

1月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))

★「わくわく」開設
～小さいお子さんがいるご家族のためのフリースペースです～
と き 月曜日…21、28日 水曜日…9、16、23、30日
午前9時30分～正午
※費用無料・予約不要
※上記時間ならいつ来てもいつ帰っても自由です。玩具や絵本を用意してありますので、ぜひご利用ください。

★かもめ学園
・いちご(0歳～1歳半)31日(木)・みかん(1歳半～2歳半)10日(木)
・めろん(2歳半以上)17日(木)

★稲井公民館(2階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)15日(火)・めろん(2歳以上)22日(火)
・フリー(0歳～未就学児)29日(火)

★うしお荘(1階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)11日(金)・めろん(2歳以上)25日(金)
・フリー(0歳～未就学児)18日(金)
と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～9時50分)
※10時から活動が始まりますので、受付時間内にお越しください。
持ち物 水分補給用の飲み物
※費用無料・申込不要
※路上駐車や指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。
※ご不明な点はお問い合わせください。

なかよし保育園子育て支援センター

★親子教室
・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 8日(火)、15日(火)
・2歳6カ月以上グループ 22日(火)、29日(火)

★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 10日(木)、17日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 24日(木)、31日(木)

★ツインズ・デーと孫育て広場 11日(金)、18日(金)
と き 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要

★料理教室 と き 28日(月) 午前10時～
内容 離乳食後期 定員 10組程度
※要予約・費用無料
持ち物 エプロン・三角巾

★たまご・ひよこサロン 21日(月)
★子育てふれあいサロン 7日(月)
★育児講座 防火教室 と き 25日(金) 午前10時～
定員 20組程度 ※・要予約

河北子育て支援センター

★あそびのひろば
～明るく開放感のあるセンターです！ホッと一息つきながら、みんな
で楽しく遊びましょう～
と き 毎週月・水・木曜日 午前10時～11時30分
持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ
(主な行事) 4日(金) 御用初め 9日(水) 身体測定・保健指導
30日(水) 豆まき会
申込期間 10日(木)～24日(木)まで
参加費 100円(豆代として) 先着15組
31日(木) 絵本の読み聞かせボランティア
※あそびのひろばは7日(月)からのスタートとなります。

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)
・2歳以上親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
※8日(火)は保健師・栄養士さんが来ます。
持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等
★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
と き 21日(月)、28日(月) 午前9時～11時30分
※昼食をとる方は午後1時まで
持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え、昼食をとる方
お弁当等
★スクエア子育てひろば
・「親子わいわいクッキング」
と き 2月14日(木) 午前10時からの予定です

河南子育て支援センターパプラ

★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)
・2歳以上親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
※8日(火)は保健師・栄養士さんが来ます。
持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等
★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
と き 21日(月)、28日(月) 午前9時～11時30分
※昼食をとる方は午後1時まで
持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え、昼食をとる方
お弁当等
★スクエア子育てひろば
・「親子わいわいクッキング」
と き 2月14日(木) 午前10時からの予定です

桃生子育て支援センター「キッズホーム」(バイオ研修センター内)

★遊びの広場 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
・2歳以上親子 9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)
・広場開放日 8日(火)、15日(火)、22日(火)

★どんぐり子育て広場「豆まき会」
と き 29日(火) 午前9時30分～11時30分
ところ 桃生町永井いきいき交流センター
内容 鬼のお面作りといしびよんと一緒に豆まき
講師 栄養士さんと食生活改善推進委員さん
参加費 1家族100円(菓子お土産付)
持ち物 親子のエプロンと三角巾(バンダナでも可)、飲み物、
おしぼり、着替え、親子の箸、スプーン、フォーク等
申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)にご記入の上、キッ
ズホームまで申し込んでください。
申込期限 25日(金)

北上子育て支援センター

★あそびのひろば(ところ 相川保育所内)
7日(月)、21日(月)、28日(月) 午前9時30分～11時30分
持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

★ひまわりキッズ(ところ 北上保健センター)
9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 午前10時～11時30分
持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

牡鹿地区子育て支援

★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」
親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。
と き 10日(木) お正月遊びを楽しもう！
24日(木) 豆まき
午前10時～11時30分
ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
持ち物 飲み物(お茶か水等)、おしぼり(お手拭用)、タオル

1月の健康コーナー

❖からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談
☎0120-322-016(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
(留守番電話対応になる場合もあります)

❖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」
☎0120-738-556(午前8時～翌朝8時)
10日以外毎日 ☎0120-556-189(午後1時～8時)

❖わかちあいの会 大切な人を亡くした方の集いです。
と き 13日(日)午後2時～ところ あしなが育英会石巻
レインボーハウス建設準備室(旧三越石巻店・ガスト石巻店隣)
☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

❖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 27日(日)午後1時～ところ 市保健相談センター
☎ 「つむぎの会」代表 田中幸子 ☎・FAX022-717-5066

❖傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」
と き・ところ 18日(金) 午前10時～正午
南境第7団地西集会所・大橋団地集会所
(2カ所同時開催)
※悪天候等の事情により中止する場合があります。
※どなたでも参加できます。
☎ 健康推進課 ☎94-9132

問 【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-3611
河南☎72-2094 桃生☎76-2111 北上☎67-2301(北上保健センター内) 牡鹿☎45-2113

❖乳幼児の健診・相談・教室

対象地区	健診・教室名	対象	と き	受付時間	と ころ
石巻	3～4カ月児健診	H24年9月生まれ	10日(木)・22日(火)・30日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H23年12月生まれ	15日(火)・21日(月)・29日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年5月生まれ	8日(火)・16日(水)・24日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年6月生まれ	11日(金)・18日(金)・23日(水)		
	3歳児健診	H21年7月生まれ	9日(水)・17日(木)・25日(金)	13:15～13:30	
離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	8日(火) 内容:離乳の進め方のお話 ☎問 健康推進課(内線2428)			
河北 雄勝 北上	1歳6カ月児健診	H23年5月～6月生まれ	16日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	2歳児歯科健診	H22年6月～7月生まれ	23日(水)		
	3～4カ月児健診	H24年9月～10月生まれ	30日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年9月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8カ月児すくすく相談	H24年5月生まれ	10日(木)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H23年12月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年5月16日～6月30日生まれ	24日(木)	12:15～12:40	
3歳児健診	H21年6月16日～7月31日生まれ	17日(木)	12:15～12:40		
牡鹿	3～4カ月児健診	H24年8月～9月生まれ	25日(金)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
	1歳児よちよち相談	H23年11月～12月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H23年4月～5月生まれ			
	2歳児歯科健診	H22年5月～6月生まれ		12:30～12:45	
	3歳児健診	H21年6月～7月生まれ			

❖東部保健福祉事務所(石巻保健所) ところ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内 容	と き	時 間	申・問
アルコールセミナー	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー(要予約)	18日(金)	10:00～11:30	☎95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)		13:00～	
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	16日(水)	13:30～	
思春期・引きこもり相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	28日(月)	10:00～	

認定補聴器技能者のいる店 (広告)

●障害者自立支援法補装具取扱店
認定補聴器専門店(登録第16-1439号)

デジタル補聴器
1カ月無料試聴貸出し

ご来店が難しい場合はお気軽に電話相談ください。(自宅訪問)

めがね補聴器 セガワ

石巻市あけぼの1丁目6-1 TEL.0225-94-3132

医療法人社団 (広告)

佐藤歯科医院

歯周病の予防相談
定期的な歯石除去を行います

診療時間 / 8:45～12:30
14:00～18:00
休 診 日 / 木曜・日曜・祝日

石巻市東中里2-3-3(県合同庁舎向かい)
☎96-8778

(広告)

メガネ・コンタクト・視機能・立体視
よりよい見え方を追求します!

大街道コンタクト・メガネ

※コンタクトレンズは眼科医の指導のもとにお使いください。
※各種カードも取り扱っております。

石巻市大街道西二丁目1-29 TEL.0225-23-4333

石巻中央 (広告)

消化器内科・呼吸器内科・循環器内科
内科クリニック

●大腸カメラ ●胃カメラ ●人間ドック
●船員検診 ●各種予防接種 ●各種健康診断

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～5:45	○	○	○	休	○	休

休 診 日 - 日 曜 日・祝 日

石巻市中央1丁目15番1号 TEL.95-3123

1月の健康コーナー

宮城県子ども総合センター子育て相談

相談・教室名	内容	とき	ところ	申・問
巡回子育て相談	子育ての悩みについての個別相談。必要に応じ自宅への訪問も可能です。	8日(火)・25日(金) 13:30～(要予約)	市役所2階相談室B	☎022-224-1497

相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	時間	ところ	申・問 健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	(内線2425)
育児相談				(内線2423)
こころの電話相談				(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	21日(月)	13:00～15:00	市保健相談センター	(内線2417)

心理カウンセラー等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・依存症等こころの問題についての相談を行います。プライバシーは守られますのでお気軽にご相談ください!

とき	ところ	担当	申・問
11日(金)11:00～	河北総合支所	大江加寿子先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
11日(金)13:00～	河南母子健康センター	樋口広思先生	河南 保健福祉課 ☎72-2094
24日(木)10:45～	市役所2階相談室	今野廣子先生	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

●よくわかる! 「健診結果」個別相談会のお知らせ
～健診を受けたあなたのために…自分の体に合った健康習慣を一緒にみつけませんか～
健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。健診結果を通して、食事や生活習慣をふり返ってみませんか?保健師・栄養士がお手伝いをします。

とき 21日(月) 2月4日(月)・25日(月) 午前9時30分～午後4時 完全予約制(一人40分程度)
※実施日の前々日までに、お申し込みください。

ところ 市保健相談センター 対象 被災者特別健診、特定健診、健康診査を受けた市民の方

内容 ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。
・食べ方や動き方等、生活習慣をふり返ってみよう。

持ち物 健診結果表、筆記用具

申・問 健康推進課(内線2616・2426)

まもなく成人歯科健康診査が終了します

対象 市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方 健診期限 31日(木)
2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れて余裕をもって受診してください。

問 健康推進課(内線2417)

1月の休日急患担当医

◇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。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
1日	火	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下) いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
2日	水	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目) 石巻中央きし内科クリニック 95-3123(中央一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
3日	木	佐藤内科医院 22-3020(蛇田字新金沼 (イオンモール石巻1階)) 高橋消化器内科 95-1621(千石町)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
6日	日	佐藤内科医院 22-3020(蛇田字新金沼 (イオンモール石巻1階))	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
13日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
14日	月・祝	よろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
20日	日	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
27日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。ただし「佐藤内科医院」は午前10時～午後6時となります。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	火			本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)
2日	水			三宅歯科医院 22-1448(中央一丁目)
3日	木			きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字塚寺)
6日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	山本歯科医院 96-0118(中央一丁目)
13日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	加藤医院 82-2030(矢本)	駅前もりたデンタルクリニック 96-6755(穀町)
14日	月・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
20日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)
27日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります

夜間急患センターの診療時間 ☎94-5111

曜日	小児科	内科・外科
月～金曜日	午後7時～午後10時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時	
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時

所在地 石巻市日和が丘一丁目2番11号(石巻中央公民館南隣)
※駐車場は、旧市役所前駐車場ほかをご利用ください。
主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT装置、生化学自動分析装置等各種検査機器ほか

平成25年度各種健(検)診の申し込み調査が始まります【全地区対象】

健(検)診は、かくれている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう。

申込方法 1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付します。受け取りましたら、「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に忘れずに○を記載し、同封してある封筒により返送してください。

提出期限

31日(木) ※詳しくは送付される調査書をご覧ください。

注意事項

40～74歳対象の「特定健診」は加入する医療保険者での実施になり、健診通知等はそれぞれの医療保険者から皆さんのところに届くこととなるため、市の申し込み調査からは除かれます。

75歳以上の後期高齢者の健康診査の対象者の方々のみ、申し込みの記入をお願いします。

なお、各種がん検診、結核検診、骨粗しょう検診については、今までどおりの実施になります。

※対象年齢は平成26年3月31日を基準としています。

申・問 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

乳がん検診(視触診・超音波併用)が終了します【石巻地区】

対象 30代の女性 検診期限 11日(金)

撮影日が指定されていますので、検診票で日時を確認の上、受診してください。指定日以外に検査場所(市保健相談センター)に行っても受付はできません。

対象者で受診を希望する方および指定された検診日時に受診できない方は、ご連絡ください。

※対象年齢は平成25年3月31日を基準としています。

申・問 健康推進課(内線2413～2415)

(広告)

復興から発展へ

注文住宅・リフォーム・一級建築士事務所
土地建物の売却、購入のご相談
宅地建物取引業免許 宮城県知事(2)第5038号

有限会社 住販プラザ

〒986-0855 石巻市大街道東一丁目4番18号
TEL.0225-94-9011 FAX.0225-21-2016
ホームページ▶

(広告)

寒さで…体の調子が落ちていませんか?体の中から元気を応援!

疲労とは?「休みなさい」という脳からのシグナルです
でも…休みたいけど休めないあなたへ
1日たった80円(から)でその疲れがとれてしまう!?

キョーレオピンネオ レオピンロイヤル レオピンファイブネオ キョーレオピン

元気ふやそう広げよう・効果に自信あり!・レオピンシリーズ

星薬局 本店(イトピア角)22-1518
蛇田あけぼの店23-5387
営業時間AM9:30～PM6:30

Y O S H I R O H C L I N I C (広告)

よろう内科

院長 千葉淑朗

休診日/木曜日 午後～日曜・祝日
石巻市住吉町1-8-46(駐車場有)

TEL.22-3277

(広告)

医療法人 天悠会

大街道もり眼科医院

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～11:30	○	●	○	○	○	○	休
午後 2:30～5:30	○	●	○	休	○	●	休

●火/午前11:00まで・土/午後1:30～4:30
休診日/日曜日・祝祭日・第2、第4木曜日
(毎月第1・第3木曜日は午前中のみ診療)

石巻市大街道西二丁目1番26号
TEL.0225-23-3434 FAX.0225-23-4343