

12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(中央児童館))

申・問 ☎FAX94-2366

- ★「わくわく」開設
～小さいお子さんがいるご家族のためのフリースペースです～
と き 毎週月・水曜日(祝日は除く) ※24、26、31日はお休みです。
午前9時30分～正午
※費用無料・予約不要
※上記時間ならいつ来ても自由です。玩具や絵本を用意してありますので、ぜひご利用ください。
- ★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)4日(火)・めろん(2歳以上)11日(火)
・フリー(0歳～未就学児)18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
- ★料理教室 と き 7日(金) 午前10時～ 定員 10組程度
内 容 クリスマスクッキング 持ち物 エプロン・三角巾
※要予約・費用無料
- ★たまご・ひよこサロン 10日(月) テーマ:母乳について
- ★子育てふれあいサロン 3日(月)
- ★育児講座 クリスマス会 17日(月) 午前10時～
定員 20組程度 ※要予約・費用無料
- ★もちつき交流会 21日(金) 午前10時～ 定員 8組程度
持ち物 はし・お椀

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! ホットと息つきながら、みんなで楽しく遊みましょう～
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
親子で季節の製作を楽しみます。
と き・ところ ・二俣地区 4日(火) 午前10時～11時30分
河北親林交流館
・飯野川地区 11日(火) 午前10時～11時30分
河北子育て支援センター
- 持ち物 飲み物(お茶または水)、着替え、おしぼり、おやつ
製作準備物(クレヨン、のり、リボン、毛糸)
- ※詳しい内容はお問い合わせください。
(主な行事) 6日(木) 栄養指導
12日(水) 保健師来所日
20日(木) クリスマス会
申込期間 3日(月)～13日(木)
参加費 500円 定員 15組(先着)
※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。
- ★年末年始について 26日(水)、27日(木)あそびのひろばはお休みです。
28日(金)～1月3日(木)までお休みとなります。
あそびのひろばは1月7日(月)から始まります。

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ホームページをご参照ください。
- 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)



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)
※20日(木)は保健師・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
と き 17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

桃生子育て支援センター「キッズホーム」(バ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)
・2歳以上親子 5日(水)、12日(水)、19日(水)
・広場開放日 4日(火)、11日(火)、18日(火)
- ★リサイクルサポートを3日(月)より始めます。
お母さんたちの声から、ご家庭で使わなくなった物(特に子ども用品)を必要とする方へお譲りする、リサイクル支援を始めました。
※詳しくはキッズホームにお問い合わせください。

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)、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)
5日(水)、12日(水)、19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)

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」
親子で楽しく遊みましょう。お気軽にご参加ください。
と き・と ころ ・6日(木) 小麦粉粘土遊び&オーナメント作り
牡鹿保健福祉センター「清優館」
・20日(木) クリスマス会 牡鹿地区保育所
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

12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 9日(日)午後2時～
と ころ あしなが育英会(石巻市中里二丁目2-3)
☎ 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 23日(日・祝)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 ☎・FAX022-717-5066
- ❖傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」
と き 7日(金)、21日(金) 午前10時～正午
と ころ 南境第7団地北集会所・大橋団地集会所(2カ所同時開催)
※悪天候等の事情により中止する場合があります。
※どなたでも参加できます。
☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

病气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。
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) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店
※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 クリスマスキャンペーン
☎ 健康推進課(内線2418)

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8月生まれ	7日(金)・19日(水)・27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11月生まれ	10日(月)・25日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年4月生まれ	4日(火)・12日(水)・20日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年5月生まれ	6日(木)・13日(木)・18日(火)		
	3歳児健診	H21年6月生まれ	5日(水)・11日(火)・21日(金)		
	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 ☎☎ 健康推進課(内線2428)	13:15～13:30	
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H24年5月～6月生まれ	12日(水)	9:30～9:45	河北総合センター (ビッグバン)
	1歳児よちよち相談	H23年11月～12月生まれ	12日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H21年5月～6月生まれ	5日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年8月生まれ	21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4月生まれ	4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11月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年4月1日～5月15日生まれ	13日(木)	12:15～12:40	
	2歳児歯科健診	H22年4月21日～6月15日 生まれ	19日(水)	12:45～13:00	桃生保健センター

※牡鹿地区の乳幼児の健診・相談は今月お休みです。

❖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(要予約)	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(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)		13:00～	

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

(広告)
石巻中央 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 一 日 曜 日 祝 日
石巻市中央1丁目15番1号 TEL.95-3123

12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。	11日(火)・20日(木) 13:30~(要予約)	市役所2階 相談室A	☎ 022-224-1497

●よくわかる!「健診結果」個別相談会のお知らせ

～健診を受けたあなたのために…自分の体に合った健康習慣を一緒にみつけませんか～
健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。健診結果を通して、食事や生活習慣をふり返ってみませんか?保健師・栄養士がお手伝いをします。

とき 3日(月)・17日(月)
午前9時30分～午後4時 完全予約制(一人40分程度)

※実施日の前々日までに、お申し込みください。

ところ 市保健相談センター

内容 ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。
・食べ方や動き方等、生活習慣をふり返ってみよう。

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

申・問 健康推進課(内線2616・2426)



相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	時間	ところ	申・問 健康推進課
健康相談				(内線2425)
育児相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	(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
14日(金)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
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
6日(木)、20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

在宅医療連携拠点事業 生島ヒロシ講演会 「これからの介護に備えて」

とき 1月25日(金)

開場 午後0時30分 開演 午後1時

ところ 石巻中央公民館 ホール

※駐車場に限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関等をご利用ください。

入場料 無料(要整理券) 整理券配付場所 各公民館

問 石巻市病院局 ☎25-5671

12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)	おおば小児クリニック 93-9693 (門脇字青葉西)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
16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)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)
23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)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	あべクリニック 産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
24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))	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
29日	土		ものうファミリー クリニック 76-4025(桃生町中津山)		齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
30日	日	久門医院 97-4141 (垂水町)	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)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)
31日	月	古山内科・ 循環器科 23-0221 (元倉一丁目)	よろう内科 22-3277 (住吉町一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	石巻診療所 23-0125(穀町)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。ただし、12/24(月)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	石巻ロイヤル病院 (内科のみ) 73-5888(広瀨)	石垣クリニック内科 循環器科 83-7070(矢本)	青葉歯科医院 96-6602 (門脇字青葉西)
9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)	高城歯科医院 96-7788 (蛇田字新大塚)
16日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
23日	日	中川内科外科医院 72-2123 (前谷地)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新塚寺)
24日	月・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
29日	土			二宮歯科医院 22-5623 (大街道南一丁目)
30日	日			日野歯科医院 22-4230(錦町)
31日	月			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

がん検診が終了します【石巻地区】

検診	対象	検診期限
大腸がん	40歳以上の方	7日(金)
子宮がん	20歳以上の女性	21日(金)

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。

対象の方で、追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをし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25年3月31日を基準としています。

問 健康推進課(内線2413～2415)

みんなの楽しくダンベルクラブ

日ごろの運動不足を感じており、運動を始めようと思っている方にお勧めの教室です。一人で始めるより友人や仲間と一緒に始めれば、より楽しく続けることができます。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気軽に参加できます。

とき 18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(貸出あり)、汗拭きタオル、飲み物

問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線276)

夜間急患センターの診療時間 問 ☎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

(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)

元気ふやそう広げよう・効果に自信あり!・レオピンシリーズ

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!?

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

冬になると毎年くり返し引いてしまう方、ぜひご相談ください。

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

(広告)

Y O S H I R O H C L I N I C

よろう内科

院長 千葉淑朗

休診日/木曜土曜午後・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	○	●	○	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