

## 6月の子育て支援コーナー

### 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 月曜日…3日、10日、17日、24日  
水曜日…5日、12日、19日、26日  
午前9時30分～正午

ところ 中央児童館放課後児童クラブ室

※費用無料・予約不要

※上記時間ならいつ来てもいつ帰っても自由です。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。

#### ★あそびの広場

●うしお荘(※いちごは1階和室、めろん・フリーは2階大広間)  
・いちご(0歳～2歳未満)25日(火)・めろん(2歳以上)11日(火)  
・フリー(0歳～未就学児)4日(火)

#### ●かもめ学園

・いちご(0歳～1歳半未満)6日(木)・みかん(1歳半～2歳半)13日(木)  
・めろん(2歳半以上)20日(木)

#### ●稲井公民館(2階和室)

・いちご(0歳～2歳未満)21日(金)・めろん(2歳以上)7日(金)  
・フリー(0歳～未就学児)28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)、18日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 11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)、20日(木)  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 13日(木)、27日(木)

#### ★ツインズ・デーと孫育て広場

と き 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要

#### ★たまご・ひよこサロン

と き 10日(月)

#### ★子育てふれあいサロン

と き 3日(月)

#### ★育児講座「親子ピクス」

と き 14日(金) 午前10時～ 定員 10組程度

※費用無料・要予約

#### ★「親子ワイワイクッキング」離乳食(7～8カ月)

と き 24日(月) 午前10時～ 定員 8組程度

持ち物 エプロン、三角巾

※費用無料・要予約

## 6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 カリタスジャパン(末広町3-14)

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 30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」

と き 7日(金)、21日(金)

10:00～12:00

10日(月)、24日(月)

10:00～12:00

※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

### ❖傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

と き 毎週月曜日

10:00～15:00

※祝日はお休みします。

問 北上保健センター ☎67-2301

### 愛の献血(6月)

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

30日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

※正午～午後1時は休憩

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

(広告)

ミヤギテレビ

## 石巻ハウジングストリート

住まいの復興情報館

ハウスメーカー10社10棟  
ご来場お待ちしております!

石巻市蛇田字新大坪 350-1 お問い合わせ  
営業時間 10:00～18:00(水曜定休日) TEL.0225-22-3605  
http://www.mmt-ihs.net

### 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 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)  
・2歳以上親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)  
・ひろば開放日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭ハンカチ、着替え

《主な行事》10日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～

17日(月) 自由開放日

24日(月) 栄養指導

27日(木) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ

#### ★子育て講演会

と き 6月3日(月)午前10時～11時30分

ところ 河北子育て支援センター

テーマ 布ボールを作って遊ぼう

講師 相澤雅子氏 他3名(かざぐるま)

持ち物 飲み物(お茶または水)・着替え・手拭ハンカチ

参加費 1家族300円(材料費として当日集金)

※都合により変更になることがあります! 詳細については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」(バイオ研修センター内)

申・問 ☎FAX76-4521

#### ★あそびの広場

と き 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(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※お庭でお砂場遊びができます。(用具あり)

#### ★どんぐり子育て広場「人形シアター」

と き 25日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生子育て支援センター キッズホーム

講師 東松島市「サンサンサン」

持ち物 親子の飲み物・着替え

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。

申込期限 21日(金)

### 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)、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)

### 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

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。

と き 毎週月・水・金曜日(変更になる場合あり)

毎週火・木曜日 電話相談

ところ 雄勝ささえあいセンター

内容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

※詳しい内容についてはホームページをご覧ください。

### 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

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)

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 3日(月)、10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

・「親子バス遠足」 後援:石巻市社会福祉協議会、量石観光

と き 18日(火)(雨天決行) 午前9時30分～午後1時

ところ 登米市米山町平筒沼ふれあい公園

内容 バスに乗って親子遠足を楽しむ

持ち物 おやつ、お弁当、飲み物、おしぼり、敷物、着替え等

参加費 1家族300円(写真代、施設利用料)+保険料1人30円

申込方法 参加費を添えて13日(木)まで申し込みください。

(先着50組限定)

・「まさえ先生の子育て講座」

と き 7月11日(木)

※申し込みは、25日(火)から受け付けます。

### 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」

親子の遊びの広場です。お気軽にご参加ください。

と き ・13日(木) 子育てセミナー「大切なこどもの歯のこと」

・27日(木) 七夕まつり、しゃぼん玉遊び

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(お茶か水)、おしぼり(手拭用)、タオル、帽子

### ❖乳幼児の健診・相談

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	H25年2月生まれ	13日(木)・19日(水)・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	H24年5月生まれ	14日(金)・27日(木)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年10月生まれ	6日(木)・12日(水)・25日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年11月生まれ	11日(火)・20日(木)		
	3歳児健診	H21年12月生まれ	7日(金)・18日(火)・26日(水)		
	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	すくすく赤ちゃん相談	H24年11月～12月生まれ	26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	H24年5月～6月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H21年11月～12月生まれ	5日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年2月生まれ	28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	H24年10月生まれ	4日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年5月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年9月26日～11月15日生まれ	6日(木)	12:15～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年11月1日～11月30日生まれ	19日(水)	12:45～13:00	

※今月は牡鹿地区の乳幼児の健診・相談はありません。

### ❖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
25日(火) 13:00～	河北総合支所	志摩 成子 先生	河北保健福祉課 ☎62-2117
14日(金) 13:30～	桃生保健センター	樋口 広思 先生	桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線236)

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

# 6月の健康コーナー

## 遺伝カウンセラーによる講演会の開催

乳がんには遺伝性もあるということを知っていますか?正確な情報を知ることと安心することも多いです。乳がんを経験された方にかかわらず、ご自身の「なりやすさ」が気になる方もぜひお越しください。  
**とき** 8日(土) 午後1時30分~3時30分 **ところ** 石巻赤十字病院 南病棟1階会議室  
**講師** 石巻赤十字病院 安田有理氏(認定遺伝カウンセラー)  
**内容** 遺伝性乳がんと遺伝カウンセリング・遺伝子検査 **費用** 無料(申込不要)  
**問** マンマの会パセリ 担当/千葉 ☎090-6250-8668

## メンタルヘルス講演会 「楽に人と付き合うための心のしくみ」

人間関係のとり方について振り返り、人と楽に付き合うためのコツを聞いてみませんか。2回目のメンタルヘルス講演会は8月に予定しています。(2回コース)  
**とき** 18日(火) 午後2時~3時30分 **ところ** 河北総合センター「ビッグバン」文化交流ホール  
**講師** ガレージ1主宰 NLP心理学インストラクター 水科江利子氏  
**申込締切** 12日(水)  
**申・問** 健康推進課 ☎94-9132、または各総合支所保健福祉課

## 「保健栄養学級」受講者募集

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか?  
**とき** 7月~9月(5回) **ところ** 市保健相談センター  
**開講式** 7月9日(火) 午前9時30分から **費用** 調理実習材料費 1回200円  
**対象** 市内在住の市民 35歳~64歳 **募集人員** 20人  
**募集期間** 6月5日(水)~12日(水) ※修了者は食生活改善推進員になることもできます。  
**申・問** 健康推進課(内線2428)

●**食中毒を予防しよう** ~O-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌等~  
 抵抗力の弱い子どもやお年寄り等は食中毒にかかると重症になることもあります。各家庭で予防を心がけましょう。  
 ◆**家庭でできる食中毒予防** ①生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限があるものは必ず確認する。②温度管理が必要なものはすぐ保存。冷蔵庫・冷凍庫は過信せず早めに調理しましょう。③清潔に努め、手洗いの励行。食材料はよく洗いましょう。④十分加熱しましょう。⑤作った料理はすぐ食べましょう。⑥時間がたったら思い切って捨てましょう。  
**問** 健康推進課(内線2413) 各総合支所保健福祉課

## 6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	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)	石巻ロイヤル病院 73-5888 (広瀬字焼巻)
9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)	鈴木整形外科クリニック 92-7707 (鹿妻北一丁目)	うつみレディスクリニック 84-2868 (赤井字八反谷地)
16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)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
23日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(蛇田字新大塚)	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)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
30日	日	かわらだ内科胃腸科クリニック 21-5335(鑄銭場)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	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)

※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
2日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	松尾歯科医院 25-4830(清水町二丁目)
9日	日	ものうファミリークリニック 76-4024 (桃生町中津山)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
16日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	加藤医院 82-2030(矢本)	山本歯科医院 96-0118(中央一丁目)
23日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	横山歯科医院 21-1711(大手町)
30日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	伊東胃腸科内科 82-6666(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** 問 ☎94-5111

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・祝日	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番11号(石巻中央公民館南隣)  
 ・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)

## ◆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)	21日(金)	10:00~15:00	☎95-1431
思春期・引きこもり相談	16歳~29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	27日(木)	13:00~17:00	

## 石巻地区 ※対象年齢は平成26年3月31日現在を基準としています。

- 乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用)**が17日から始まります。  
**対象** 40歳代の女性 ○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(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方は、下記までご連絡ください。  
**問** 健康推進課(内線2413~2415)
- 特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。**  
**実施期間** 10日(月)~9月30日(月)(土日・祝日をのぞく)  
 ・**特定健康健診**

石巻市国民健康保険に加入している方	・40~74歳の方全員 健診の実施時期にあわせ順次受診票を配布します。受診票を持参の上受診してください。 ○自己負担金 1,800円
後期高齢者医療制度に加入している方	・1~3月に申し込みをされた方 健診の実施時期にあわせ順次受診票を配布します。申し込みをしていない方で受診を希望する方はお問い合わせください。
協会健保、健保組合、共済組合等の被扶養者の方	加入する保険者から送付される受診券、保険証等持参の上受診してください。

- 問** 健康推進課(内線2413~2415)・保険年金課(内線2333、2334)
- ・**前立腺がん検診**  
**対象** 50歳以上の男性 ○自己負担金 800円  
 申し込みした方には、順次検診票を配布します。申し込みをしていない方で受診を希望する方は下記までご連絡ください。
  - ・**肝炎ウイルス検診**  
**対象** ・節目検診...40歳の方  
 ・節目外検診...41歳以上で受診されたことのない方  
 ○自己負担金  
 (検査項目) B・C型とも 1,000円 C型のみ 700円  
 B型のみ 500円  
 前立腺がん検診と肝炎ウイルス検診は、本庁地区の医療機関(石巻赤十字病院、夜間急患センター、池田整形外科医院を除く)で受診できます。  
 ※特定健診を受診される方は同時受診となりますので医療機関に申し出ください。  
**無料で受けられる方**  
 ・70歳以上の方  
 ・65歳から69歳までの後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方(当日、必ず被保険者証をご持参ください)  
 次に該当する方も受ける前に申請することにより、自己負担金は免除になります。  
 ・市民税非課税世帯となっている方(印鑑が必要です)  
 ・生活保護を受けている方(生活保護受給証明書と印鑑が必要です)  
**問** 健康推進課(内線2413~2415)

## 河北地区

- 特定健康診査、結核・肺がん検診・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診**  
**とき** 17日(月)~28日(金)(土日を除く) ※詳細はお問い合わせください。  
**問** 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

## 荻浜地区

- 特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診**  
**とき** 29日(土)・30日(日) ※詳細はお問い合わせください。  
**問** 健康推進課(内線2415)

## 牡鹿地区

- 特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診、骨粗しょう症検診**  
**とき** 19日(水)~22日(土) ※詳細はお問い合わせください。  
 網地島地区の総合健診は7月27日(土)に実施予定です。  
**問** 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

前へ Don't think, feel.

注文住宅・リフォーム・一般建築事務所  
 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(3)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

体の疲れを楽にする・効果に自信あり!レオピンシリーズ(広告)

ふだんから疲れやすい  
 一晩寝ても体の疲れがとれない  
 体力の衰えを感じる

1日たった80円(から)でその疲れが楽になっちゃう!?

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

あなたと家族の健康を今、真剣に考えよう!キョーレオピンシリーズ

**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)

**よしろう内科**

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**

医療法人 天悠会 (広告)

**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	○	手廻	○	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