

1月の子育て支援コーナー

子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))
 申問 ☎FAX94-2366

★「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
 申問 ☎96-4551・FAX22-9881

★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
 申問 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

★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
 申問 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611

と き 毎週火・木曜日 電話相談
 毎週月・水・金曜日

※詳しい内容については石巻市ホームページをご参照ください。
 ところ 雄勝ささえいセンター
 内容 親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で子育てについて
 お話してみませんか。もうすぐママになる方もお気軽
 にごどうぞ。
 持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

河南子育て支援センターパプラ
 申問 ☎FAX72-4670

★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、昼食をとる方は
 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)
 申問 ☎FAX76-4521

★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
 申問 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

★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
 申問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

★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)

❖仙台ののちの電話 ☎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)
 問 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
 問 「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。
 問 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

病气やけがを治療するために、輸血や血液製剤を必要とする人
 たちが数多くいます。尊い生命を救うため、16歳から69歳までの
 健康な方の献血にご協力をお願いします。
 とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。
 13日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
 26日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店
 ※午後0時30分～1時30分は休憩
 ※イオンモール石巻 18歳以上は400ml献血のみ
 問 健康推進課(内線2418)

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		
河北 雄勝 北上	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 申問 健康推進課(内線2428)	13:15～13:30	河北総合センター (ビッグバン)	
	1歳6カ月児健診	H23年5月～6月生まれ	16日(水)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H22年6月～7月生まれ	23日(水)			
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年9月～10月生まれ	30日(水)	12:45～13:00	桃生保健センター	
	3～4カ月児健診	H24年9月生まれ	25日(金)			
	7～8カ月児すくすく相談	H24年5月生まれ	10日(木)			
牡鹿	1歳児よちよち相談	H23年12月生まれ	25日(金)	9:30～9:45	河南母子健康センター	
	1歳6カ月児健診	H23年5月16日～6月30日生まれ		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		
	3～4カ月児健診	H24年8月～9月生まれ	13:15～13:30	12:45～13:00		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				
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

●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)

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				(内線2425)
育児相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	(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

インフルエンザ予防接種

- 高齢者インフルエンザ予防接種(65歳以上対象)は、1月31日(木)までに受けてください。(この期日を過ぎると公費助成は受けられません)
- 生後6カ月から中学3年生までのインフルエンザ予防接種助成(日本ユニセフ協会助成事業)の期限は1月31日(木)までです。指定医療機関に予約をして接種してください。

◆インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザにかかると、かぜとよく似た症状が出ますが、普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎等を合併し、重症化することが多いのが特徴です。

<インフルエンザの主な特徴>

- 38℃～40℃の高熱が続く(一度下がった熱が再び出ることも多い)
- 激しいせきや鼻水が出る ○関節痛、筋肉痛、腰痛
- のどが強く痛む ○悪寒や頭痛

<予防のために>

- 流行期に人込みが多い場所には行かないようにしましょう。
- 外出するときはマスクを忘れずに。
- うがい、手洗いをこまめにしましょう。
- 加湿器等で部屋の乾燥を防ぎましょう。
- 日ごろから十分な栄養や休息を取りましょう。

問 健康推進課(内線2413～2415)

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

(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