

9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」	57-3611	
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	45-2113	

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

- ★かもめ学園
 - ・いちご(0歳～1歳半)20日(木)・みかん(1歳半～2歳半)6日(木)
 - ・めろん(2歳半以上)13日(木)
- ★稲井公民館(2階和室)
 - ・いちご(0歳～2歳未満)11日(火)・めろん(2歳以上)18日(火)
 - ・フリー(0歳～未就学児)25日(火)
- ★うしお荘(1階和室)
 - ・いちご(0歳～2歳未満)7日(金)・めろん(2歳以上)21日(金)
 - ・フリー(0歳～未就学児)14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

【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)、11日(火)
 - ・2歳6カ月以上グループ 18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)、13日(木)
 - ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 20日(木)、27日(木)
- ★ツイズ・デーと孫育て広場 14日(金)、21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 7日(金) 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 10日(月)
- ★子育てふれあいサロン 3日(月)
- ★わくわくリズム遊び とき 24日(月) 午前10時～
 - 定員 15組程度 ※要予約 持ち物 タオル、飲み物

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)
 - 3日(月)、10日(月)、24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)
 - 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)

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、みんなであそびましょう～
 - 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
- ★こそだてひろば(要予約) 保育所のお友達と一緒にたくさん遊びたいと思います。
 - とき・ところ 午前9時30分～11時(集合時間が早くなります！)
 - ・大川地区 4日(火) 大川保育所
 - ・大谷地地区 25日(火) 大谷地保育所
 - 持ち物 飲み物(お茶または水)、着替え、上靴、おしぼり、おやつ
 - ※今回のこそだてひろばは、保育所訪問になります。準備物の都合上、事前申込の無い方は参加できませんのでご了承ください。
- ★運動会
 - とき・ところ 15日(土) 午前9時～ 飯野川保育所所庭
 - 持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、帽子、おやつ
 - 参加費 600円程度(保険代、景品代等)
 - 申込期限 6日(木) ※詳細はお問い合わせください。

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
 - 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)
 - ※25日(火)保健師・栄養士さんが来ます。
 - 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
 - 24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
 - 「親子運動会」とき 30日(日) 午前10時～正午ごろ
 - ※午前9時45分まで集合です。
 - ところ 河南農村環境改善センター(多目的ホール)
 - 内容 家族みんなで体を動かして楽しみましょう！
 - 参加費 1家族300円(写真・おやつ代等)+保険料1人30円
 - 申込方法 20日(木)まで会費を添えて申し込みください
 - 「いもほり会」(さつまいも畑のオーナーさんのみです)
 - とき 10月14日(日) 午前10時～の予定です

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

- ★遊びの広場 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)、18日(火)
 - 持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等
 - ※27日(木)はリトミック講師によるリズム遊びです。
- ★どんぐり子育て広場「親子コンサート」
 - とき 25日(火)午前9時30分～正午(キッズホーム到着予定)
 - ところ 登米市「道の駅」津山
 - 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500円(保険代・バス代込み・当日集金)
 - 申込方法 キッズホームにある申込用紙にご記入の上、直接申し込みください。

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・ところ 6日(木) 所庭遊び 牡鹿地区保育所
 - 27日(木) 運動会ごっこ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
- いずれも午前10時～11時30分
- 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

【申問】 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611

- とき 毎週火・木曜日 電話相談
- 毎週月・水・金曜日
- ※詳しい内容については市のホームページをご覧ください。
- 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)

9月の健康コーナー

❖からこら相談ダイヤル: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)

❖仙台ののちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

毎月10日「自殺予防ののちの電話」☎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 30日(日)午後1時30分～ ところ 蛇田公民館
【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】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」

とき・ところ 7日(金) 南境第7団地西集会所・大橋団地集会所
21日(金) 南境第7団地北集会所・大橋団地集会所
(2か所同時開催)

※7日(金)は開催場所が変わりますのでご注意ください。

※悪天候等の事情により中止する場合があります。

【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5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	H23年8月生まれ	7日(金)・10日(月)・18日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年1月生まれ	4日(火)・12日(水)・21日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年2月生まれ	6日(木)・14日(金)・19日(水)		
	3歳児健診	H21年3月生まれ	5日(水)・13日(木)・25日(火)		
	離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	4日(火) 内容:離乳の進め方のお話 【申問】健康推進課(内線2428)	13:15～13:30	
河北 雄勝 北上	1歳6カ月児健診	H23年1月～2月生まれ	5日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	2歳児歯科健診	H22年2月～3月生まれ	12日(水)		
	3～4カ月児健診	H24年5月～6月生まれ	25日(火)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年5月生まれ	28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	H24年1月生まれ	20日(木)	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8月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年1月1日～2月10日生まれ	27日(木)	12:15～12:40	桃生保健センター
2歳児歯科健診	H22年1月16日～3月5日生まれ	5日(水)	12:45～13:00		
牡鹿	3～4カ月児健診	H24年4月～5月生まれ	12日(水)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
	1歳児よちよち相談	H23年7月～8月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H22年12月～H23年1月生まれ		12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年1月～2月生まれ			
3歳児健診	H21年2月～3月生まれ				

愛の献血

- とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。
- 9日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
- 22日(土・祝) 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

石巻市中央1丁目15番1号 TEL.95-3123

9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。必要に応じて自宅への訪問も可能です。	4日(火)・25日(火) 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	21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

特定健診等で所見のあった方、日ごろの運動不足を感じており、始めようと思っている方にお勧めの教室です。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 25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

9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
2日	日	いしづか内科クリニック 92-7311 (蛇田字新大塚)	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 (蛇田字下中塚)	齋藤産婦人科医院 22-0707 (中央三丁目)
9日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335 (鑄銭場)	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)	あべクリニック 産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)
16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)	森消化器内科外科 23-2151 (新橋)	川村産婦人科医院 93-7600 (新橋)
17日	月・祝	佐藤内科医院 22-3020 (蛇田字新金沼 (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)	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)
22日	土・祝	いしのみき吹矢クリニック 21-6117 (大橋三丁目)	おおば小児クリニック 93-9693 (門脇字青葉西)	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)
23日	日	かづま内科クリニック 96-7700 (鹿妻南一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220 (蛇田字西道下)	鈴木整形外科クリニック 92-7707 (鹿妻北一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)
30日	日	よろろう内科 22-3277 (住吉町一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4025 (桃生町中津山)	池田整形外科医院 23-2111 (蛇田字東道下)	あべクリニック 産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。ただし、9月17日(月・祝)内科の「佐藤内科医院」は午前10時～午後6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	栗原医院 76-4170 (桃生町寺崎)	みやぎ東部循環器科 82-9930 (赤井)	阿部歯科医院 96-6546 (末広町)
9日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036 (相野谷旧屋敷)	ひかりサンテクリニック 84-1333 (矢本)	泉谷歯科医院 95-7715 (南中里二丁目)
16日	日	簡野医院 74-2244 (鹿又)	いしがき・みみ・はな・のど クリニック 84-1187 (矢本)	植木歯科クリニック 22-0066 (中里六丁目)
17日	月・祝	紫桃内科医院 75-2325 (鹿又)	やもと内科クリニック 98-3260 (矢本)	生田歯科医院 94-2361 (水押二丁目)
22日	土・祝	成田医院 62-3221 (相野谷旧屋敷)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070 (矢本)	小野歯科医院 94-2897 (鑄銭場)
23日	日	木村医院 62-3039 (成田)	伊東胃腸科内科 82-6666 (赤井)	かとうデンタルクリニック 23-8077 (向陽町四丁目)
30日	日	ものうファミリークリニック 76-4024 (桃生町中津山)	かしわや内科クリニック 83-2003 (小松)	鈴木歯科クリニック 93-4182 (大街道北三丁目)

※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(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	時間	ところ	申・問
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	3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のでお気軽にご相談ください!

とき	ところ	担当	申・問
13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
14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
26日(水)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

「子宮頸がん予防ワクチン」の接種

市では中学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日までを接種期限としています。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、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日以降の助成は未定ですので、ぜひ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)

不活化ポリオワクチンの接種が9月1日(土)から始まります

対象者(平成18年4月2日～平成24年6月30日生まれで、生ポリオワクチンの2回接種が終了していない方)には、8月下旬に予診票を送付しています。同封した説明をお読みの上、指定医療機関で接種してください。なお、この予防接種は90カ月未満まで接種できますので、上記対象者以外で接種希望の方はお問い合わせください。

また、生ポリオワクチンの接種済回数により不活化ポリオワクチンの接種回数が違ってきますので、母子手帳等でご確認の上接種してください。

生ポリオワクチンの接種済回数	不活化ポリオワクチン接種の必要回数
0回	4回
1回	3回
2回	接種の必要はありません

※不活化ポリオワクチンの接種開始に伴い、これまで春と秋に実施してきた生ポリオワクチンの集団接種は廃止となります。

☎ 健康推進課(内線2415)

被災者特別健診を実施しています(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ています。受診希望の方はお申し込みください。

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 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 10月26日(金)まで ○河北地区 9月28日(金)

○河南地区 9月13日(木)まで

※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 ▶ 住販プラザ

(広告)

疲労とは?「休みなさい」という脳からのシグナルです
でも…休みたいけど休めないあなたへ
1日たった80円(から)でその疲れがとれてしまう?
疲れが蓄積しないように・キョーレオペンシリーズ

キョーレオペンネオ レオペンロイヤル レオペンファイブネオ キョーレオペン

キョーレオペンシリーズで働き盛りの方や熟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	○	●	○	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