

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)

★「わくわく」開設
～小さいお子さんがいる家族のためのフリースペースです。保育所の庭でも遊べます～
と き 月曜日 19日、26日 水曜日 14日、21日、28日
午前9時30分～正午
ところ 中央児童館放課後児童クラブ室、石巻地区保育所所庭
※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、ご利用ください。
★あそびの広場
●うしお荘(2階大広間)
・いちご(0歳～2歳未満)27日(火)・めろん(2歳以上)13日(火)
・フリー(0歳～未就学児)20日(火)
●かもめ学園
・いちご(0歳～1歳半未満)15日(木)
・みかん(1歳半～2歳半未満)22日(木)
・めろん(2歳半以上)29日(木)
●稲井公民館(2階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)23日(金)・めろん(2歳以上)30日(金)
・フリー(0歳～未就学児)16日(金)
と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～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・予約不要
※路上駐車や指定の場所以外への駐車は遠慮ください。
※詳しい活動内容は、ホームページをご覧ください。
※大雨・暴風等の悪天候や道路状況によりやむを得ず、お休みする場合がありますので、ご了承ください。

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 6日(火)、20日(火)
・2歳6カ月以上グループ 13日(火)、27日(火)
★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 8日(木)、22日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 15日(木)、29日(木)
★ツイズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・予約不要
と き 9日(金)、23日(金) 午前10時～11時30分
★たまご・ひよこサロン 19日(月)
★子育てふれあいサロン 26日(月)
★育児講座「歯磨き教室」 歯科衛生士さんに来ていただきます。
と き 16日(金) 午前10時～11時30分 定員 15組程度
※費用無料・要予約 ※受付開始は5日(月) 午前9時
★離乳食教室「離乳食(7～8カ月)」
と き 30日(金) 午前10時～11時30分 定員 8組程度
持ち物 エプロン、三角巾
※費用無料・要予約 ※受付開始は5日(月) 午前9時
★解放日 5日(月)

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 午前10時～11時30分
・0歳～1歳親子 8日(木)、15日(木)
・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
・ひろば開放日 5日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(月)
持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え
《主な行事》
19日(月) 保健師来所～身体測定をします～
22日(木) 消防指導
26日(月) 自由開放日
28日(水) ボランティアによる絵本の読み聞かせ
29日(木) 豆まき会、ボランティアによる絵本の読み聞かせ
申込期間 7日(水)～21日(水)
定員 15組(先着) 参加費 200円
※都合により変更になることがあります。

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)
と き 19日(月)、26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)
と き 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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)
※電話相談、来所相談ができます。

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)

★あそびの広場
と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
・広場開放日 6日(火)、13日(火)、20日(火)
持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等
※開放日以外もいろいろな活動を予定しています。詳しい内容は、おたよりかホームページまたは電話等で確認してください。
★どんぐり子育て広場「豆まき会」
と き 27日(火) 午前10時～11時30分
と ころ 桃生 永井いきいき交流センター
内 容 鬼のお面作りと豆(新聞ボール)まき
参 加 費 1家族150円
持 ち 物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等
申 込 方 法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入して、キッズホームまで申し込みください。
申 込 締 切 23日(金)

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

★あそびのひろば
と き 毎週月・水・金曜日(変更になる場合あり)
午前9時30分～11時30分
※毎週火・木曜日は電話相談のみ受け付けます。
ところ 雄勝ささえあいセンター
内 容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等
持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)
※詳しい内容についてはホームページをご覧ください。

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 6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
・2歳以上親子 8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等
※20日(火)保健師・栄養士さんが来ます。
★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
と き 5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、外靴入れ、着替え、昼食をとる方はお弁当等

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 15日(木) お正月遊びを楽しもう！
22日(木) 鬼退治(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)、おしぼり(お手拭用)
※費用無料

1月の健康コーナー

食育推進コーナー

『和食』がユネスコの『無形文化遺産』として、平成26年に登録されました。自然崇拜にもとづく日本人の宗教観は自然との調和を重んじ、世界に類をみない独特の文化に裏打ちされたものです。
和食の特徴は素材の良さを最大限に引き出し、高鮮度で食べ、五感に訴えるものです。
伝統食の最高の和食は『おせち料理』です。各地の貴重な食材を活用した最高の『ハレ』の料理です。
歴史を学び、食を知り、一家だんらんで新しい年の食農教育(食育)を考えてみましょう。
石巻市食育推進会議会長 須能 邦雄 (石巻魚市場(株))
問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(1月)

とき・ところ
4日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
11日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
21日(水) 午前10時～午後4時30分 市役所(北側通用口前)
24日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
30日(金) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
※午前11時45分～午後1時は休み
問 健康推進課(内線2418)

【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117
雄勝☎57-2113 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

対象地区	健診・相談名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石巻	3～4カ月児健診	H26年9月生まれ	15日(木)・23日(金)・28日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年12月生まれ	7日(水)・19日(月)・30日(金)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年5月生まれ	9日(金)・20日(火)・29日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年6月生まれ	7日(水)・16日(金)・22日(木)		
3歳児健診	H23年7月生まれ	8日(木)・21日(水)・27日(火)			
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H26年8月27日～10月21日生まれ	21日(水)	12:30～12:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診	H25年5月～6月生まれ	14日(水)		
	2歳児歯科健診	H24年6月～7月生まれ	28日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年9月生まれ	30日(金)	12:45～13:00	河南母子健康 センター
	7～8カ月児すくすく相談	H26年5月生まれ	13日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年12月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H25年5月16日～6月30日生まれ	22日(木)	12:15～12:40	
3歳児健診	H23年6月16日～7月31日生まれ	15日(木)			
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年9月生まれ	28日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年11月～H26年2月生まれ	29日(木)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
	1歳6カ月児健診	H25年4月～7月生まれ		12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H24年5月～8月生まれ		12:30～12:45	
	3歳児健診	H23年6月～9月生まれ			

各種教室

教室名	内 容	と き	と ころ
離乳食教室(石巻地区)	5～8カ月児の保護者の方を対象に、離乳の進め方のお話があります。定員 15組(要予約)	13日(火) 受付 13:15～13:30 問 健康推進課(内線2428)	市保健相談センター
みんなの 楽しくダンベルクラブ	「かなん楽しくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	27日(火) 受付 9:30～11:00 問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	遊楽館アリーナ

1月の健康コーナー

◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	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
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423
栄養相談	19日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談		13:00～15:00	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。相談は原則2回までです。

とき	ところ	担当	申・問
15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
20日(火) 13:30	河北総合支所	小山 勝己 先生	河北保健福祉課 ☎62-2117

◆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	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	16日(金)	☎95-1431
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)		
思春期・引きこもり相談	16歳～29歳の心の問題についての専門相談(要予約)	20日(火)	11:00～15:00

◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ
☎0120-322-016(午前10時～午後4時)
※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

((福) 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)

◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。
とき 11日(日) 午後2時～4時30分
ところ カリタスジャパン(末広町3-14)
☎24-9858

☎ NPO法人 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 25日(日) 午後1時
ところ 市保健相談センター

☎ つむぎの会
☎090-8614-5466

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆定点型からだこころのケアサロン

「からころん」 ※参加費無料
とき 27日(火) 午前10時30分～午後3時
ところ 河南母子健康センター
ミニ勉強会:「発達障害について」
午前10時30分～
「思春期・引きこもりの対応」
午後1時30分～

専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
☎ 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094(内線275)

◆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
16日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所
26日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6番25号)

※天候等により中止する場合があります。※はじめての方もご参加ください。

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

とき	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

※祝日はお休みします。

☎ 北上保健センター ☎67-2301

まもなく成人歯科健康診査が終了します!

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査がまもなく終了します。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。

☎ 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	木・祝	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	石巻市立病院東部診療所 23-3200(総合運動公園敷地内)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
2日	金	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下)	いしのみきクリニック 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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
3日	土	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	駅前北まき内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
4日	日	佐藤内科医院 22-3020(石巻市日ノ出町一丁目)	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀬)
11日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	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)	
12日	月・祝	久門医院 97-4141(垂水町)	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(蛇田字下中埠)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)	
18日	日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)	
25日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	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)	

※診療時間は、午前9時～午後5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	木・祝			駅前もりたデンタルクリニック 96-6755(穀町)
2日	金			横山歯科医院 21-1711(大手町)
3日	土			きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字塔寺)
4日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字柴田)
11日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)
12日	月・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	いしがき・みみはなのどクリニック 84-1187(矢本)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
18日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	ひかりサントクリニック 84-1333(矢本)	藤江歯科医院 95-2313(南中里一丁目)
25日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

よくわかる!!「健診結果」個別相談会(要予約)

とき 19日(月)・2月2日(月)・24日(火)
午前9時30分～午後4時(1人40分程度)
※相談日の前週の金曜日までに申し込みください。
ところ 市保健相談センター
内容 保健師・栄養士による健診結果や生活習慣のアドバイス
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
持ち物 健診結果表、筆記用具
☎ 健康推進課(内線2425・2613)

インフルエンザ予防接種について

●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(土)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。)
☎ 健康推進課(内線2413～2415)

こころのエクササイズ研修(要予約)

日常のストレス対処に役立つ認知行動療法の基本的な考え方、スキルを学べる研修です。演習を交えて楽しみながら体験し、学べます。
とき 事前説明会:1月26日(月)…この日にグループA・Bが決まります
グループA:2月9日(月)、16日(月)、23日(月)、3月2日(月) 全4回
グループB:3月9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月) 全4回
(※説明会を含め、全プログラムを受講してください。グループのA・Bは選べません) 午前10時30分～正午
ところ 市保健相談センター 3階 講義室
対象 18～79歳の方(※精神科で治療中の方は治療への影響を考慮して遠慮いただいています)
講師 東北大学精神科医師 参加費 無料 定員 60人(各グループ30人)
申込方法 電話または電子メールで申し込みください。申込期限 1月21日(水)
☎ 東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座
☎022-717-8059 ☒ iueda.tohoku@gmail.com
☎ 市健康推進課(内線2421)

夜間急患センターの診療時間

曜日	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
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 日和が丘一丁目2-11(石巻中央公民館南隣)
※駐車場は、石巻中央公民館協賛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

☎ 夜間急患センター ☎94-5111