

4月

スポーツ・文化・催し

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)
 閉 第4水曜日

- いしのまき総合スポーツクラブ
令和5年度新規会員募集中です。
- キッズパラエティクススポーツ教室
17種目の体験型スポーツ教室です。
対象 小学1年生～4年生
料金 3,500円(保険料含む)
- バドミントン・卓球教室
令和5年度参加者募集中です。
毎週金曜日 午前10時～11時30分
- バドミントン教室
料金 3,000円(年額)、保険料(任意加入)
- 卓球教室
料金 2,000円(年額)、保険料(任意加入)
- 子育てママのリフレッシュフィットネス
託児付きのフィットネス教室を4月から開講します。心も体もリフレッシュしませんか。参加者募集中です。
毎週月曜日 午前10時30分～正午
事務手数料 1,500円(保険料含む)
料金 1ヶ所16回) 3,000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)
 閉 27日(木)

- リラクゼーションストレッチ講座
6日(木)・20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
- ゆるゆるトレーニング
7日(金)・21日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 5名 料金 入館料のみ
- すっきり脳トレ&ストレッチ
10日(月)・24日(月) 午前10時～10時45分
対象 高校生以上 定員 10人 料金 入館料のみ

石巻中央公民館 ☎22-2970
 開 午前9時～午後9時30分 閉なし

- 子育てサロン「いっしょクラブ」
 - ペープサート、手遊びなど
14日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
 - 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
28日(金) 午前10時～11時30分
定員 親子15組(先着)
- ※水補給用の飲み物を持参ください。
 ※当日の参加可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。

高齢者教室「石巻つくも大学」受講生募集

高齢者がその年齢にふさわしい社会的能力を高め、さらには積極的な「生きがい」を求めて、明るく楽しい学習をするために開設します。
 とき 5月12日(金)～令和6年3月15日 ところ 石巻中央公民館
 対象 昭和33年4月1日以前に生まれた市内在住の方 料金 3,500円(年会費)
 申込方法 窓口にて配布している申込書に記入の上、年会費を添えて直接窓口にお申し込みください。
 申込期間 5日(水)～21日(日) 午前9時～午後4時(土日を除く)
 ※各公民館でも高齢者教室を開講しています。
 開・閉 石巻中央公民館 ☎22-2970

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・休日は午後5時まで) 閉なし

- 「サンデープログラム」申込受付中
サンデープログラムは、日曜限定の短期レッスン(2カ月講座)です!
4月～5月の講座内容
- 春のデトックスフローヨガ
午後1時45分～3時 全4回
- おとなの「体力測定」
午後1時45分～3時45分 全1回
対象 中学生～大人
定員 10～15人程度(先着)
料金 全1回講座 1,150円、全4回講座 4,600円
※別途材料費がかかる講座もあります。
申込方法 受講前日までに申し込みください。
- 令和5年度前期(4-9月)講座
新規講座&平日短期講座 受付中
新規講座
- 月2回のヨガ時間 第1・3金曜日
午後6時～7時(全14回) 料金 14,000円
- 楽しいコース 毎週木曜日
正午～午後1時(全25回) 料金 25,000円
- 陶芸電動口クロコース
A 第2・4水曜日 午後1時～2時30分(全9回) 料金 9,000円
B 第3土曜日 午前10時～正午(全6回) 料金 6,000円
- やさしいヨガ&キャンドルヨガ
毎週火曜日 午後7時～8時(全22回) 料金 22,000円

- 平日短期講座
- [4月]話題のデザインツール「Canva」を使ってみよう 毎週火曜日 午前10時～正午(全4回) 料金 4,600円
 - [4-5月]知育あそび×サッカー/年少～年長 毎週火曜日 午後3時30分～4時30分(全8回) 料金 9,200円
 - [4-5月]知育あそび×サッカー/小学生 毎週火曜日 午後4時45分～5時45分(全8回) 料金 9,200円
 - [4-5月]ハワイアンリボンレイ 第2・4水曜日 午後1時～3時(全3回) 料金 3,450円
 - [4-6月]着物リメイク(布あそび) 第2・4金曜日 午後1時30分～3時(全6回) 料金 6,900円
- ※別途材料費がかかる講座もあります。
 申込方法 受講前日までに申し込みください。
 対象 中学生～大人※対象者が記載されている講座を除く
 定員 10～15人程度(先着)

稲井公民館 ☎22-4303
 開 午前9時～午後9時30分 閉なし

- 「稲井くらしの講座」受講生募集
5月～令和6年3月
対象 市内在住で50歳以上の方
料金 1,400円(運営費)
申込方法 申込書に記入の上、運営費を添えて直接窓口にお申し込みください。
申込期間 4日(火)～24日(月)

蛇田公民館 ☎95-0183
 開 午前9時～午後9時30分 閉なし

- くらしの教室「明英大学」受講生募集
5月～令和6年3月まで(月1回程度)
対象 市内在住でおおむね65歳以上の方
申込期間 3日(月)～21日(金)
※詳しくは問い合わせください。

渡波公民館 ☎24-0941
 開 午前9時～午後9時30分 閉なし

- 高齢者教室「寿大学」受講生募集
5月～令和6年3月(月1回程度)
対象 渡波地区に居住の60歳以上で健康な方
料金 1,200円(運営費)
申込方法 申込書に記入の上、運営費を添えて直接窓口にお申し込みください。
申込期間 3日(月)～21日(金)
- 女性教室「くらしの講座」受講生募集
5月～令和6年3月(月1回程度)
対象 渡波・鹿波地区に居住の女性
料金 1,300円(運営費)
申込方法 申込書に記入の上、運営費を添えて直接窓口にお申し込みください。
申込期間 3日(月)～21日(金)

北上公民館 ☎67-2712
 開 午前9時～午後9時

- 初級パークゴルフ教室
15日(土)・22日(土)・30日(日)
①午前9時30分～11時30分
②午後1時30分～3時30分
対象 18歳以上
定員 各回4人(先着)
申込方法 電話で申し込みください。
用具は公民館で準備します。

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998
11日(火) 午後2時、20日(木) 午後6時30分、25日(火) 午前10時
- ビッグバン ☎62-1120
14日(金)・28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(水)・30日(日) 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・祝日は午後5時まで)
 閉 月曜日・29日(土・祝)

- あかちゃんおはなし会
絵本・紙芝居・手遊びなどを親子で楽しみましょう。
7日(金)・21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
絵本・紙芝居・手遊びなどで親にお話ししましょう。
1日(土)・15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「月の光の届く距離」
宇佐美まこと著 11日(火) 午前10時～正午
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
- 絵本の読み聞かせやストーリーテリング(お話の語り)と一緒に練習しましょう。
13日(木) 午前10時～正午
- 紙芝居とお話の会
司書による紙芝居や読み聞かせ、手遊びなど
8日(土)・22日(土) 午前10時30分～11時
定員 各5組(先着)
- 定例会おはなし会
16日(日) 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 11日(火)・25日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
- ・わたのは 11日(火)・25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。

社康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。

遊楽館 ☎72-3561
 開 午前9時～午後9時
 閉 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- 一般社団法人石巻青年会議所 公開講演会
地域(まち)を自慢したくなる話～地域の魅力再発見～
15日(土) 開場 午後1時、開演 午後2時
定員 400名(先着)
開 石巻青年会議所 ☎95-1013
- 2023石巻シンフォニックウィンドアンサンブル定期演奏会
23日(日) 開場 午後1時、開演 午後1時30分
料金 全席自由500円
開 ☎090-6456-0884
開 石巻SWE事務局 長谷川 ☎090-6456-0884
- ピティナ・ピアノステップ石巻地区
29日(土・祝)
開 ピティナ サンファン石巻ステーション 事務局
☎ dolce_kei2015@yahoo.co.jp

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)
 閉 遊楽館と同じ

- アクアピクス
11日(火)・25日(火) 午後7時30分～8時30分
14日(金)・28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
9日(日)・23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
7日(金)・21日(金) 正午～午後1時
対象 成人 定員 10人 料金 550円(初回無料)
- 春休み短期水泳教室 II期
4日(火)～6日(木) 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
- ベビースイミング無料体験会
29日(土・祝) 午前10時15分～10時45分
対象 6ヵ月～3歳 定員 15組
申込開始 4日(火)10時
保護者1人につきお子さん1人
- ミズノ 走り方教室
23日(日) 午前10時30分～正午
対象 小学生
定員 40人 料金 1,100円
- 入会キャンペーン開催中
入会登録料を無料にします。
- 回数券キャンペーン開催中
購入時に無料券を1枚贈呈します。

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)

料金など、詳しくはホームページをご覧ください。

- 史劇 石に刻んだ赤心
9日(日) 開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
開 ☎080-5093-7698 ハリウ
- 芸能エンタープライズ真野
創立25周年記念歌謡コンサート
16日(日) 開場 午前10時、開演 午前10時30分
料金 全席自由 2,000円
開 ☎94-1677、☎080-3142-0464
芸能エンタープライズ真野
- 東北の心と心遣わせて KEIKOカラオケクラブ芸能の祭典
22日(土) 開場 午前11時、開演 午前11時30分
開 ☎070-5326-2425 KEIKOカラオケクラブ 鈴木
☎070-5322-9637 武川

- 石巻春の次演芸会
23日(日) 開場 午前9時30分、開演 午前10時
料金 全席自由 2,000円(当日500円増)
- 開 ☎090-2883-2578 桑名音楽事務所
- クリスマスピアノ演奏体験会
23日(日) 午前9時30分～午後8時30分
定員 15人(組)(先着) 1人(組)30分程度
詳しくは問い合わせください。
開 マルホンまきあーとテラス
- マルシェイベント 四阿(あずまや)
29日(土・祝) 午前10時30分～午後3時
開 ☎080-4519-8173 scroll japan

石ノ森美術館
 ☎96-5055 開 11日(火)・18日(火)・25日(火)

- 「萬画の国・いしのまき」石ノ森美術館
第89回特別企画展 中村佑介20周年展
-20th ANNIVERSARY YUSUKE
NAKAMURA EXHIBITION-
4月22日(土)～7月2日(日)



イラストレーター・中村佑介は、昨年活動20周年を迎えました。テーマ毎に厳選した作品を展示します。着色前の線画やアイデアスケッチなども公開します。【懐かしくて】【新しい】魅力あふれる作品をご覧ください。

石巻市博物館
 ☎98-4831
 開 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

- 毛利コレクション特集展
「小さきモノたちの宇宙 -根付:ニッポンのストラップ-」
7月9日(日)まで 料金 一般300円、高校生200円、小・中高生100円
ところ 常設展示室 毛利コレクション展示室
- 古文書講座 受講者募集
昨年度に引き続き、古文書講座を開催します。仙台藩船大工棟梁に関する古文書を読み解きながら、江戸時代の石巻の歴史を学びませんか。講師 東北学院大学 齋藤善之教授(近世海運史専門)※連続講座となります。
4月～令和6年3月
月1回(木曜か金曜)(各回2時間)
初回4月27日(木)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 大研修室
定員 20人(先着)※要電話予約
- 年間パスポート発売中!
一般750円、高校生500円、小中学生250円(有効期限:発行日から1年間)
博物館受付でお買いくれできます。

4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	10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	10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
27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

○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	26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	21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・歯のお話、個別相談や保護者同士の交流など	12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)

食育推進コーナー

毎日朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べるといいことがたくさん♪

- ①食事の栄養バランスがとれる
- ②勉強や仕事の能率アップ
- ③生活リズムが整う
- ④心の健康にもつながる

☎ 河南総合支所市民福祉課(内線276)

まずは手軽に食べられるものから

朝食レシピ

食育推進キャラクター
とまとまっき

○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	11日(火)・26日(水)	個別に通知します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	13日(木)・24日(月)		
	1歳6カ月児健診	7日(金)・20日(木)		
	2歳児歯科健診	12日(水)・21日(金)		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	14日(金)・25日(火)	個別に通知します	河北総合センター「ビッグバン」
	3～4カ月児健診	5日(水) ※同時開催になります。		
河南 桃生	3～4カ月児健診	28日(金)	個別に通知します	遊楽館
	1歳児よちよち相談	18日(火)		
	2歳児歯科健診	25日(火)		
	3歳児健診	20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 12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

○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 15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)
 図 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 23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

○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 9日(日) 午後1時30分～4時 ところ 保健相談センター
 図 「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 16日(日) 午後2時～4時 ところ 保健相談センター
 図 「まきっこの会」 ☎090-2950-6176(齋藤)

○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
2日(日)	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
8日(土)	イオンモール石巻	
22日(土)	イオンモール石巻	
30日(日)	イオンモール石巻	

傾聴ボランティアによる「サロンさくら」再開

- ・寿楽荘 27日(木) 午前10時～11時 楽しいおしゃべり・軽体操など
 - ・鹿妻地区集会所(鹿妻南2丁目6番25号)
14日(金) 午前10時～11時 楽しいおしゃべり・軽体操など
 - ・ささえあいセンター 5月から開始予定。
- ☎ 健康推進課(内線2422)

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。ひとりで悩まずにどうぞ連絡ください。改めてこちらから連絡することもあります。
 図 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)
 ※SMSで連絡しても構いません。

ライト・イット・アップ・ブルーの開催

国連は「世界自閉症啓発デー」を4月2日に、日本では、4月2日から8日を「発達障害者週間」と定めています。それに合わせ、石ノ森萬画館を自閉症のシンボルカラー青色でライトアップし、啓発イベントを行います。
 とき 4月2日(日)～8日(土)
 図 ライト・イット・アップ・ブルー-IN石巻実行委員会 ☎95-9566

新生児聴覚検査の費用助成が始まります

対象 新生児聴覚検査を受ける日において、市内に住所を有する生後4カ月までの乳児
 対象検査 自動聴性脳幹反応検査(AABR)、耳音響放射検査(OAE)、聴性脳幹反応検査(ABR)

助成額 乳児1人につき初回検査1回分8,000円

※すでに妊娠届出をしている妊婦の方で、出産予定日が令和5年4月1日以降の方には案内を発送します。

※県外で新生児聴覚検査を受けた場合や、すでに妊娠届出をしている方で、県内で令和5年4月1日以降に新生児聴覚検査を受け、助成券を持っていない方は生後6カ月以内に償還払いの手続きができます。

☎・問 健康推進課(内線2421)、各総合支所市民福祉課

【石巻地区】子宮頸がん検診が始まります。

検診票は順次送付します。受診日の変更や追加申し込みを希望する方などは問い合わせください。

対象 20歳以上の女性(対象年齢は令和6年3月31日を基準としています)

- ・各総合支所地区の指定医療機関受診申込者も含みます。
- ・検診時間が変更となる場合がありますので、事前に医療機関へ問い合わせください。

とき 4月17日(月)～12月8日

☎ 健康推進課(内線2427)

骨髄バンクドナー支援事業

骨髄などを提供した方に助成金を交付します。条件や申請方法など、詳しくは問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2416)

医療用ウィッグ・乳房補正具購入費助成事業

がん患者の治療と就労や社会参加の両立を支援し、経済的負担の軽減を図るため、医療用ウィッグおよび乳房補正具を使用する方に助成金を交付します。条件や申請方法など、詳しくは問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2416)

令和5年度予防接種のお知らせ

子どもの予防接種

1. 出生の翌月下旬に送付

ロタウイルス、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合(第1期・第2期)、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、水痘、日本脳炎(第1期)、おたふくかぜ

2. 年に1回送付

予防接種名	対象の生年月日	接種期限	送付日
日本脳炎第2期(小学4年生)	平成25年4月2日～平成26年4月1日	13歳の誕生日の前日	4月下旬ごろ
日本脳炎第2期(高校3年生)	平成17年4月2日～平成18年4月1日	20歳の誕生日の前日	
二種混合(ジフテリア・破傷風)第2期(小学6年生)	平成23年4月2日～平成24年4月1日	13歳の誕生日の前日	5月下旬ごろ

3. 子宮頸がん予防接種

令和5年4月から新たに9価ワクチンが定期接種の対象になりました。9価ワクチンは、従来の2価、4価ワクチンよりも多く9種の遺伝子型の感染を防ぐもので、子宮頸がんへのより高い予防効果が期待できます。これから接種を開始する方のほか、接種を開始してまだ3回まで終わっていない方については、基本的には3回とも同じワクチンを使用することになりますが、医師と相談のうえ、残りの回数分に9価ワクチンを打つことができます。下記①対象者のうち、標準的な接種時期である中学1年生になる方に、4月以降順次通知を送付します。

①定期接種について

対象 平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれの女子
(小学6年生～高校1年生相当の女子)

接種期限 高校1年生相当の年度の3月31日

②キャッチアップ接種について

対象 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれまでの女子
(積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった者)

接種期限 令和7年3月31日



大人の予防接種

1. 高齢者肺炎球菌予防接種

対象 ※過去に1度でも接種したことがある方は対象になりません。

①令和5年度の対象者は次の通りです。対象の方には5月上旬頃個別に通知を送付します。

65歳となる方	昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生
70歳となる方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
75歳となる方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
80歳となる方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
85歳となる方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
90歳となる方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
95歳となる方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
100歳となる方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

実施医療機関 指定の医療機関

持ち物 市から送られる予診票と健康保険被保険者証や運転免許証など住所および年齢確認できる書類

※対象の②に該当する方は、身体障害者手帳(1級)または医師の診断書(診断料金は自己負担)。

自己負担金 4,000円

(生活保護受給の方は事前の申請で無料。接種後の申請はできません)

接種期限 令和6年3月31日

※期限を過ぎると全額自己負担(8,000円程度)。

2. 成人男性風しん予防接種

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

接種期限 令和7年3月31日

◆市外の病院で予防接種を受ける場合

1. 県内の医療機関でも、市発行の予診票で予防接種を受けることができます(BCGや市の助成予防接種を除く)。指定の医療機関は、ホームページで確認するか、問い合わせください。
2. 施設入所や入院または里帰りなどにより、指定医療機関以外で予防接種を受ける場合は、「予防接種実施依頼書」を医療機関へ提出する必要があります。「予防接種実施依頼書」を発行しますので、接種希望日の10日以上前に健康推進課まで連絡ください。「予防接種実施依頼書」を持参の上、全額自費で受けた場合は、接種費用の助成制度(上限あり)がありますので、後日、手続きをしてください。

◆転入の方は未接種分の予診票を交付しますので、母子健康手帳を持参の上、担当窓口へお越しください。

☎ 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課

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	

○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。

○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

◆4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
2(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(銚銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
9(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
16(日)	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	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
23(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(土・祝)	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	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
30(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	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
2(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	きらら歯科クリニック(蛇田字坪寺)	☎92-9300
9(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
16(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	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
23(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
29(土・祝)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
30(日)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000

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)

4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

- ・はじめましての会 20日(木) 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 24日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 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 4日(火)・11日(火)・18日(火)・28日(金) 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

- ・助産師による成長測定・子育て相談 17日(月) 午前9時30分～正午 定員 6組
- ・稲井公民館あそびのひろば 18日(火) 午前10時～11時 定員 6組
- ・保健師による健康講座「スマホやテレビが子どもに与える影響について」 21日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・えほんびより 27日(木) 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 6日(木)・7日(金)・10日(月)・12日(水)～14日(金)・20日(木)・24日(月)・28日(金) 午前9時30分～正午
- ・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
- ※3日(月)～5日(水)は電話相談のみとなります。

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 10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
- ・えほんびより 12日(水) 定員 7組
- ・ベビータッチとスキンケア～心と体のふれあい・親子の絆～ 27日(木) 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
- 3日(月)・7日(金)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・24日(月)・28日(金)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・えほんびより 5日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ・歯の磨き方 14日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ・助産師さんによる身体測定 18日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
- ★自由開放日
- ・毎週 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・☎22-9881

- ・ツインズデーと孫育て広場 7日(金)・21日(金)
- ・保健講話「ベビータッチとスキンケア」 14日(金)
- ・育児講座「0歳からの! 歯磨き教室」 17日(月)
- ・中里28会ふれあい広場 24日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 3日(月)・4日(火)・10日(月)・28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

- ・歯みがきのコツ 5日(水) 午前10時30分～11時30分
- ・はじめましての会 21日(金) 午前10時30分～11時30分
- 対象 初めての利用の方・まだ数回の利用の方
- ・お誕生日会 24日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・0歳開放日・マタニティの日 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
- 対象 0歳のお子さんのいる方・マタニティの方
- ※上のお子さんもお連れの場合は他の開放日をご利用ください。
- ★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。利用が初めての方や、マタニティさん大歓迎!

河南子育て支援センター パプラ

☎72-4670

- ・誕生月お祝いday 3日(月)
- ・ミニシアター 4日(火)
- ・ミニマッサージ&ミニシアター 6日(木)
- ・明美先生のリトミック 11日(火)
- ・運動遊び・身体測定&ミニマッサージ 13日(木)
- ・えみちゃんボディメイク(骨盤体操) 14日(金)
- ・こいのぼり制作 18日(火)
- ・明美先生リトミック&ベビーマッサージ 20日(木)
- ・ふーちゃんのわらべうた 25日(火)
- ・スクエア子育てひろば「はじまりの会」ぐるんぱ友の会とスクエアスタッフによる人形劇 27日(木)
- 料金 200円
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 3日(月)・10日(月)・17日(月) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
- ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～3時
- ※27日(木)を除く。

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ「絵本の読み聞かせおはなしポケット」 13日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・ファミリーサポート説明会「ファミリーサポートセンター」 19日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・赤ちゃん講座I ベビーマッサージ「国際ボンディング協会」 20日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・こいのぼり制作「桃生折り紙サークル」 26日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ・リラクゼーション教室「足もみ塾スマイルハート」 27日(木) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
- ★自由開放日
- 3日(月)～6日(木)・11日(火)・14日(金)・17日(月)・18日(火)・25日(火)・28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
- 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

- ・はじまりの会 10日(月)
- ・お散歩&お花見 12日(水)
- ・運動あそび&身体測定日 24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・☎62-2359

- ・はじまりの会 17日(月) 午前10時～11時 定員 8組
- ・あそびのひろば 4日(火)開室
- ※5日保育所入所式の為閉室 ※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
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・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
- ・午後開放 月～金曜日 午後1時30分～2時30分
- 相談日 毎週金曜日※3日(月)・5日(水)は電話相談のみ
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・開所の集い・保健師来所日 6日(木) 午前10時～11時30分
- ・わらべうた遊び(地域交流会) 20日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 8日(土)・15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
- ※4日(火)・5日(水)は電話相談のみ。
- 休館日 毎週月曜日、12日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・ようこそぐんぐんすくすくへ 12日(水)
- ・子育てセミナー「交通安全教室」 19日(水)
- ・お散歩に行こう ※保健師の育児相談があります。 26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) 7日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
- ・ベビーマッサージ 21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 6日(木)・20日(木)・29日(土・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) 定員 4組
 - ②出産準備講座(前期) 8日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③出産準備講座(後期) 9日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④出産準備講座(沐浴体験) 3日(月) 午後6時30分～7時30分 定員 6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)

知ってますか? 病後児保育

もしもの時も安心 病後児保育

病後児室ミルク

石巻市のぞみ野の特定非営利活動法人乳幼児保育園ミルクでは、市の委託事業として「病後児保育事業」を展開しています。

「風が治りかけで、もう少しゆっくりさせたいけど仕事を休めない…」など、仕事や出産、介護、自身の通院などのために、家庭で保育ができないときに利用できるのが病後児保育です。かかりつけ医を受診して利用許可を受ければ、子どもを預けることができます。

市内で病後児保育を行っているのはミルクだけです。子育てパパママたちの声に応える形で、平成29年から専用の部屋で病気やけがの回復期にある子どもの保育を提供しています。保育士だけでなく、病児保育専門士の資格を持つ看護師がいます。「おおば小児クリニック」が緊急時診療提携病院となっており、安心安全で質の高い保育を心掛けています。

対象は市内在住、または市内の生後6カ月～就学前のお子さん。または、保育園、幼稚園などに通っているお子さん。利用料金は一人につき1日2千円、半日1千円、市内在住の方で生活保護世帯は無料、市民税非課税世帯は半額となります。



保育士と看護師が病後児をしっかりと見守ります



乳幼児保育園ミルク「病後児室ミルク」

利用できるのは平日午前8時30分から午後5時30分(土日・祝日・年末年始を除く)。もしもの時にスムーズに利用できるようにするため、ネット予約サービス「あずかるこちゃん」からの事前登録が必要です。前日に予約して受診し、当日に書類などを持参して預ける流れになります。

子育ての相談窓口もあり、見学の希望も随時受け付けています。

☎96-5178、病後児室直通 ☎98-5550



あずかるこちゃん