

# 8月の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)で一緒に遊んだり、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！
- ◎子育てのヒントが得られます。
- ◎電話相談、来所相談ができます。～ひとりで、悩まないで～

各支援センター	電話番号	F A X
市子育て支援センター(石巻地区保育所内(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
雄勝子育て支援事業「キッズ広場」	42-2113	
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(パイオ研修センター内))	76-4521	
北上子育て支援センター(相川保育所内)	66-2177	61-2008
牡鹿地区子育て支援	57-3611	

### 市子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))

- ★かもめ学園  
 ・いちご(0歳～2歳未満)・めろん(2歳以上) 今月はお休み  
 ・フリー(0歳～未就学児)30日(木)  
 ★稲井公民館(2階和室)  
 ・いちご(0歳～2歳未満)7日(火)・めろん(2歳以上)21日(火)  
 ・フリー(0歳～未就学児)28日(火)  
 ★うしお荘(1階和室)  
 ・いちご(0歳～2歳未満)3日(金)・めろん(2歳以上)10日(金)  
 ・フリー(0歳～未就学児)31日(金)  
 と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～9時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  
 ※路上駐車や指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。  
 ※ご不明な点は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

- ★親子教室  
 ・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 7日(火)  
 ・2歳6カ月以上グループ 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 23日(木)  
 ★ツインズ・デーと孫育て広場 10日(金)、17日(金)  
 と き 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要  
 ★育児講座 と き 6日(月) 午前10時～  
 内 容 劇団「なかよし」たのしい人形劇  
 定 員 15組程度 ※費用無料・要予約  
 ★たまご・ひよこサロン 20日(月)  
 ★子育てふれあいサロン 13日(月)  
 ★プール交流 と き 3日(金) 午前10時30分～ ※要申込  
 持ち物 水着、タオル、飲み物

### 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)  
 6日(月)、20日(月)、27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)  
 1日(水)、8日(水)、22日(水)、29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)

### 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 毎週月・水・木曜日 午前10時～11時30分  
 持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ  
 ※天気の良い日は、水遊びをします。水着、タオル、着替え、帽子を持っ  
 てきてください。  
 (主な行事)  
 ・8日(水) 保健師来所日  
 ・23日(木) すいかわり会 申込期間 1日(水)～20日(月)  
 参加費 当日徴収します(100円程度)  
 ※当日の参加人数により決定します。  
 ・30日(木) 絵本の読み聞かせボランティア  
 ★お盆期間 15日(水)、16日(木)あそびのひろばはお休みとなります。  
 ※詳しい内容は、河北子育て支援センターまでお問い合わせください。

### 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  
 午前9時30分～11時30分  
 持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等  
 ・0～1歳親子 7日(火)、21日(火)、28日(火)  
 ・2歳以上親子 2日(木)、9日(木)、23日(木)、30日(木)  
 ※2日(木)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  
 午前9時～11時30分 ※昼食を食べる方は午後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 20日(月)、27日(月)  
 ★スクエア子育てひろば  
 ○さつまいも畑のオーナーさんは8月18日(土)草取り日です  
 ○「親子運動会」を予定しています  
 と き 9月30日(日) 午前9時45分～正午  
 ところ 河南農村環境改善センター(多目的ホール)  
 ※参加申込は、9月4日(火)から行います。  
 詳しい内容については、9月市報、ホームページ、パプラだより  
 に掲載します。

### 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)

- ★遊びの広場 午前9時30分～11時30分  
 ・0～1歳親子 2日(木)、9日(木)、23日(木)、30日(木)  
 ・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、22日(水)、29日(水)  
 ・広場開放日 7日(火)、21日(火)  
 持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等  
 ※30日(木)は宮城県子ども総合センターの心理士の先生が来所し  
 「子どものこころ相談」を行います。  
 ★どんぐり子育て広場「親子コンサート」  
 と き 21日(火)午前10時～11時30分  
 ところ 桃生町 永井いきいき交流センター  
 出 演 桃生町在住 ピアノ教師 佐々木朋子 先生  
 参加費 1家族100円(当日集金)  
 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  
 ホームまで申し込んでください。

### 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 23日(木) 子育てセミナー  
 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、帽子

### 雄勝子育て支援事業 キッズ広場

- と き 毎週月・木曜日 午前9時30分～11時  
 ところ 雄勝ささえあいセンター  
 内 容 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。  
 持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

# 8月の健康コーナー

## ※からこ相談ダイヤル:心の無料電話相談

☎0120-322-016(午前10時～午後4時)  
 担 当 震災こころのケア・ネットワークみやぎ  
 (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 ☎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)  
 10日以外毎日 ☎0120-556-189(午後1時～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 26日(日)午後2時～4時30分 ところ 蛇田公民館  
 問 仙台グリーフケア研究会 ☎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 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 ☎・FAX 022-717-5066

## ※傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」

8月はお休みします。  
 問 健康推進課 ☎94-9132

## 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

## ※乳幼児の健診・相談・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カ月児健診	H24年4月生まれ	10日(金)・21日(火)・30日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H23年7月生まれ	6日(月)・22日(水)・28日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H22年12月生まれ	2日(木)・8日(水)・17日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年1月生まれ	3日(金)・9日(木)・24日(金)		
	3歳児健診	H21年2月生まれ	7日(火)・23日(木)・29日(水)	13:15～13:30	
河北 雄勝 北上	3歳児健診	H21年1月～2月生まれ	8日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	6～7カ月児すくすく相談	H24年1月～2月生まれ	29日(水)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H23年7月～8月生まれ	29日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年4月生まれ	31日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8カ月児すくすく相談	H23年12月生まれ	7日(火)	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7月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H21年12月1日～H22年1月15日 生まれ	1日(水)	12:45～13:00	桃生保健センター
	3歳児健診	H21年1月16日～3月10日生まれ	9日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター

## 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。  
 と き・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。  
 12日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店  
 25日(土) 午前10時～午後5時 イオンモール石巻  
 ※午後0時30分～1時30分は休憩  
 ※イオンモール石巻 18歳以上は400ml献血のみ、骨髄バンク登録受付中  
 問 健康推進課(内線2418)

認定補聴器技能者のいる店 (広告)  
 ●障害者自立支援法補装具取扱店  
 ●認定補聴器専門店(登録第16-1439号)  
**デジタル補聴器**  
**1カ月無料試聴貸出し**  
 ご来店が難しい場合はお気軽に電話相談ください。(自宅訪問)  
**めがね補聴器 セガワ**  
 石巻市あけぼの1丁目6-1 TEL.0225-94-3132

医療法人社団 (広告)  
**佐藤歯科医院**  
 歯周病の予防相談  
 定期的な歯石除去を行います  
 診療時間/8:45～12:30  
 14:00～18:00  
 休 診 日/木曜・日曜・祝日  
 石巻市東中里2-3-3(県合同庁舎向かい)  
**☎96-8778**

(広告)  
**メガネ・コンタクト・視機能・立体視**  
**よりよい見え方を追求します!**  
  
**大街道コンタクト・メガネ**  
 ※コンタクトレンズは眼科医の指導のもとにお使いください。  
 ※各種カードも取り扱っております。  
 石巻市大街道西二丁目1-29 TEL.0225-23-4333

石巻中央 (広告)  
 消化器科・呼吸器科・循環器科  
**内科クリニック**  
 ●大腸カメラ ●胃カメラ ●人間ドック  
 ●船員検診 ●各種予防接種 ●各種健康診断  

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～5:45	○	○	○	休	○	休

 休診日→日曜日・祝日・8/20～8/23  
 石巻市中央1丁目15番1号 **TEL.95-3123**

# 8月の健康コーナー

## 宮城県子ども総合センター子育て相談

相談・教室名	内容	とき	ところ	申・問
巡回子育て相談	子育ての悩みについての個別相談。必要に応じ自宅への訪問も可能です。	7日(火)・30日(木) 13:30~(要予約)	市役所2階相談室B	☎022-224-1497

## 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	時間	申・問
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	24日(金)	10:00~11:30	☎95-1431
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		13:00~15:00	

## みんなの楽しくダンベルクラブ

生活習慣病予防、介護予防、健康づくり等さまざまな効果のあるダンベル体操の教室です。ダンベル体操のほか、リズムダンスやゲーム等初めての方でも手軽に参加できます。

とき 8月21日(火)午前9時30分~11時 ところ 遊楽館アリーナ

持ち物 上靴、玄米ダンベル(貸し出しあり)、汗拭きタオル、飲み物

☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

## 8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
5日	日	石巻中央きし内科クリニック 95-3123 (中央一丁目)	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)	齋藤産婦人科医院 22-0707 (中央三丁目)
12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)	しらゆりクリニック 22-3717 (蛇田字新立野)
14日	火	上石内科クリニック 22-2602 (清水町一丁目)	佐久間眼科小児科医院 92-7651 (八幡町一丁目)		やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)
15日	水	大街道じゅんクリニック 92-1092 (大街道北三丁目)	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)	あべクリニック 産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)
16日	木	古山内科・循環器科 23-0221 (元倉一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220 (蛇田字西道下)	池田整形外科医院 23-2111 (蛇田字東道下)	川村産婦人科医院 93-7600 (新橋)
19日	日	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)	三浦泌尿器科医院 95-1961 (新橋)	やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)
26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)	鈴木整形外科クリニック 92-7707 (鹿妻北一丁目)	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。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
5日	日	佐々木医院 72-3122 (和瀨)	ししど内科クリニック 83-8830 (赤井)	藤江歯科医院 95-2313 (南中里一丁目)
12日	日	ものうファミリークリニック 76-4024 (桃生町中津山)	加藤医院 82-2030 (矢本)	本郷歯科医院 22-0775 (蛇田字新丸井戸)
14日	火			塚本歯科医院 97-3338 (渡波町一丁目)
15日	水			山本歯科医院 96-0118 (中央一丁目)
16日	木			横山歯科医院 21-1711 (大手町)
19日	日	石巻ロイヤル病院 73-5888 (広瀨)	永沼ハートクリニック 82-6680 (赤井)	きらら歯科クリニック 92-9300 (蛇田字埜寺)
26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)	よしだファミリー歯科 24-1185 (渡波字栄田)

※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 ☎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等各種検査機器ほか

## 相談

相談名	とき	時間	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	(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	6日(月)	10:00~12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	20日(月)	13:00~15:00	市保健相談センター	(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
10日(金)11:00~	河北総合支所	大江加寿子先生	河北保健福祉課 ☎62-2117
22日(木)13:00~	河南母子健康センター	樋口広思先生	河南保健福祉課 ☎72-2094
30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

## 「子宮頸がん予防ワクチン」は、夏休み中に初回接種を!

中学1年生~高校2年生相当年齢の女子を対象として子宮頸がん予防ワクチン接種費用の全額助成を実施しています。

この無料接種は平成25年3月31日(日)までを接種期限としていますが、子宮頸がん予防ワクチンは合計3回の接種が必要で、終了するまでに6カ月かかります。接種を検討されていて、まだ接種を開始していない方は、平成24年9月30日(日)までに1回目の接種を終えていただく必要がありますのでご注意ください。

※平成25年4月1日(月)以降の助成は未定です。是非この機会に接種されることをお勧めします。

☎ 健康推進課(内線2415)

## 石巻地区

●乳がん検診(超音波併用)が8月1日(水)から始まります。

対象 30歳代の女性の方

超音波検査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(石巻市医師会)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方は、ご連絡ください。

※対象年齢は平成25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)

## 被災者特別健診の実施(要申込)

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。

対象 18歳以上39歳以下の方(雄勝地区・牡鹿地区を除く)  
(昭和48年4月1日~平成7年3月31日生まれの方)

※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

申込方法 8月31日(金)までに、健康推進課または各総合支所保健福祉課に電話でお申し込みください。後日、受診票を送付します。

健診期間

- 本庁地区 8月6日(月)~10月26日(金)
- 河北地区 9月28日(金)
- 河南地区 8月27日(月)~9月13日(木)
- 桃生地区 8月21日(火)~8月26日(日)

※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



(広告)

復興から発展へ

注文住宅・リフォーム・一級建築士事務所  
土地建物の売却、購入のご相談  
宅地建物取引(業免許 宮城県知事(2)第5038号)

**有限会社 住販プラザ**

〒986-0855 石巻市大街道東一丁目4番18号  
TEL.0225-94-9011 FAX.0225-21-2016  
ホームページ▶

(広告)

最近、動けてますか? 最近、疲れてませんか?  
最後に頼りになるのはご自身の体力です!  
大事なことは疲れを貯めないことです!

元気の源づくりに・キョーレオピンシリーズ

キョーレオピンネオ レオピンロイヤル レオピンファイブネオ キョーレオピン

キョーレオピンシリーズで働き盛りの方や熟年世代の健康を応援します

**星薬局** 本店(アイトピア角)22-1518  
蛇田あけぼの店 23-5387  
営業時間AM9:30~PM6:30

Y O S H I R O H C L I N I C (広告)

医療法人 **よしろう内科**

医師 千葉淑朗・堀川正敏

休診日/木曜日曜午後・日曜・祝日  
石巻市住吉町1-8-46 (駐車場有)

TEL.22-3277

(広告)

医療法人 天悠会

**大街道もり眼科医院**

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	○	●	○	○	○	○	休
午後 2:30~ 5:30	○	手	休	休	○	●	休

●火/午前11:00まで・土/午後1:30~4:30  
休診日/日曜日・祝祭日・第2、第4木曜日  
(毎月第1・第3木曜日は午前中のみ診療)

石巻市大街道西二丁目1番26号  
TEL.0225-23-3434 FAX.0225-23-4343