

11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)

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 10日、17日 水曜日 5日、12日、26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)18日(火)・めろん(2歳以上)4日(火)
・フリー(0歳～未就学児)11日(火)
●かもめ学園
・いちご(0歳～1歳半未満)6日(木)
・みかん(1歳半～2歳半未満)13日(木)
・めろん(2歳半以上)20日(木)
●稲井公民館(2階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)14日(金)・めろん(2歳以上)21日(金)
・フリー(0歳～未就学児)7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。

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 4日(火)、18日(火)
・2歳6カ月以上グループ 11日(火)、25日(火)
★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 6日(木)、20日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 13日(木)、27日(木)
★ツイズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・予約不要
と き 7日(金)、21日(金) 午前10時～11時30分
★たまご・ひよこサロン 10日(月)
★子育てふれあいサロン 人形劇団ボッケ座の公演があります。
と き 17日(月) 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4日(火) 午前9時
★育児講座「防火教室」防火指導員さんに来ていただきます。
と き 28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4日(火) 午前9時
★地域交流「いも煮会」
と き 14日(金) 午前10時～11時30分 定員 20組程度
※費用無料・要予約 ※受付開始は4日(火) 午前9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 6日(木)、13日(木)、27日(木)
・2歳以上親子 12日(水)、19日(水)、26日(水)
・ひろば開放日 10日(月)、17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》
5日(水) 総合避難訓練
10日(月) 保健師来所～身体測定をします～
17日(月) 自由開放日
20日(木) 栄養相談
26日(水)、27日(木) ボランティアによる読み聞かせ
★こそだてひろば(保育所児との交流会) ※要予約
・飯野川地区 と き 11日(火) 午前9時30分～11時
ところ 飯野川保育所
持ち物 飲み物(お茶または水)・着替え・上靴・おしぼり・おやつ
※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

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)
と き 10日(月)、17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 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
・2歳以上親子 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
・広場開放日 4日(火)、11日(火)、25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「親子クッキング」
と き 18日(火) 午前10時～11時30分
ところ 桃生保健センター
参加費 1家族200円(食事代・保険代込み、当日集金)
持ち物 親子の飲み物、おしぼり、エプロン、三角巾(バンダナ)、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、キッズホームまで申し込みください
申込締切 14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 ☎57-2113

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)
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

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 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
・2歳以上親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等
※11日(火)保健師・栄養士来所
★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
と き 10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
★スクエア子育てひろば
●親子ふれあいコンサート
と き 12月7日(日) 午前10時～正午ごろ
ところ 農村環境改善センター(多目的ホール)
参加費 200円(写真代・謝礼代)
出演 『じゃいあんとパパ』
申込締切 12月4日(木)(会費を添えて申し込みください)

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 6日(木) 絵本で遊ぼう！(手作り絵本)
20日(木) 子育てセミナー「食育について」
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

11月の健康コーナー

食育推進コーナー(11月はみやぎ食育推進月間です！)

県では、11月を「みやぎ食育推進月間」と定め、重点的に食育推進に取り組む期間としています。

推進月間の重点事業「みやぎ食育フォーラム」

と き 13日(木) 午後1時～4時

ところ 県庁講堂

テーマ 県民の健康長寿を支える

『健康な食事』

※基調講演、シンポジウム開催予定

申・問 県健康推進課

☎022-211-2637



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7月生まれ	11日(火)・20日(木)・28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10月生まれ	17日(月)・21日(金)・25日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年3月生まれ	5日(水)・13日(木)・18日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年4月生まれ	6日(木)・14日(金)・26日(水)		
	3歳児健診	H23年5月生まれ	7日(金)・12日(水)・27日(木)		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H26年7月1日～8月26日生まれ	26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3月～4月生まれ	5日(水)		
	2歳児歯科健診	H24年4月～5月生まれ	19日(水)		
河南桃生	3～4カ月児健診	H26年7月生まれ	28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3月生まれ	4日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年10月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H24年3月16日～5月15日生まれ	12日(水)	12:45～13:00	
	3歳児健診	H23年4月16日～6月15日生まれ	6日(木)	12:15～12:40	
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年7月生まれ	28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)	4日(火) 受付 13:15～13:30 申・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。	18日(火) 受付 9:30～11:00 申・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☎57-2113 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

11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	(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	10日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター (内線2428)
歯科相談	10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。相談は原則2回までです。

とき	ところ	担当	申・問
6日(木)・27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
18日(火)13:30	河北総合支所	小山 勝己 先生	河北総合支所保健福祉課 ☎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)	21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
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(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 9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 30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
みんなで芋煮を食べましょう。
とき 25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。
☎ 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
7日(金)、21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)
10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

11月8日「いい歯デー」歯科健康テレホン相談

受付日時 7日(金) 午前10時～午後4時

※電話で相談の概略を受けます。

※回答は3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。

☎・問 県保険医協会 ☎022-265-1667



よくわかる!!「健診結果」個別相談会(要予約)

とき 26日(水)・12月1日(月)
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

☎・問 健康推進課(内線2425・2613)

11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
2日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
3日	月・祝	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
9日	日	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
16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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
23日	日・祝	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	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)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井字八反谷地)
24日	月・振	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広洲)
30日	日	佐藤内科医院 22-3020 (西平四丁目イオンモール石巻1階)	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)	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
2日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	いしがきみかのはのどクリニック 84-1187(矢本)	デンタルクリニックことうの 21-8280(開北二丁目)
3日	月・祝	佐々木医院 72-3122(和洲)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
9日	日	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経塚)
16日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	デンタルクリニック齋藤 23-5566(穀町)
23日	日・祝	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)
24日	月・振	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西)
30日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	高城歯科医院 96-7788(蛇田字新大坪)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

女性医師による女性の健康相談(要予約)

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

とき 29日(土)

※市内の会場で実施しますが、場所は予約時にお伝えします。

※仙台市内にお住まいの方、仙台市に通学・通勤をしている方は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

☎・問 県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993

午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

県健康推進課 ☎022-211-2623

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、石巻中央公民館脇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