

## 6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))

申・問 ☎FAX94-2366

- ★「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…2日、16日、23日、30日  
水曜日…4日、11日、18日、25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  
※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)24日(火)・めろん(2歳以上)3日(火)
    - ・フリー(0歳～未就学児)10日(火)
  - かもめ学園
    - ・いちご(0歳～1歳半未満)5日(木)
    - ・みかん(1歳半～2歳半未満)19日(木)
    - ・めろん(2歳半以上)26日(木)
  - 稲井公民館(2階和室)
    - ・いちご(0歳～2歳未満)20日(金)・めろん(2歳以上)27日(金)
    - ・フリー(0歳～未就学児)6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・申込不要  
※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。迷った場合は、午前8時30分以降に電話で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 3日(火)、17日(火)
  - ・2歳6カ月以上グループ 10日(火)、24日(火)
- ★すくすく赤ちゃん
- ・ネンネ・寝返りグループ 5日(木)、19日(木)
  - ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 12日(木)、26日(木)
- ★ツインズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・申込不要
- と き 6日(金)、20日(金) 午前10時～11時30分
- ★たまご・ひよこサロン 2日(月)
- ★子育てふれあいサロン 23日(月)
- ★育児講座「食育」 ※要予約・費用無料
- と き 16日(月) 午前10時～
- 定員 10組  
※予約受付開始は2日(月) 午前9時～
- ★料理教室 離乳食(7～8カ月) ※要予約・費用無料
- と き 27日(金) 午前10時～11時30分
- 定員 8組 持ち物 エプロン、三角巾  
※予約受付開始は2日(月) 午前9時～
- ★開放日 ※要予約・費用無料
- と き 13日(金)、30日(月) 午前9時～午後5時

### 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、みんなでお楽しみましょう～
- と き 午前10時～11時30分
- ・0歳～1歳親子 5日(木)、19日(木)、26日(木)
  - ・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
  - ・ひろば開放日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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》
- 9日(月) 保健師来所～身体測定等を行います～
  - 12日(木) 講演会(母乳育児について)
  - 16日(月) 自由開放日
  - 25日(水)、26日(木) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ
- ※都合により変更になることがあります。詳細はお問い合わせください。

### 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)
- ・2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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)
- ・4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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」(パイオ研修センター内)

申・問 ☎FAX76-4521

- ★あそびの広場
- と き 午前9時30分～11時30分
- ・0～1歳親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
  - ・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
  - ・広場開放日 3日(火)、10日(火)、17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「子育てセミナー・親子ヨガ」
- と き 24日(火) 午前10時～11時30分
- ところ 永井いきいき交流センター
- 講師 ヨガ教室 彩・Sai・萬代 美香さん
- 参加費 1家族100円(保険代込み)
- 持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、バスタオル、汗拭きタオル、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)に記入の上、キッズホームまで申し込みください。
- 申込締切 20日(金)

### 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

- 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してみませんか。もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。
- と き 毎週月・水・金曜日(変更になる場合あり)  
※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

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 3日(火)、10日(火)、24日(火)
  - ・2歳以上親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
- 持ち物 親子の飲み物、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 2日(月)、9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「親子バス遠足」
- と き 17日(火)(雨天決行) 午前9時30分～午後1時
- ところ 登米市米山町平岡沼触れ合い公園
- 定員 50組(先着)
- 持ち物 おやつ、お弁当、飲み物、おしぼり、敷物、着替え等
- 参加費 1家族400円(写真代・施設利用料)+保険料1人30円
- 申込方法 参加費を添えて、12日(木)まで申し込みください。

### 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 12日(木) おもちゃを作って遊ぼう！  
26日(木) 子育てセミナー「大切な子どもの歯のこと」  
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

## 6月の健康コーナー

### 食育推進コーナー(水押保育所)

水押保育所では食育活動の一環として石巻市生活改善グループの方々に講師に「米粉ピザづくり」を行いました。



子どもたちは石巻産の米粉の生地を伸ばし、玉ねぎ、ピーマン、トマト等野菜もたっぷりトッピングし、調理室で焼いてもらいました。

米粉ピザはもちもちした食感で、苦手な野菜もみんなおいしく食べられました。

問 健康推進課(内線2617)

### 愛の献血(6月)

とき・ところ

- 3日(火) 午前9時30分～11時30分 株式会社ヤマニシ  
午後1時～4時30分 石巻浄化槽管理センター
- 8日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
- 15日(日) 午前10時～午後4時30分 ヨークベニマル大街道店
- 28日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
- 30日(月) 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)

### 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2月生まれ	11日(水)・19日(木)・27日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター	
	1歳児よちよち相談	H25年5月生まれ	10日(火)・16日(月)・26日(木)	9:15～9:30		
	1歳6カ月児健診	H24年10月生まれ	5日(木)・13日(金)・24日(火)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H23年11月生まれ	4日(水)・12日(木)			
	3歳児健診	H22年12月生まれ	6日(金)・17日(火)・25日(水)			
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H25年11月～12月生まれ	25日(水)	9:30～9:45	河北総合センター 「ビッグバン」	
	1歳児よちよち相談	H25年5月～6月生まれ		13:00～13:15		
	3歳児健診	H22年11月～12月生まれ		4日(水)		12:30～12:45
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年2月生まれ	10日(火)	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	H25年10月生まれ		13:15～13:30		
	1歳児よちよち相談	H25年5月生まれ		9:30～9:45		
	1歳6カ月児健診	H24年9月16日～10月31日生まれ		12日(木)		12:15～12:40
	2歳児歯科健診	H23年10月16日～12月31日生まれ		18日(水)		12:45～13:00
3歳児健診	H22年11月16日～H23年1月15日生まれ	19日(木)	12:15～12:40			
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年2月生まれ	27日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター	

### 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)	3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	「かなん楽らくニギニギ隊」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。	24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

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

# 6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			(内線2425)
育児相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	(内線2423)
こころの電話相談			(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター (内線2428)
歯科相談	9日(月)	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のでお気軽にご相談ください!

とき	ところ	担当	申・問
12日(木)、26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(金)13:00～	河南母子健康センター	樋口 広思 先生	河南総合支所保健福祉課(内線272) ☎72-2094

## ◆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)	20日(金)	13:00～15:00
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)		10:00～12:00 ☎95-1431
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)	18日(水)	13:00～17:00

## ◆からこる相談ダイヤル: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 8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 29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

「からこるん」 ※参加費無料  
とき 24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  
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。  
ミニ勉強会 午後1時30分～  
テーマ「統合失調症の理解と対応について」  
スタッフ からこるステーション心のケア相談員

☎ 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
6日(金)、20日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(2カ所同時開催)
9日(月)、23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

## 「乳がん手術に伴う乳房再建術について」の講演会を開催します

講師 石巻赤十字病院 形成外科部長 工藤 宏之 医師  
とき 6月14日(土) 午前10時～11時30分(開場 午前9時30分)  
ところ 石巻赤十字病院 南病棟1階会議室 ※入場無料、申込不要  
☎ マンマの会パセリ ☎070-5320-5538 健康推進課(内線2413)

## 「歯と口は 健康・元気の源だ」(平成26年度スローガン)

6月4日(水)～10日(火)は「歯と口の健康週間」です

石巻歯科医師会主催で「第30回歯と口の健康市民の集い」を8日(日)午前9時30分～午後0時30分まで、石巻口腔健康センターで開催します。歯科相談やブラッシング指導等を行いますのでご参加ください。

☎ 健康推進課(内線2417)

## 6月の休日急患担当医

◇担当医や受付時間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	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
8日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111 (日和が丘一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)
15日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092 (大街道北三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111 (日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
22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)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	うつみレディースクリニック 84-2868 (赤井字八反谷地)
29日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	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。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	日	佐々木医院 72-3122(和刈)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
8日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	佐々木小児歯科医院 94-0110(蛇田字新西境谷地)
15日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)
22日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)
29日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	かいほく歯科クリニック 21-6487(開北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 総合健診を実施します

【本庁地区】 特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診

実施期間 6月9日(月)～10月9日(木)

【荻浜地区】 特定健康診査、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

実施期間 6月28日(土)・29日(日)

☎ 健康推進課(内線2415)

【河北地区】 特定健康診査、結核・肺がん検診・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診

実施期間 6月16日(月)～27日(金) (土・日を除く)

☎ 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

【牡鹿地区】 特定健康診査、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、結核・肺がん検診、骨粗しょう症検診

実施期間 6月18日(水)～21日(土) ※網地島は7月26日(土)(予定)

☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

対象者には検診票を配布しますので、実施場所・時間については、検診票でご確認の上受診してください。なお、申し込みをされていない方で受診を希望される方はお問い合わせください。

## 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

☎ 夜間急患センター ☎94-5111