

子育て支援コーナー

子育て支援センターってどんなところ？

◎親子(祖父母と孫)と一緒に遊んだり、いろいろなお友だち(ママ友)と楽しく子育ての情報交換ができます。もうすぐママになる方もどうぞ！
いろいろなお友だちと親子で楽しく遊びましょう！

市子育て支援センター(石巻仮設保育所内(中央児童館))

☎・FAX94-2366

★かもめ学園

・いちご(0歳~2歳) 16日(木) ・めろん(2歳以上) 2日(木)
・フリー(0歳~未就学児) 9日(木)

★稲井地区仮設 開成第3団地 開成集会所

・いちご(0歳~2歳) 21日(火) ・めろん(2歳以上) 14日(火)
・フリー(0歳~未就学児) 7日(火)

★渡波地区仮設団地 万石浦集会所

・いちご(0歳~2歳) 3日(金) 24日(金) ・めろん(2歳以上) 17日(金)
・フリー(0歳~未就学児) 10日(金)

※いずれも午前10時~11時(受付 午前9時30分~) 費用無料 申込不要
※持ち物 水分補給用の飲み物

※各活動場所の駐車場が限られているため、お住まいの近くの会場での参加をお願いします。路上駐車や指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。

なかよし保育園子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

★親子教室

・1歳半~2歳半グループ 7日(火) 14日(火)
・2歳半以上グループ 21日(火) 28日(火)

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 2日(木) 9日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 16日(木) 23日(木)

★ツイズ・デーと孫育て広場 10日(金) 17日(金)

※いずれも午前10時~11時30分 費用無料 申込不要

●育児講座「わらべうたであそぼう」

とき 6日(月) 午前10時30分~

講師 金子きくえ氏 対象年齢 6カ月まで 要予約 費用無料

河北子育て支援センター

☎・FAX 飯野川保育所内 ☎61-1601 FAX62-2359

今年度は震災の影響から「あそびのひろば」のみの開催となります。また、開催場所も広さが限られているため、河北地区在住の方を対象にしていますので、ご理解とご協力をお願いします。

月・火曜日 電話相談・来所相談

水曜日 支援センター内(午前9時30分~11時)

木曜日 河北地区各保育所・ビッグバン(午前9時30分~11時)

2日(木) 大谷地保育所 9日(木) お休み
16日(木) 大川保育所 23日(木) ビッグバン2階和室

金曜日 電話相談・来所相談

持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ、帽子、外靴、防寒着

●すこやか親子クッキング ~栄養士さんと一緒にクッキングしませんか?~

とき 9日(木) 午前9時30分~ ところ ビッグバン2階調理室

申込期間 1月11日(木)~2月2日(木)

●ひな祭り会 ~子育ての節目をみんなで楽しみませんか?~

とき 29日(木) 午前9時30分~ ところ 河北子育て支援センター

申込期間 2月2日(木)~23日(木)

●お別れ会 ~今年度最後のセンター開放日!みんなで楽しく過ごしませんか?~

とき 3月15日(木) 午前9時30分~ ところ ビッグバン2階和室

申込期間 2月22日(木)~3月8日(木)

※詳細についてはお気軽にお問い合わせください!

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

☎・FAX 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611

月・金曜日 電話相談

火・木曜日 大須小学校1階多目的教室

水曜日 ささえあいセンター(雄勝診療所隣り)

※いずれも午前9時30分~11時

持ち物 親子の飲み物(お茶や水など)、着替え、タオルやハンカチ、帽子

河南子育て支援センターパプラ

☎・FAX 72-4670

河南農村環境改善センター(パプラ) 2階

★わいわいサロン 午前9時30分~11時30分

持ち物 親子の飲み物、上靴、着替えなど

・0歳~1歳親子 7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)

2歳以上親子 2日(木) 9日(木) 23日(木)

★自由開放 午前9時~11時30分 ※昼食をとる方は午後1時まで

20日(月) 27日(月)

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など

●スクエア子育てひろば

「親子わいわいクッキング」

とき 16日(木) 午前10時~(午前9時45分集合)

ところ 河南農村環境改善センター(パプラ)

参加費 500円(材料費、写真代)

持ち物 親子のエプロン、三角巾、マスク、飲み物、おしぼり

申込方法 参加費を添えて9日(木)まで申し込みください。

●「ありがとうの会」

とき 3月8日(木) 午前10時~(午前9時45分集合)

ところ 河南農村環境改善センター(パプラ)

参加費 300円+保険料

申込受付 2月21日(火)から

※詳しくは、おたよりを見ていただくかパプラにお問い合わせください。

桃生子育て支援センター キッズホーム

☎・FAX バイオ研修センター内 ☎76-4521

★あそびの広場 午前9時30分~11時30分

・0歳~1歳親子 2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木)

・2歳以上親子 1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)

・広場開放日 7日(火) 14日(火) 21日(火)

●どんぐり子育て広場「豆まき会」

とき 28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100円

申込方法 申込用紙に記入の上、20日(月)まで申し込みください。

北上子育て支援センター 平成23年12月相川保育所内にオープン!!

☎・FAX 相川保育所内 ☎61-2008

★あそびのひろば(ところ 相川保育所内)

毎週月曜日 午前9時30分~11時30分

6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)

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 毎週水曜日 午前10時~11時30分

北上保健センター 1日(木) 8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)

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

☎・FAX 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」

震災後、お休みしていましたが、10月から再開しました。

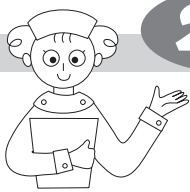
親子で楽しく遊みましょう。お気軽にご参加ください。

9日(木) 16日(木) 午前10時~11時30分

牡鹿保健福祉センター「清優館」 *事前に参加登録が必要です。

◎電話相談、来所相談ができます。~ひとりでも、悩まないで~

相談場所	電話番号	FAX
市子育て支援センター (石巻仮設保育所内(中央児童館))	94-2366	
なかよし保育園子育て支援センター	96-4551	22-9881
河北子育て支援センター(飯野川保育所内)	61-1601	62-2359
河南子育て支援センターパプラ	72-4670	
桃生子育て支援センター(キッズホーム)	76-4521	



2月の

健康コーナー

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 (牡鹿保健福祉センター内)

❖ 乳幼児の健診・相談・各種教室

対象地区	健診・教室名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石 巻	3～4か月児健診	H23年10月生まれ	10日(金)・21日(火)・29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1月生まれ	6日(月)・14日(火)・24日(金)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H22年6月生まれ	7日(火)・15日(水)・23日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H21年7月生まれ	8日(水)・16日(木)・28日(火)		
	3歳児健診	H20年8月生まれ	3日(金)・9日(水)・22日(水)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方 定員：15組(要予約)	6日(月) 13:30～(受付13:15～) 内容：離乳の進め方のお話 問・問 健康推進課(内線2428)			
河北・雄勝 北 上	3～4か月児健診	H23年10・11月生まれ	21日(火)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	1歳児よちよち相談	H23年1・2月生まれ	14日(火)		
	3歳児健診	H20年7・8月生まれ	7日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H23年10月生まれ	24日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8か月児すくすく相談	H23年6月生まれ	9日(水)	13:15～13:30	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H23年1月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H21年6月14日～7月21日生まれ	1日(水)	12:45～13:00	桃生保健センター
	3歳児歯科健診	H20年7月1日～8月20日生まれ	17日(金)	12:15～12:40	河南母子健康センター

❖ 相 談

相 談 名	内 容	と き	と ころ	申 ・ 問
健康相談	生活習慣病予防など健康に関すること何でも	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:00	健康推進課	健康推進課(内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課(内線2423)
こころの電話相談	不安・焦燥感・ストレス・依存症などこころの悩みについての電話相談			健康推進課(内線2421)・☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	10:00～12:00	市保健相談センター	健康推進課(内線2428)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など歯に関すること何でも(要予約)	13:00～15:00		健康推進課(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**

と き	と ころ	担 当	申 ・ 問
9日(水) 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
10日(木) 13:30～	桃生保健センター	樋 口 広 思 先生	桃生 保健福祉課 ☎76-2111
17日(木) 13:00～	河北総合支所	大 江 加寿子 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117

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!

❖ 東部保健福祉事務所(石巻保健所) **要予約**

ところ 市保健相談センター他

相 談 ・ 教 室 名	内 容	と き	受付時間	申 ・ 問
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談 ※プライバシーは守られます。	9日(水)	13:30～	☎95-1431

*仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

「自殺予防いのちの電話」

毎月10日 ☎0120-738-556 (8:00～翌朝8:00)

10日以外毎日 ☎0120-556-189 (13:00～20:00)

*傾聴ボランティアによる 仮設カフェ「サロン♡さくら」

と き 2月3日(金)・17日(金) 午前10時～ 正午

と ころ 仮設向陽団地集会所・仮設大橋団地集会所

(2カ所同時開催)

※悪天候などにより中止する場合があります。

問 健康推進課 ☎94-9132

*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 2月26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

*からこころ相談ダイヤル(心の無料電話相談)

☎0120-322-016 (10:00～16:00)

※留守番電話対応になる場合もあります。

担当 震災こころのケア・ネットワークみやぎ

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行する季節です。

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、気管支炎や肺炎などを合併し、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
- 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



問 健康推進課(内線 2415)

<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



感染性胃腸炎に気をつけましょう

ノロウイルス等による感染性胃腸炎は、ほとんどが経口感染(ウイルスが口から入る)で、感染した人のおう吐物や便からの感染も考えられます。

少量のウイルスでも発病しやすく、集団発生をすることがあります。抵抗力が弱い「乳幼児・高齢者」の方が感染すると、重症化することがありますので注意しましょう。

<感染性胃腸炎の主な症状>

- 腹痛、おう吐、下痢など



問 健康推進課(内線 2413)

<予防のために>

○食事の前、トイレの後、オムツ交換後には、十分な手洗いをしましょう。

※特に、調理する方は、調理する前の手洗いを心掛けましょう。

○食品の洗浄・加熱や調理器具の洗浄・消毒は徹底して行いましょう。

※食品の加熱は、85℃で少なくとも1分以上必要です。

○感染している人との濃厚な接触は避けましょう。

○おう吐物や便にウイルスがいますので、処理する際はマスク・手袋を着用し適切に処理しましょう。処理後は、十分に手を洗い、感染を広げないようにしましょう。

冬でも楽しく すっきり運動教室

メタボリックシンドロームの予防と健康づくりのために、体を動かす生活習慣を身につけましょう。

寒いこの時期ですが、みんなで動けば楽しくなります。ぜひ、ご参加ください。

と き ①2月10日(金) 午前10時～

②2月21日(火) 午前9時30分～

※2回1コースとなっておりますが、1回のみの参加も可能です。

ところ 遊楽館 アリーナ

講師 「石巻健康センターあいプラザ・石巻」の健康運動指導士

内容 ストレッチ体操、筋力アップ体操、足まわりすっきり体操など

持ち物 上靴、飲み物、汗ふきタオル、玄米ダンベル(貸し出し可能)

申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

愛の献血



病気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。

特に、寒い時期は、風邪などで薬を服用している人や外出を控える人が多く、献血量が一時的に低下する傾向がありますので、多くの皆さまのご協力をお願いします。

2/12(日) カワチ薬品石巻西店

11:00～12:30 13:30～16:30

2/25(土) イオンモール石巻

11:00～12:30 13:30～16:30

※18歳以上は400ml 献血のみ
※骨髓バンク登録受付あり

問 健康推進課(内線 2418)

2月の休日急患担当医

石巻市医師会 休日当番医

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
5日	日	宮城クリニック 22-5410(中里七丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	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)
11日	土・祝	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	阿部こどもクリニック 22-1152(千石町)	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)
12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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
19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)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
26日	日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

桃生郡医師会 (河北地区・矢本地区)

石巻歯科医師会

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
5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)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
11日	土・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)
12日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	デンタルクリニックことうの 21-8280(開北二丁目)
19日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
26日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

◇休日当番医の情報は市のホームページでもご覧いただけます。トップページ「東日本大震災関連情報」→「暮らしに身近な情報」→「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。

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
(石巻市中央公民館南隣)

※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など各種検査機器ほか

●まもなく終了します。

石巻地区

子宮がん検診および乳がん検診(マンモグラフィ併用)は2月29日(水)までです。忘れずに受診しましょう。

対象者であって追加申し込みを希望する方や検診を申し込みしていて通知書が届かない方はご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2413～2415)

●骨粗しょう症検診

石巻地区

対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

実施期間 2月7日(火)～28日(火)
(平日のみ)

申し込みをした方には、検診票を送付しています。検診日時を確認の上、受診してください。

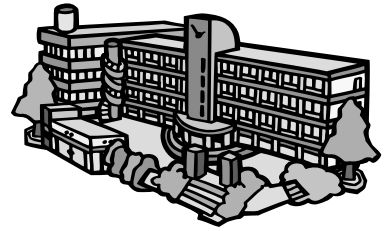
対象者で申し込みをしていない方はご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2413)

平成24年度 奨学生募集

市では、石巻市出身の優秀な学生で経済的理由により修学困難な方々に学資を貸与し、有能な人材を育成するため、奨学生を募集します。

- 応募資格**
- 石巻市内に2年以上居住する方
 - 学術優秀(評定平均3.5程度)、品行方正及び身体健全であり、経済的理由により修学が困難な方
 - 他制度の奨学生となる予定のない方
- 募集人員** (合計100人)
- 高校生(高等専門学校1年～3年生を含む)
 - 専修学校生(修学期間が2年以上の課程に限る)
 - 大学生(短期大学生、高等専門学校4年～5年生を含む)
- 貸与額**
- 高校生および高等課程の専修学校生 15,000円以内/月(年額180,000円以内)
 - 大学生および専門課程の専修学校生 35,000円以内/月(年額420,000円以内)
- 貸与時期** 4月、9月の年2回貸与(半年分一括貸与)
- 申請手続き** 市内中学校、管内高等学校、市教育委員会、各総合支所および各支所の窓口から願書を受け取り、募集期間内に学校教育課(市役所5階)へ提出してください。(郵送可)
- 募集期間** 2月1日(水)～3月23日(金) [必着]
- 申・問** 学校教育課(内線5024)



いい歯キラメキ2012キャンペーン
サンスターファミリーミュージカル
ご招待キャンペーン

抽選で1組3名様(3席分) 合計**200**組様
サンスターファミリーミュージカルにご招待!
応募締切:平成24年3月5日(月)まで※当日消印有効

■公演日程
日時:平成24年**3月27日(火)**
開場12:00 公演13:00～14:00(予定)
開場15:00 公演16:00～17:00(予定)

会場:石巻市河北総合センター"ビッグバン"

■応募先/ 〒980-0023 仙台市青葉区北目町1-15 ACE211 ビル6F
サンスター株式会社「石巻公演・いい歯キラメキキャンペーン」係

■応募方法/ 郵便ハガキまたは、石巻の歯科医院様に設置の応募ハガキに、住所・氏名・電話番号をご記入のうえご応募ください。
※お1人様何口でもご応募いただけますがハガキ1枚を1口とさせていただきます。
※公演時間の指定はできません。あらかじめご了承ください。

■当選発表/ ご応募の中から厳正な抽選の上、「座席引換券」の発送をもってかえさせていただきます。尚、当日は抽選にて座席番号を決定させていただきます。

■お問合せ/ TEL 0570-000-882(土日祝除、10時～18時)

■ご注意/ お客様から頂いた全ての個人情報(当選者へのチケット送付の為に使用し、業務委託先に必要な範囲で提供する場合を除き、お客様の承諾無く第三者に提供しません。 © Mercis bv

地デジに関する相談会

宮城県の地上アナログテレビ放送は、今年3月末に終了します。終了時期が近づいていることから総務省宮城県テレビ受信者支援センター(デジサポ宮城)では、次のとおり地デジに関する相談会を開催します。

地デジ化がまだの方や、地デジに関する疑問がある方など、この機会に相談されるようご案内します。

とき 2月13日(月)～4月27日(金)
午前9時30分～午後4時30分
(日曜・祝日は除く。ただし、3月25日(日)、4月1日(日)、8日(日)は開催します)

ところ 市役所1階 東口
問 総務省宮城県テレビ受信者支援センター(デジサポ宮城) ☎022-745-1500

石巻市の人口と世帯数

(平成23年2月末現在) 人口162,822人 世帯60,928世帯
(平成23年12月末現在) 人口152,914人 世帯58,144世帯
東日本大震災被災状況(1月15日現在)
死者3,280人 行方不明595人

表記の見方 ㊦ 申し込み ㊧ 問い合わせ
〔先着〕先着順 〔抽選〕申し込み多数のときは抽選

◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

お正月に「不動の絆 ベガルタ仙台と手倉森監督の思い(著 戸塚啓)」を読みました。本には、チームが昨年3月に石巻市を訪れ大きな衝撃を受けたことや手倉森監督が「私たちが被災地の「希望の光」になる」と決断し、シーズンを通して選手に訴え続けたことが書かれていました。さて、今年の石巻地区成人式のテーマは「継(きずな)～私たちが復興の光～」。このテーマには、復興に向けて、思いやりを持ち行動しようというメッセージが感じられます。「希望の光」と「復興の光」たとえそれが小さなことでも、キラッと輝けるものを持ち続けていきたいですね。新成人の皆さん、成人おめでとうございます。 MA

電話番号案内 市役所 ☎95-1111 河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111 河南総合支所 ☎72-2111 桃生総合支所 ☎76-2111 北上総合支所 ☎67-2111 牡鹿総合支所 ☎45-2111 渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171 荻浜支所 ☎90-2111 蛇田支所 ☎95-1442



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1 ☎0225-95-1111 fax 0225-22-4995

ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>
編集/発行 石巻市企画部秘書広報課(内線4025)

次回発行は平成24年3月1日の予定です。
印刷/楠松弘堂