

5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)
回 第4本演日

- いしのまき総合スポーツクラブ
令和5年度会員募集中です。
キッズバラエティスポーツ教室
令和5年度会員募集中です。
バドミントン・卓球教室
令和5年度参加者募集中です。
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
2クール 骨盤を整え姿勢美人を目指すそう
22日(月)・29日(月)・6月5日(月)・12日(月)
・19日(月)・26日(月)
午前10時30分～正午
29日(月)には、助産師による「育児やママのからだ悩み相談」もあります。
対象 0～3歳児とママ 定員 15組
事務手数料 1,500円(保険料含む)
料金 1クール 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)
回 25日(木)

- ゆるゆるトレーニング教室
19日(金)・26日(金) 午後1時30分～2時30分
対象 高校生以上 定員 5人 料金 入館料のみ
リラクソストレッチ講座
11日(木)・18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
すつきり脳トレ&ストレッチ
15日(月)・29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

セイホクパーク石巻(総合運動公園) ☎22-9111 回なし

- ナイトヨガ
講師 ヨガインストラクター 坂本佳那
18日(木) 午後7時～8時
定員 50人 料金 1,000円(中学生以下 無料)
※石巻市民球場(屋外)で行います。雨天時には屋内施設で行います。
エンジョイテニス教室
10日(水)・17日(水)・24日(水)
午前10時～11時30分
対象 18歳以上 定員 15人
料金 年間費5,000円+教室受講料13,200円(24回)
いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998
ノルディックウォーキング教室
10日(水)・24日(水) 午前10時～11時30分
対象 18歳以上 定員 20人
料金 年間費5,000円+教室受講料8,800円(16回)
いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998
スクエアステップ教室
12日(金)・26日(金) 午前10時～11時
対象 18歳以上 定員 15人
料金 年間費5,000円+教室受講料10,000円(24回)
いしのまき総合スポーツクラブ ☎95-8998

キッズ★バラエティスポーツ教室(野球)
17日(水)・31日(水) 午後4時30分～5時45分
対象 石巻圏域小学校1～4年生
定員 100人程度 料金 年間3,500円
回 石巻市スポーツ協会 ☎95-8998

石巻中央公民館 ☎22-2970
開 午前9時～午後9時30分 回なし

- 子育てサロン「いしっこクラブ」バスボム
6月2日(金) 午前10時～11時30分
ところ 大ホール
水分補給用の飲み物を持参ください。
当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
種まきから始める初心者ガーデニング体験講座
「自分の花苗と花のある街を一緒に造ろう」
花づくりの実習体験
・種まき 13日(土) 午前9時～11時
・ポット植替 6月10日(土) 午前9時
・花壇定植 7月2日(日) 午前8時
対象 種まきから花植えまで全日程に参加でき、いきいき花プロに参加可能な方
定員 15人(先着)
子育てサロン フットマッサージ、手遊びなど
19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)
水分補給用の飲み物を持参ください。
当日の参加も可能ですが、なるべく電話で予約をお願いします。
石巻市ジュニア・リーダーげらげら
「第1回げらげら祭り」
ジュニア・リーダーとゲーム
(射的・輪投げ・O×クイズなど)
27日(土) 午前10時～11時30分
ところ 大ホール 対象 小学1～6年生
定員 30人(先着) ※要電話予約
石巻市子ども会育成会石巻支部
「インリーダー研修会(KYT)」
14日(日) 午前10時～11時30分
申込方法 小学校に配布する申込用紙を郵送またはFAXにて提出してください。
利用協講座「初心者のための川柳教室」
講師 川柳くらげ吟社社員
13日(土)午後1時～3時30分 定員 15人(先着)
持ち物 筆記用具、国語辞典、
自作の未発表の川柳2句、飲み物
申込方法 電話または窓口にて直接持参してください。
申込期限 9日(火)

トレーニング機器 使用講習会

- 総合体育館 ☎95-8998
9日(火) 午後2時、18日(木) 午後6時30分、
23日(火) 午前10時
※要電話予約(午前9時～午後5時)
ビッグバン ☎62-1120
12日(金)・26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
14日(日)・31日(水) 正午、午後5時
※要電話予約(午前9時～午後5時)

蛇田公民館 ☎95-0183
開 午前9時～午後9時30分 回なし

- くらしの教室「明英大学」開講式
19日(金) 午前10時
●市民教養講座「椅子ヨガ教室」受講生募集
6月2日(金)・9日(金) 午後2時～3時30分
対象 女性のみ 定員 15人
申込期限 25日(木)

稲井公民館 ☎22-4303
開 午前9時～午後9時30分 回なし

稲井くらしの講座 開講式並びに第1回学習会
26日(金) 午後1時30分

渡波公民館 ☎24-0941
開 午前9時～午後9時30分 回なし

- 高齢者教室「寿大学」入学式 並びに第1回学習会
23日(火) 午後1時30分
●女性教室「くらしの講座」開講式 並びに第1回学習会
26日(金) 午後1時30分

図書館 ☎93-8635
開 午前10時～午後6時(水曜日・祝日は午後7時まで、
3日(水)・4日(水)・5日(金)・6日(土)・日曜日は午後5時まで)
回 月曜日

- あかちゃんおはなし会
5日(金)・19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
6日(土)・20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「夜の谷を行く」
桐野夏生著 9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)と一緒に練習しましょう。
11日(木) 午前10時～正午
紙芝居とお話の会
13日(土)・27日(土) 午前10時30分～11時
定員 各5組(先着)
おしゃべりなどくしよ会
今月の本「わたしのかがみ」 樋浦朋巳著
子どもをテキストにした、大人のための読書会です。読み聞かせの勉強にもどうぞ。
14日(日) 午前10時30分～正午
定例おはなし会
20日(土) 午前10時30分～11時
ところ 石巻公民館(ビッグバン図書室)
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。
●べつた 9日(火)・23日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
●わたのほ 9日(火)・23日(火) 午後1時～2時
ところ 渡波公民館
※予約や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。

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)
回 3日(水)・6日(水)～5日(金)・9日(日)・14日(日)・28日(日)

- 子ども向け水泳教室&成人向けプールレッスン「無料体験キャンペーン」を行います
6月1日(木)～21日(水)
定員 5人程度(先着)
申込方法 15日(月)から受講前日まで直接申し込みください。詳しくは問い合わせください。

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

- 瀬尾和紀&ローラン・ヴァグジャル デュオリサイタル
7日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
料金 全席自由 一般2,000円(当日 2,500円)
学生 1,000円(当日 1,500円)
回 木村村医院 ☎53-3510
遊楽館パイオリアルガンフリー演奏体験
20日(土)・21日(日)
午前9時～午後5時(1人30分)
対象 鍵盤楽器がある程度弾ける方
申込受付開始 6日(土)
申込方法 電話または窓口で申し込みください。
●石巻高等学校吹奏楽部第34回定期演奏会
28日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
料金 全席自由 300円
回 石巻西高等学校 ☎83-3311

河内室内温水プール(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)
回 遊楽館と同じ

- 入会キャンペーン開催中
入会登録料を無料にします。
●5日(金)・祝)こどもの日
幼児・小学生の入場料を無料にします。
●アクアピクス
9日(火)・23日(火) 午後7時30分～8時30分
12日(金)・26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 笠笠ア
●アクアウォーク肩こり腰痛予防緩和
14日(日)・28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
19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
●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。
●べつた 9日(火)・23日(火) 午前10時～11時
ところ 蛇田公民館
●わたのほ 9日(火)・23日(火) 午後1時～2時
ところ 渡波公民館
※予約や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。

ヘキサスロン体験会
28日(日) 午前10時30分～正午
対象 4歳～小学4年生 定員 20人
料金 1,100円

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ー根付:ニッポンのストラップー」
7月9日(日)まで
料金 一般300円、高校生200円、
小学生100円
●第5回企画展「石巻市博物館×武蔵野美術大学 民具のデザイン図鑑ーくらしの道具から読み解く造形の発想ー」
27日(土)～8月20日(日)
料金 一般600円、高校生400円、
小学生200円
ところ 企画展示室
企画展の観覧料で常設展も観覧可能です。

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。
●石巻高等学校吹奏楽部 第59回定期演奏会
4日(木)・祝)開場 午後1時、開演 午後2時
回 石巻高等学校 ☎93-8022
●ひらけ!夏の扉 炎のサクソフォーン カルテット&more コンサート
5日(金)・祝)
開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
回 加藤 ☎93-1680
●0歳からはじめてのオーケストラ
6日(土) 開場 午前9時30分、開演 午前10時
回 株式会社アンフィニ ☎03-6379-9770
●石巻弦楽アンサンブル 第6回定期演奏会
21日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
回 鈴木 ☎090-2363-4871
●グレン・ヴィエツト・チュン ピアノリサイタル
24日(水) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
定員 200席(先着)
回 マルホンまきあーとテラス
市生涯学習課(内線5052)
●カズン やっぱ生でSHOW!
冬は必ず春モニ〜
24日(水)
開場 午後5時30分、開演 午後6時30分
回 MIN-ON仙台 ☎022-355-4772
●カンタータ 大いなる故郷 石巻
28日(日)
開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
回 石巻文化協会 ☎22-4689
及川 ☎090-1379-1620

- 夢グループ主催 夢スターコンサート
31日(水) 昼の部開演 午後1時
夜の部開演 午後6時
回 夢グループ ☎0570-666-443
●日本フィルハーモニー交響楽団
オーケストラ・キャパリンin石巻
チケット販売中です。
6月14日(水)
開場 午後5時45分、開演 午後6時30分
回 マルホンまきあーとテラス

サン・ファン館
☎24-2210
回 リニューアルのため休館中

第30回記念サン・ファン祭り「夢帰郷」



慶長使節船「サン・ファン・パウティスタ」の復元船進水日である5月22日を同船の誕生日として位置づけ、それを記念した地域住民手作りによる春の大祭典「サン・ファン祭り」が開催されます。ステージイベント、各種出店(飲食・物販など)、海上イベントなどを予定しています。
とき 21日(日) 午前10時～午後4時
ところ サン・ファン/パウティスタパーク

森葺画館
☎96-5055
開 午前9時～午後5時 回 9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)

- 春のマンガッタンまつり
5月3日(水)・祝)5日(金)・祝)
ステージでは、仮面ライダーシリーズ、電王・W・オーズが登場する「レジェンド仮面ライダーショー」や「サージェッター海斗ショー」、21日(日) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
回 鈴木 ☎090-2363-4871
●グレン・ヴィエツト・チュン ピアノリサイタル
24日(水) 開場 午後1時30分、開演 午後2時
定員 200席(先着)
回 マルホンまきあーとテラス
市生涯学習課(内線5052)
●カズン やっぱ生でSHOW!
冬は必ず春モニ〜
24日(水)
開場 午後5時30分、開演 午後6時30分
回 MIN-ON仙台 ☎022-355-4772
●カンタータ 大いなる故郷 石巻
28日(日)
開場 午後0時30分、開演 午後1時30分
回 石巻文化協会 ☎22-4689
及川 ☎090-1379-1620



イラストレーター・中村佑介は、昨年に活動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。

## 5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	8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	8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
11日(木)・25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
8日(月) 午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎	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	26日(金) 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	19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	10日(水)	午後1時～2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・桃生会場)	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。	9日(火)	午前9時30分～11時30分	遊楽館	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094

## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
1日(月)	ヨークベニマル蛇田店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
3日(水・祝)	イオンモール石巻	
4日(木・祝)	イオンモール石巻	
7日(日)	カワチ薬品石巻西	
20日(土)	イオンモール石巻	
27日(土)	イオンモール石巻	

## 5月31日は世界禁煙デーです。受動喫煙のない社会をつくりましょう

国では、5月31日を「世界禁煙デー」とし、世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。たばこを吸わない吸わせない環境をみんなでつくりましょう!

## ●受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと。

## ●たばこに含まれる有害物質

たばこの煙は5,300種類以上の化学物質を含み、そのうち発がん性物質は約70種類です。

## ●たばこの影響

COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺がん、脳卒中、喘息、中耳炎、歯周病、流産、低出生体重児

☎ 健康推進課(内線2612)

## 高齢者肺炎球菌予防接種予診票の送付について

5月中に予診票を送付します。定期接種(予防接種法の規定に基づく予防接種)として接種できるのは対象の年度1年間のみですので、希望の方は忘れずに接種してください。詳しくは通知書を確認ください。

対象 令和5年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で、これまでに1度も肺炎球菌予防接種をしていない方

接種期限 令和6年3月31日

☎ 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	12日(金)・30日(火)	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	16日(火)・24日(水)		
	1歳6カ月児健診	9日(火)・25日(木)		
	2歳児歯科健診	10日(水)・19日(金)		
	3歳児健診	11日(木)・26日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	31日(水)	※同時開催になります。	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診			
	1歳児よちよち相談	12日(金)		
河南 桃生	1歳6カ月児健診	11日(木)		河南母子健康センター

※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 10日(水) 午前10時～11時30分

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

## ○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 28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

## ○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)

☎ 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)

## 食育推進コーナー 食生活改善推進員

ヘルスマイト(石巻市食生活改善推進員協議会)は「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに年間を通して食を通じた健康づくりの輪を広げたボランティア活動を行っています。健康づくりには欠かせない食生活。

ぜひ私達と一緒に楽しみながら食育活動に参加してみませんか!

☎ 健康推進課(内線2410)



## がんについて語ろう

がんについて、がんになり抱える悩み・不安について、人生について、さまざまな事を皆さんで語り合ひましょう。家族の方もぜひ参加ください。

とき 20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階創作室

対象 がんの種類問わず 体験者・ご家族・関心のある方

定員 18人(要予約) 申込方法 電話・SMSで申込みください。

☎ 申・問 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。折り返し連絡させていただきます。

## 日本脳炎の予防接種予診票を送付しました

4月下旬に対象者へ予診票を送付しました。期限を過ぎると接種費用は全額自己負担になります。

## ●日本脳炎(第2期)

対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方(小学4年生)

接種期限 13歳の誕生日の前日まで

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方(高校3年生相当)

接種期限 20歳の誕生日の前日まで

※3回以上の接種で基礎免疫がつくといわれています。3回未満の接種では、不十分とされています。

☎ 健康推進課(内線2427)



# ※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】乳がん検診が始まります

申し込みをした方には、順次検診票を送付します。対象の方で追加申し込みを希望する方は連絡ください。

対象年齢	検査方法	開始時期	自己負担額	検診場所
30~39歳(毎年)	超音波検査	5月15日(月)	500円	保健相談センター
40~64歳(偶数年齢)	・マンモグラフィ(二方向撮影) ・超音波検査 ※条件該当者のみ追加	8月ごろ	1,000円	
66歳以上(偶数年齢)	マンモグラフィ(一方向撮影)	5月15日(月)		

※対象年齢は、令和6年3月31日を基準としています。  
 ※超音波検査追加の該当者は、撮影した写真では判断がつきにくく(乳腺組織が多いため)、マンモグラフィのみでは小さなしこりを見落とす危険性がある方です。  
 〇 健康推進課(内線2427)

## 【牡鹿地区(網地島)】総合健(検)診を実施します

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  
 とき 5月27日(土) ※胃がん検診は28日(日)・29日(月)に実施。  
 ところ 網小医院  
 申し込みをした方には検診票を送付しますので、確認の上(対象地区、時間など)、受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や、申し込みをしていない方で受診を希望する方は連絡ください。  
 〇 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113(内線155)

## 【雄勝地区】レディース検診を実施します

とき 5月24日(水) ところ 雄勝体育館  
 対象 ・子宮頸がん検診 20歳以上の女性  
       ・乳がん検診 30歳以上の女性  
 超音波検査 30歳代の女性(毎年)  
 マンモグラフィ撮影 40歳以上の女性(偶数年齢)  
 〇 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113



## 【石巻地区】胃がん検診が始まります

とき 5月8日(月)~令和6年1月27日  
 対象 30歳以上の方  
 検査方法 問診、胃エックス線検査  
 申し込みをした方には、順次検診票を送付します。検診日および会場を確認のうえ、受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や、申し込みをしていない方で受診を希望する方は連絡ください。  
 〇 健康推進課(内線2427)



## 【河北地区】子宮頸がん検診を実施します

とき 6月7日(水)・8日(木)  
 ところ 河北総合センター(ビッグバン)  
 対象 20歳以上の女性  
 申し込みをした方には、検診票を送付しますので確認の上(対象地区、時間など)受診してください。申し込み時に受けないと回答した方や、申し込みをしていない方で受診を希望する方は連絡ください。  
 〇 河北総合支所 市民福祉課 ☎62-2117(内線163)

## 市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)		○診療日	
	受付時間	診察開始	受付
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時~11時	午前9時	月 〇
	再診 午前8時~11時30分		火 〇
皮膚科	午前8時~11時	午後1時30分	水 〇
	午前8時~11時		木 〇
眼科	水曜日 午後0時30分~2時30分	午後1時	金 〇
	午後0時30分~3時		土 〇
耳鼻咽喉科			日 〇

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。  
 ※診療日が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



## 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。  
 〇 夜間急患センター ☎94-5111

## ◇5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
3日(水・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
4日(木・祝)	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	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
5日(金・祝)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
	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
7日(日)	内科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	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
14日(日)	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
21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
28日(日)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693

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
3日(水・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
4日(木・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	いしのみきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
5日(金・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
7日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	石巻東あお歯科(イオン石巻東店内)	☎24-3591
14日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ケ丘)	☎98-5571	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
21日(日)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566
28日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618

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)



# 5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

- ・えほんびより 9日(火) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・みんなと遊ぼう 12日(金) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・親子ヨガ 19日(金) 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 29日(月) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 定員 6組
  - ・地域防災講話 30日(火) 午前10時～11時 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 2日(火)・23日(火) 午前9時30分～11時30分
  - ・午後開放 毎週水・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 15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 16日(火) 午前10時～11時 定員 6組
  - ・看護師による保健講座「イメージメッセージを受け取ろう」 26日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 6組
  - ・東北財務局による「パパママ向けミニマネー講座」 31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(15日(月)を除く) 午前9時30分～正午
  - ・午後開放 ほかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 毎週水・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

- ・助産師さんによる身体測定 8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
  - ・おっぱい相談 11日(木) 定員 7組
  - ・仕上げ磨きの方法と歯科相談 31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
- 1日(月)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・29日(月)

## にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・メディカルメガバンク講座「授乳婦における医薬品使用の考え方」 24日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 5組
  - ・ベビーマッサージ 26日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 5組 料金 500円
- ★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)

## なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・育児講座「COOP英語教室」 8日(月)
  - ・たまごひよこサロン 15日(月)
  - ・子育てふれあいサロン 19日(金)
  - ・ベビーマッサージ 20日(土)
  - ・ツインズデーと孫育て広場 12日(金)・26日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(月)・2日(火)・22日(月)・29日(月) 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(4回セット) 11日(木)・18日(木)・25日(木) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さん
  - ・からだであそび(出張スマイル) 9日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館(要予約)
  - ・身長・体重測定(木村助産師) 16日(火) 午前10時30分～11時30分 場所 蛇田公民館(要予約)
  - ・はじめまして会 26日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・お誕生日会 29日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 5月生まれのお子さん
  - ・出張スマイル(室内パークで遊ぼう!) 2日(火)・23日(火) 午前10時～正午 場所 蛇田公民館
  - ・0歳開放日・マタニティの日 10日(水)・17日(水)・24日(水) 上のお子さんもお連れの場合は、他の開放日を利用ください。
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3・第4土曜日 午前10時～午後3時 休館日 日曜日・祝日

## 河南子育て支援センター パプラ

☎FAX72-4670

- ・誕生月祝いday 1日(月)
  - ・えみちゃんボディメイク(骨盤体操) 2日(火)
  - ・そらまめくんのうたとお話 9日(火)
  - ・ミルク ベビータッチとスキンケア 11日(木)
  - ・主任児童委員さんの紹介とエプロンシアター 16日(火)
  - ・つくしんぼ読み聞かせ 18日(木)
  - ・スクエア子育てひろば「いも植え会」 21日(日) 料金 1畝800円 ※畝のオーナー制、いも植え予備日22日(月)
  - ・歯科衛生士による歯のお話 23日(火)
  - ・黒須さんのリラックスママヨガ 25日(木)
  - ・出張図書館 えほんびより 30日(火)
  - ・保健師・栄養士来訪 30日(火)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 8日(月)・15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

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・すこやか講話(支所保健師・栄養士) 10日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・さつま芋の苗植え 11日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・東北メディカルメガバンク講座(東北メディカルメガバンク機構) 17日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・絵本の読み聞かせ(絵本読み聞かせボランティアおはなしポケット) 18日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじまりの会(桃生地地区子育て支援グループどんぐりの会) 23日(火) 午前10時～11時 料金 100円
  - ・リフレッシュ講座 31日(水) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- 2日(火)・9日(火)・16日(火)・19日(金)・22日(月)・24日(水)・29日(月)・30日(火) 午前9時30分～午後3時、午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時
- ※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

- ・こいのぼり制作 1日(月)
  - ・母の日制作 10日(水)
  - ・助産師さんによる健康講話「身体測定と育児相談」 22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 毎週水～金曜日 午後1時～3時

## 河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・こどもの日を祝う会 2日(火) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・保健指導・身体測定「子育て支援サービスの利用、乳幼児健診について」 15日(月) 午前10時～11時 定員 8組
  - ・看護指導「ベビータッチとスキンケア」～心と体のふれあい親子の絆～ 23日(火) 午前10時～11時 対象 0歳児 定員 8組
  - ・春の遠足 31日(水) 午前10時～11時 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
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・木・金曜日 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(3～11カ月) 午後1時30分～2時30分 相談日 毎週金曜(午前9時30分～午後3時) 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 11日(木) 午前10時～11時30分
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 18日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 13日(土)・20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
- 休館日 毎週月曜日・17日(水)

## 牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・しゃぼん玉あそび 10日(水)
  - ・子育てセミナー「ベビータッチとスキンケア」 17日(水)
  - ・戸外遊び ※保健師の育児相談があります 24日(水)
  - ・子育てセミナー「歯みがき教室」 31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

- ・パパ講座～抱っこ・おんぶ～ 7日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 乳幼児と父親 定員 10組 ※要予約
  - ・音楽であそぼう 9日(火)・23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) 定員 10組 ※要予約
  - ・あったかぽかぽか運動遊び 11日(木) 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
  - ・ベビーマッサージ 19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
  - ・お薬のおはなし 24日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 10組 ※要予約
  - ・親子ではびはび～0歳児講座～ 31日(水)・6月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28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、5回連続の講座となります
- 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 3日(水・祝)～5日(金・祝)・18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) 定員 4組
  - ②両親学級・出産準備編(前期) 13日(土) 午前10時～正午 定員 6組
  - ③両親学級・出産準備編(後期) 14日(日) 午前10時～正午 定員 6組
  - ④沐浴体験編 8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
- ☎石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいissyいえきま ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

## 石巻市ファミリーサポートセンター

子育て中、だれしもが「お迎えが間に合わないで迎えに行きたくらい」「リフレッシュしたい」など、ちょっとだけ子どもを預かって欲しい、送迎して欲しいという時があります。

手伝ってくれる人がなくて困っている時に、預かりなどをお願いしたい人と預かることができる人を結ぶのがファミリーサポートセンターの役割です。活動場所や時間は、事前に打ち合わせをして決定します。万が一の事故に備えて保険に加入するので安心して活動ができます。

### ◆利用会員(お子さんを預かってほしい方)

- ・石巻在住
  - ・おおむね生後2カ月から小学6年生のお子さんを預かってほしい方
- ※事前に会員登録が必要です。入会希望の方は連絡ください。

### ◆協力会員(お子さんを預かれる方)、 両方会員(利用も協力もできる方)

- ・石巻在住で20歳以上
  - ・子育て支援に理解がある方
  - ・心身ともに健康
  - ・安全に子どもをお預かりできる方
  - ・年に1度でも都合がつく時に援助ができる方
- ※初回登録講習会の受講が必要です。今年度第1回目は6月28日(水) 渡波公民館にて開催予定です。受講希望の方は連絡ください。

### ●利用料金

平日(午前7時～午後7時)1時間600円、平日(午後7時～翌朝7時)、土日・祝日1時間700円。その他、交通費や食事代など別途利用会員負担。  
現在、河南地区、牡鹿地区での預かりができる方が不足しています。日々のすきま時間を利用して、子育てを頑張る方たちにお力を貸してください!

### ●利用会員・協力会員インタビュー

何も打ち合わせもなく当日に預けるのは親として不安があるので、事前に打ち合わせができることがとても安心できます♪

利用会員  
村田真那美さん

子どもの初めての預かりでファミリーサポートを利用しましたが、とても安心できました。2回目からは子どもも協力会員の顔を覚えていて笑ってました!何よりリフレッシュで使えるのが便利です♪

利用会員  
小森尚子さん

預かる前に情報がいただけるのでお子さんの好きな遊びが提供できます。お子さんに合ったタイムスケジュールが立てられるので預かる側も安心です♪

協力会員  
高橋留美さん

自分も子育てをしてきたからこそ、今子育て中のお母さんのお手伝い出来ることを嬉しく思います♪

協力会員  
黒川真希さん



【マッチングの様子】  
利用会員と協力会員が事前に打ち合わせを行います。



【援助の様子】  
生後6カ月の小森爽功くん。ママのリフレッシュのため、子どもセンターらいつにてお預かり。

☎石巻市ファミリーサポートセンター事務局(のぞみ野二丁目2番地 石巻信用金庫総合相談センター4階) ☎23-7407(月～土 午前9時～午後4時)