))

- 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 各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 各5組(先着)
- 読書会 今月の本『かくして彼女は宴で語る』 宮内悠介著 13日(火) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会 特別編 『ねずみくん読み聞かせ会 &缶バッジ作りワークショップ』 10日(土) ①午前10時30分～11時10分 ②午後1時30分～2時10分 24日(土) 午前10時30分～11時10分 定員 各5組(先着) 要予約
- クリスマスおはなし会 3日(土) 午前10時30分～11時30分 ところ 河北分館(ビッグバン内図書館)
- 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 6日(火)・20日(火) 午前10時～11時 ところ 蛇田公民館 ●わたのは 6日(火)・20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の出張日程はホームページで確認ください。
- 絵本の図鑑パネル展 令和5年1月8日(日)まで ポプラ社による絵本、カタログのパネル展

## にっこり歳の市

- 年の瀬の物産市 北上地区の海の幸や旬の野菜などの販売、お楽しみ抽選会が行われます。 とき 18日(日)午前11時～午後2時 ところ 石巻・川のビジターセンター、北上観光物産交流センター駐車場 ※荒天などにより開催を中止する場合があります。 開 にっこり歳の市実行委員会事務局(北上観光物産交流センター) ☎98-9861(午前9時～午後5時 火曜休み)

**マルホンまきあーとテラス ☎98-5630**  
 開 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- マルホンまきあーとテラス開館記念事業 夏井いつき 句会ライブ 3日(土) 開場 午後1時、開演 午後2時

- 瑞穂あけみ民謡歌謡コンサート 10日(土) 開場 午後0時30分、開演 午後1時30分 開 ☎62-3531 ふるさとコンサート実行委員会
- 声優朗読劇 フォアレーゼン ～波瀾～ 出演:佐藤拓也、中澤まさとも 山谷祥生、汐谷文康 11日(日) 開場 午後2時15分、開演 午後3時
- アンサンブルコンテスト 宮城県大会予選 石巻地区大会 17日(土) 午後1時 高等学校の部、小学校の部 18日(日) 午前9時30分 中学校の部、一般の部 開 宮城県吹奏楽部連盟石巻支部(石巻商業高校 日野) ☎22-9188
- リアス・リコーダー・アンサンブル 第9回定期演奏会 ゲスト:毛塚功一(ギター) 10日(土) 開場 午後5時30分、開演 午後6時 開 ☎080-5220-2932 中塩
- まきあーとノエル2022 出演:田中靖人(サクソフォン)、新居由佳梨(ピアノ) 23日(金) 開場 午後6時、開演 午後6時30分
- 手づくり作品展 3日(土) 午前10時～午後8時 4日(日) 午前10時～午後5時 開 ☎080-5557-9581 赤坂
- 写心ふるさと写真展 9日(金) 午前11時～午後5時 10日(土) 午前9時～午後5時 11日(日) 午前9時～午後4時 開 ☎090-8615-0309 佐藤

**石森萬画館 SHUMAKI MANGA-TAN MUSEUM**

- マンガタンクリスマス2022 17日(土)～25日(日) クリスマスは石ノ森萬画館で楽しもう！ 館内にはぬいぐるみが飾られたクリスマスツリーが登場！その他にも、クリスマスバージョンのワークショップやクリスマスセットの販売など、内容盛りだくさんです。そして、12月25日(日)は、サイボーグ005ことジェロニモ・ジュニアの誕生日!イベント期間中はジェロニモ・ジュニアにスポットを当てた特設コーナーや特別メニューが登場します。みんなでジェロニモ・ジュニアをお祝いしよう!



※写真はイメージです。

**サン・ファン館** ☎24-2210  
 開 リニューアルのため休館中

- 新時代への航路開く サン・ファンまつりに3千人 3年ぶりパークで本格開催 第29回サン・ファン祭り～新時代への航路～が10月23日、渡波のサン・ファンパークで行われ、約3千人がステージでの演目やざらりと並んだ出店での飲食を楽しみました。 慶長使節船サン・ファン・パウティスタ号の復元船進水日(5月22日)を記念した市民手作りのまつりです。まつりに合わせて隣接の県慶長使節船ミュージアム(サン・ファン館)が無料で入館できたほか、パーク内を巡ってパズルのかけらを集めるイベントやボートで周辺をクルーズする海上イベントが子ども連れに人気でした。 復元船は老朽化で解体され、サン・ファン館は11月からリニューアルのための長期休館に入りました。まつりは今後も、遣欧使節の歴史の偉業を次世代に伝える目的で続けられる見通しです。



- サン・ファン館出張展示「とびだせサン・ファン!」 第3回サン・ファン号を未来へつなぐコンクール 出張展示～希望の帆船は、世界へ未来へ～ 第3回サン・ファン号を未来へつなぐコンクールに応募された【絵画部門】【デザインマーク部門】合わせて151点の作品を「マルホンまきあーとテラス」に展示します。 とき 13日(火)～27日(火) 午前9時～午後6時 ※月曜日休館 ところ マルホンまきあーとテラス 市民ギャラリー

# 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	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
8日(木)午前10時45分～午後3時15分 22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
19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	21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)
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。	19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

北上こども園ではたくさんの野菜を育てています。水やりに草むしりと一生懸命育てて収穫した野菜の味は格別です！今回は「そろそろネギが食べごろだ!!」ということで年長児が収穫しました。大きく育ったネギはどんな味がするか楽しみです。

にっこり畑では、まだまだたくさんの野菜が収穫待ちをしています。

☎ 健康推進課 (内線2617)

にっこり畑で豊作だ!!



## ○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)・15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	6日(火)・16日(金)・22日(木)		
	2歳児歯科健診	9日(金)・13日(火)・21日(水)		
	3歳児健診	2日(金)・8日(木)・20日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	14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	7日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	23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	13日(火)		
	3歳児健診	15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)  
 ☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からころステーション) ☎94-2966

## ○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 17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 18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 18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 11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(からころステーション) ☎0120-322-016

## ○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
4日(日)	株力ワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
24日(土)	イオンモール石巻	
30日(金)		

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報

※掲載内容は11月8日時点の情報のため、変更になる場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

### ■オミクロン株対応ワクチンの接種を実施しています!

★年内(令和4年12月末)までにオミクロン株対応ワクチンの接種をご検討ください!!

接種対象者 初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上の全ての方

使用するワクチン 従来株とオミクロン株対応の2価ワクチン(ファイザー、モデルナ)

接種間隔 前回の接種から、少なくとも3カ月以上

接種期間 令和5年3月末まで

接種会場

集団接種会場	ところ	とき(12月)	開始時間
ささえあいセンター (平日夜間)	ささえあいセンター(土曜日)	2日(金)、6日(火)、9日(金)、 13日(火)、16日(金)、20日(火)	午後6時
		10日(土)、17日(土)	午前9時、午後2時
石巻赤十字病院講堂		3日(土)	午前9時

個別接種会場 市内41医療機関

≪予約の方法≫

①インターネット 予約専用サイトから申し込みください。

②コールセンター

③予約代行窓口 18日(日)まで(平日:午前9時から午後4時45分、土日祝:午前10時から午後3時)  
 ところ 平日:ささえあいセンター、各総合支所、各支所、土日祝:イオンモール石巻



予約専用サイト

### ■乳幼児(生後6カ月～4歳)のワクチン接種を実施しています!

接種を希望する方は、接種券の発行申請が必要です。感染予防効果と副反応のリスクの双方について、正しい知識を持っていただいたうえで、接種をご検討ください。

対象者 石巻市に住民登録のある、生後6カ月から4歳の方

接種回数 初回接種として、3回接種(1回目から3回目をセットで受けます。)

接種会場 集団接種:石巻赤十字病院(1回目…12月4日(日))

個別接種:佐久間眼科小児科医院、佐々木医院、ものうファミリークリニック、牡鹿病院

接種券の発行方法

①インターネット 接種券発行申請サイトから申し込みください。

②コールセンター



接種券発行  
申請サイト

### ■ノバボックスや、1・2回目の接種を希望する方は、コールセンターへお電話ください!

☎ 石巻市新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-567-509

受付時間 (平日)午前8時30分～午後5時(土日祝)午前9時～午後3時

★電話番号の掛け間違いにご注意ください! コールセンターへの電話番号の掛け間違いにより、一部の皆様に大変ご迷惑をお掛けする事例が発生しています。電話をする際は、電話番号をよくご確認いただき、掛け間違いのないようお願いいたします。

# ※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。

## 【河北地区】乳がん検診を実施します

とき 12月14日(水)～17日(土)  
 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。通知書を確認の上、受診してください。  
 ・申し込みをし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ご連絡ください。  
 ※対象年齢は令和5年3月31日を基準としています。  
 〇 河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

## 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 12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。  
 〇 健康推進課(内線2427)

## 【石巻地区】子宮頸がん検診が終了します

検診は12月9日(金)までです。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ご連絡ください。  
 〇 健康推進課(内線2427)

## 【石巻地区】大腸がん検診が終了します

検診は12月9日(金)までです。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ご連絡ください。  
 〇 健康推進課(内線2415)

## 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。話さなくても聞いているだけでも構いません。ご家族の方も是非ご参加ください。  
 とき 12月17日(土)午後1時30分～3時  
 ところ マルホンまきあーとテラス2階 研修室3  
 定員 16人(先着)  
 申込方法 電話・SMSで申し込みください。折り返し連絡することがあります。  
 〇 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)  
 ※SMSで連絡いただいても構いません。

## 国民健康保険の喪失届忘れていませんか？

国保加入者が会社の社会保険など、国保以外の健康保険に加入した場合には、国保の喪失手続きが必要です。喪失手続きをしないと国保は加入したままとなり、保険税も課税されたままとなります。  
 ○喪失手続きに必要なもの  
 ・社会保険証(全員分)の写し、国民健康保険証(ある場合のみ)、身分証明(免許証など)、マイナンバーがわかるもの  
 ※郵送でも可能です。詳しくは、問い合わせください。  
 〇 保険年金課(内線2347)、各総合支所市民福祉課、各支所

## 市立病院のご案内

○診察時間(休日・土日・祝日・年末年始)			○診療日					
	受付時間	診察開始	受付	月	火	水	木	金
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時	内科	○	○	○	○	○
	再診 午前8時～11時30分		外科	○	—	○	○	○
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分	整形外科	○	—	—	○	○
	午前8時～11時		皮膚科	—	—	—	○	—
眼科	午前8時～11時	午後1時	眼科	○	○	—	○	○
	水曜日 午後0時30分～2時30分		耳鼻咽喉科	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時		耳鼻咽喉科	○	○	—	○	○

※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。

○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。 〇 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

	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(木)～令和5年1月3日(火)は午後6時～翌朝6時

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 ※12月29日(木)～令和5年1月3日(火)は夜間診療のみ(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。  
 〇 夜間急患センター ☎94-5111

## 12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	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
11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	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
18日(日)	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
	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	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
25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
29日(木)	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
30日(金)	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
31日(土)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
		箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	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

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(広洲)	☎73-5888	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	泉谷歯科医院(南中里二丁目)	☎95-7715
11日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
18日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
25日(日)	佐々木医院(和洲)	☎72-3122	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
29日(木)					さくら町歯科(さくら町五丁目)	☎28-5443
30日(金)					小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
31日(土)					デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566

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)
  - ・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

- ・こ～ぶ講座「オリジナルキャンドル作り」  
1日(木) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・メイクアップ講座「かわいいママでおでかけメイク」  
7日(水) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・みんなと遊ぼう「クリスマス製作」  
9日(金) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・クリスマス会 16日(金) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・歯科衛生士講話「歯みがき教室・大人の歯周病含む」  
21日(水) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・助産師による成長測定・子育て相談  
26日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 定員 6組
- ※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 13日(火)・28日(水) 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

- ・稲井公民館あそびのひろば 6日(火) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・キャンドル制作 9日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・フルーツカット 14日(水) 午前10時～11時30分 定員 6組  
料金 200円
  - ・助産師による成長測定・子育て相談  
19日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
  - ・ふれあいサロン「クリスマス会」  
21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 毎週水・木曜日(19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」

☎24-6113

- ・親子で足つばマッサージ 7日(水) 定員 7組 持ち物 フェイスタオル
  - ・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
  - ・噛む力の大切さ・親子歯科教室 15日(木) 定員 7組
  - ・クリスマスコンサート(アコーディオン奏者 アルチュール千田さん)  
21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)・9日(金)・16日(金)・19日(月)・23日(金)・26日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・メディカルメガバンク講座「子どもの予防接種と最近の話」  
9日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・クリスマス会 16日(金) 午前10時30分～11時30分、  
午後1時30分～2時30分 定員 午前・午後各回5組 参加費 300円
- ※全行事要予約
- ★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)
- 休館日 土・日・祝日・12月29日(木)～令和5年1月4日(水)

## 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 9日(金)
  - ・中里28会ふれあい広場 12日(月)
  - ・すくすく赤ちゃんヨチヨチ・ハイハイ  
(市助産師さんによる身体測定と育児相談) 13日(火)
  - ・育児講座「鏡もち作り」 16日(金)
  - ・保健講話「しあわせベビータッチとスキンケア」 19日(月)
  - ・クリスマス会 23日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(木)・2日(金)・5日(月)・26日(月)・27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

- ・保健講話(おう吐・下痢) 5日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・つくってあそび(クリスマス製作) 9日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・健康講座(離乳食) 13日(火) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじめまして会(ひろば利用が初めての方、まだ数回の方)  
16日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・クリスマス会(蛇田公民館) 19日(月) 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・祝日、年末年始休業期間は12月29日(木)～令和5年1月3日(火)  
ベビースマイル石巻のHPや公式LINE、Instagramで随時情報更新中

## 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・クリスマス制作 1日(木)・8日(木)
  - ・誕生月の子お祝いday(身体測定&手形押し) 5日(月)
  - ・えほんびより 6日(火)
  - ・黒須さんのリラックスママヨガ 13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)  
15日(木)
  - ・ミニクリスマス会(アコーディオン&リコーダー演奏会) 20日(火)
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 22日(木)
  - ・パプラストッフによる身体測定 22日(木)
- ※全行事要予約 定員各回先着8組
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 5日(月)・12日(月)・19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

- ・色彩楽(カラーソムリエ講師)  
1日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・健康講話(市所保健師栄養士講師)  
7日(水) 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おはなしポケット)  
8日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・クリスマス制作(折り紙サークル講師)  
14日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・クリスマス会(どんぐりの会)  
15日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組 料金 1家族100円
- ★自由開放日
- 6日(火)・13日(火)・19日(月)～23日(金)  
午前9時30分～午後3時 ※2時間程度利用できます。  
午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時 定員 6組(先着)
- ※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

- ・クリスマスツリーを飾ろう 5日(月)・お正月飾り制作 14日(水)
  - ・身体測定 19日(月)・クリスマス会 21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

- ・身体測定(保健師来所) 12日(月) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・クリスマス会 20日(火) 午前10時15分～11時15分 定員 8組
  - ・あそびのひろば ※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～未就園児) 毎週水曜日
  - ・午前自由開放(0歳～未就園児) 行事以外の毎週月・木曜日  
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を希望する場合、消毒後2回目の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

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談)  
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 17日(土) 午前9時30分～11時30分
- ※行事のため第3土曜日に変更
- ・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(14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「リラクゼーション」 7日(水)
  - ・クリスマスツリー&オーナメント作り 14日(水)  
※保健師の育児相談があります。
  - ・クリスマス会 21日(水)
  - ・お正月遊びを楽しもう 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

- ・あかちゃんルーム(予約なし・出入り自由)  
2日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
  - ・音楽であそぼう  
13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
  - ・あったかぽかぽか運動遊び 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
  - ・親子でほかほか～抱っこ・おんぶ講座～  
22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
  - ・ベビーマッサージ  
16日(金) 午前10時30分～11時30分  
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)・29日(木)・30日(金)・31日(土)



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) 定員 4組
  - ②両親学級
    - ・出産準備編(前期) 10日(土) 午前10時～正午 定員 5組
    - ・出産準備編(後期) 11日(日) 午前10時～正午 定員 5組
  - ③沐浴体験編 21日(水) 午後6時30分～7時30分 定員 5組
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
- ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)



## アリスこども園

☎98-8556

社会福祉法人喬希会が運営する「アリスこども園」は、令和3年度に保育所型認定こども園に移行し、現在は0～5歳児計77人の園児が通っています。当園では、クラス活動だけでなく、異年齢児との交流を多く取り入れ、園行事・食育につなげた活動を実施しています。

就学に向けて「ひらがな」「すうじ」「えいご」に興味関心を持って楽しめるよう、専門講師による学びタイムも行っています。また子育て支援の一環として、園に通っていない未就学児のお子さんにも親しんでもらえるように園庭開放も行っていますので、お気軽にお越しください。

### ミニ運動会



夏祭り



ハロウィン



お散歩



お月見会

## 利用者さんインタビュー



▼佐藤美晴さん、岳くん(4歳)(写真左)  
未っ子の息子を含めて、これまで4人の子どもがお世話になりました。何より、先生方がみんな温かく、きめ細やかな心遣いをしていただけるので、安心して通わせることができています。園では、英語学習にも力を入れているようで、卒園式では、園児たちが一人一人、英語で将来の夢をスピーチしたりします。子どもたちの立派に成長した姿に感動してしまうほどです。息子には、これから元気にたくましく、優しい子に育ってほしいです。

▼片岡小百合さん、瑠花ちゃん(6歳)(写真右)  
先生方はみんな親しみやすく、子育ての困りごとや悩みも何でも聞いてくださるのがうれしいです。園での生活は本当に充実しているようで、娘は園行事があるたびに、家でもダンスや遊戯を私たちの前で披露してくれます。また園からの帰り道の車中で、娘がその日あった出来事をいきいきと話してくれるのも一つの楽しみになっています。来春で卒園なのが少し寂しく感じます。娘には人の気持ちが分かる優しい子に育ってほしいです。

