

5月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター(石巻市湊こども園内)

申・問 ☎94-2366

★子育て支援室「わくわく」

～小さいお子さんとそのご家族のためのスペースです。こども園のお庭でも遊べます～

とき 20日(水)、22日(金)、25日(月)、27日(水)、29日(金)
午前9時30分～正午

(この時間内なら、いつ来ていつ帰っても自由です)

ところ 湊こども園内 子育て支援室

※予約不要・費用無料

★あそびの広場

～指導員が各会場に向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊びます～

●うしお荘

・0歳～2歳未満 12日(火)・2歳以上 19日(火)

・0歳～就学前 26日(火)

●向陽地区コミュニティセンター

・0歳～1歳半 21日(木) ・1歳半～2歳半 14日(木)

・2歳半以上 7日(木)

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・積雪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。

※稲井支所新築工事のため、稲井公民館での「あそびの広場」はお休みになります。7月には再開する予定です。

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 12日(火)、26日(火)

・2歳6カ月以上グループ 19日(火)

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 14日(木)、28日(木)

・ヨチヨチ・ハイハイグループ 7日(木)、21日(木)

★ツインズ・デー孫育て広場 ※費用無料・予約不要

とき 8日(金)、22日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 11日(月)

★子育てふれあいサロン 18日(月)

★育児講座「食育」食育コーディネーターが来ます。

とき 29日(金) 午前10時～11時30分

持ち物 エプロン、三角巾、親子分のお皿、お椀、お茶碗、箸(スプーン)

定員 15組程度

※費用無料・要予約 ※予約受付開始は7日(木) 午前9時

★開放日 15日(金)、25日(月)

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 午前10時～11時30分

- ・0歳～1歳親子 7日(木)、14日(木)
- ・2歳以上親子 13日(水)、20日(水)、27日(水)
- ・ひろば開放日 11日(月)、18日(月)、25日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え等

《主な行事》

11日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～

18日(月) 自由開放日

21日(木) 栄養指導① ※申し込みが必要になります。

25日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ

28日(木) 親子交流会(みんなでお散歩に出かけます)

午前10時～11時30分

集合同所 河北子育て支援センター 人数 先着15組

持ち物 水筒(お茶または水)・着替え・おやつ・

レジャーシート等

※詳しい内容はお問い合わせください。

※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 11日(月)、18日(月)、25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 13日(水)、20日(水)、27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)

※都合により変更になることがあります。

※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

※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)

★あそびの広場

申・問 ☎FAX76-4521

とき 午前9時30分～11時30分

・0～1歳親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

・2歳以上親子 13日(水)、20日(水)、27日(水)

・広場開放日 12日(火)、19日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※開放日以外は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「はじまりの会」

とき 26日(火) 午前10時～11時30分

ところ キッズホーム

内容 ウクレレ演奏会、読み聞かせ、親子遊び等

参加費 1家族100円(当日集金します)

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)にご記入の上、キッズ

ホームまで申し込みください。

締切 22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。

内容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等

※詳しい日程・内容についてはホームページをご覧ください。

とき 毎週火・水・木曜日(変更になる場合あり)

午前9時30分～11時30分

ところ 雄勝ささえあいセンター

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

その他 毎週月・金曜日電話相談

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歳児 12日(火)、19日(火)、26日(火)

・2歳以上親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

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 11日(月) 午前9時～午後3時

毎週木曜日 正午～午後3時

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

●いもうえ会

とき 24日(日) 午前10時半～正午ごろ

ところ 旭山農業体験学習館 コロボックルハウスの農園

参加費 1家族1つね 800円

持ち物 親子の飲み物、おしぼり、帽子、移植べら、ジョウロ等、

軍手、長靴、シート、お弁当(自由)

内容 さつまいもの苗を植える

申込方法 会費を添えて15日(金)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。お気軽に参加ください。

とき 14日(木) みんなで遊ぼう!(ふれあい遊び)

28日(木) お散歩に行こう!(清崎山憩の森)

午前10時～11時30分

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

利用料 無料

持ち物 飲み物(お茶や水)、おしぼり(お手持用)、

タオル・帽子(お散歩用)

5月の健康コーナー

食育推進コーナー

《石巻市食生活改善推進員連絡協議会地産地消研修会》
食育推進のため、地場産品を活用した研修会を3月3日(火)河北総合センター「ビッグバン」で実施しました。

河北分会が担当となり、おすすめの鮭・せり・長面産力キを取り入れ調理実習し、その後、会員同士の交流も図りました。

学んだことを参考に各地域に戻ってPR活動や普及活動に生かしていきます。



問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(5月)

とき・ところ

3日(日・祝) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店

6日(水・休) 午前10時～午後4時30分 イオンスーパーセンター

石巻東店

10日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

12日(火) 午前10時～午後4時30分 石巻市役所

22日(金) 午後1時30分～4時30分 県石巻合同庁舎

23日(土) 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	H27年1月生まれ	12日(火)・20日(水)・29日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター	
	1歳児よちよち相談	H26年4月生まれ	7日(木)・11日(月)・25日(月)	9:15～9:30		
	1歳6カ月児健診	H25年9月生まれ	1日(金)・19日(火)・28日(木)	12:30～12:45		
	2歳児歯科健診	H24年10月生まれ	8日(金)・15日(金)・21日(木)			
	3歳児健診	H23年11月生まれ	14日(木)・22日(金)・26日(火)			
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H26年12月19日～H27年2月20日生まれ	20日(水)	12:30～12:45	河北総合センター「ビッグバン」	
	1歳6カ月健診	H25年9月～10月生まれ	13日(水)			
	2歳児歯科検診	H24年10月～11月生まれ	27日(水)			
河南桃生	3～4カ月児健診	H27年1月生まれ	29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9月生まれ	12日(火)			13:00～13:15
	1歳児よちよち相談	H26年4月生まれ				9:30～9:45
牡鹿	2歳児歯科健診	H24年9月1日～10月15日生まれ	20日(水)	12:30～12:45	市保健相談センター	
	3～4カ月児健診	H27年1月生まれ	29日(金)	12:45～13:00		
	1歳6カ月健診	H25年9月生まれ	28日(木)			
	3歳児健診	H23年11月生まれ	26日(火)			
	1歳児よちよち相談	H26年3月～6月生まれ	18日(月)	12:45～13:00		牡鹿保健福祉センター「清優館」
2歳児歯科健診	H24年9月～12月生まれ	12:30～12:45				

◆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)	12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
みんなの楽らくダンベルクラブ	「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。	26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

5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	11日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	11日(月)	13:00～15:00	内線2428 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	
14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)
28日(木) 10:45			☎94-9132

◆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)	15日(金)	10:00～15:00 ☎95-1431
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談(要予約)	19日(火)	11:00～15:00

◆からこころ相談ダイヤル: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 10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 31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

◆定点型からだところのケアサロン

「からこころ」 ※参加費無料
ミニ勉強会テーマ
ストレスケア・コミュニケーションについて
と き 26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
1日(金)、15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)
11日(月)、25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

【石巻地区】乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用二方向)が20日(水)から始まります

対象 40歳以上の女性 自己負担金 2,000円
レントゲン撮影の日が指定されていますので、送付される検診票で日時を確認の上、受診してください。指定日以外に撮影場所(市保健相談センター)に行っても受け付けはできません。指定された検診日時に受診できない場合や、対象者であって追加申し込みを希望する場合、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。また、市内の他の地区にお住まいの方でも対象者であれば受診できますので、ご連絡ください。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
☎ 健康推進課(内線2413～2415)

【河北地区】子宮がん検診を19日(火)から21日(木)まで実施します

対象 20歳以上の女性
申し込みした方には、検診票を送付しますので、実施通知書の日程表で対象地区、時間等を確認の上、受診してください。なお、対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。
☎ 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

【石巻地区】胃がん検診、結核・肺がん検診が始まります

●胃がん検診 5月8日(金)から開始 対象 30歳以上の方
検査方法 問診、胃X線検査(発泡剤とバリウムを飲み、方向を変えながらレントゲン写真を撮ります)
●結核・肺がん検診 5月7日(木)から開始 対象 40歳以上の方
検査方法 胸部X線検査(胸部のレントゲン写真を撮ります)
申し込みをした方には、順次、検診票を送付します。検診日および会場を確認の上、受診してください。申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。
※対象年齢は平成28年3月31日現在を基準としています。
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415)

被災者(被災地)特別健診の実施

健診を受ける機会のない18歳以上39歳以下の方に対し、震災による生活環境の変化等による健康状態の悪化を早期に発見・予防するため、被災者特別健診を実施します。
受診を希望する方は電話で申し込みください。
対 象 18歳以上39歳以下の方
※被災の有無は問いません。
検査項目 ①問診、診察、身体計測、血圧測定
②血液検査:脂質、肝機能、糖代謝、腎機能 ③尿検査
④心電図 ⑤眼底検査
自己負担金 無料
受診申込 電話で申し込みください。後日受診票を送付します。
健診期間 本庁地区 6月8日(月)～10月9日(金)
荻浜地区 6月27日(土)、28日(日)
河北地区 6月24日(水)～26日(金)、6月30日(火)～7月3日(金)
雄勝地区 7月21日(火)～23日(木)
河南地区 8月25日(火)～9月7日(月)
※須江、広瀬地区の方のみ8月1日(土)～9月30日(水)
桃生地区 8月19日(水)～8月23日(日)
北上地区 7月24日(金)～26日(日)
牡鹿地区 6月17日(水)～20日(土)
網地島 7月11日(土)
地区外の方でも希望する地区で受診できます。
本庁地区は、指定医療機関での個別健診(心電図・眼底検査は別会場)、その他の地区は集団健診となります。
☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

5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
3日	日・祝	久門医院 97-4141(垂水町)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	石巻診療所 23-0125(穀町)	(注1)
4日	月・祝	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
5日	火・祝	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	中山子どもクリニック 94-4121(中里三丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
6日	水・休	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目(イオンモール石巻1階))	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	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)
10日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
17日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
24日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	(注2)
31日	日	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)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	やまもと産科婦人科 93-7000(大街道北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

注1:5月3日(日)、注2:5月24日(日)の産婦人科の対応については当日、お問い合わせください(☎95-1111)

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
3日	日・祝	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
4日	月・祝	佐々木医院 72-3122(和刈)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)
5日	火・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	鈴木歯科 96-7202(駅前北通り一丁目)
6日	水・休	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
10日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	加藤医院 82-2030(矢本)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新坪寺)
17日	日	簡野医院 74-2325(鹿又)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
24日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南一丁目)
31日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)

※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 (中学生以下の方は小児科になります)

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