

## 9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 月曜日…2日、9日、30日  
 水曜日…4日、11日、25日(18日は、都合によりお休みです)  
 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)24日(火)・めろん(2歳以上)10日(火)  
 ・フリー(0歳～未就学児)3日(火)

#### ●かもめ学園

・いちご(0歳～1歳半未満)5日(木)・みかん(1歳半～2歳半)12日(木)  
 ・めろん(2歳半以上)19日(木)

#### ●稲井公民館(2階和室)

・いちご(0歳～2歳未満)13日(金)・めろん(2歳以上)6日(金)  
 ・フリー(0歳～未就学児)20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。

※詳しい活動内容は、ホームページをご覧ください。

### 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 3日(火)、17日(火)  
 ・2歳6カ月以上グループ 10日(火)、24日(火)

#### ★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 5日(木)、19日(木)  
 ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 12日(木)、26日(木)

#### ★ツインズ・デーと孫育て広場 6日(金)、20日(金)

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 9日(月)

#### ★子育てふれあいサロン 30日(月)



### 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 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
- ・2歳以上親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
- ・ひろば開放日 2日(月)、9日(月)、30日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》 2日(月) 保健師来所日～身体測定もします～

9日(月) 自由開放日

14日(土) 運動会

26日(木) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ

#### ★第1回 こそだてひろば 飯野川地区

と き 3日(火) 午前10時～11時30分

ところ 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・上靴・おしぼり・おやつ

※今回のこそだてひろばは製作です。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。

※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！

### 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)

・2日(月)、9日(月)、30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)

・4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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)

### 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

#### ★あそびの広場

と き 午前9時30分～11時30分

- ・0～1歳親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)
- ・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
- ・広場開放日 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

#### ★どんぐり子育て広場「親子遠足」

と き 10月1日(火) 午前9時30分～正午  
(キッズホーム集合解散)

ところ 登米市 道の駅「津山」もくもくランド 定員 20組

参加費 1家族550円(保険代・バス代込み、当日集金)

持ち物 親子のおやつ、飲み物、おしぼり、着替え、敷物、帽子等

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。[先着]

申込締切 27日(金)

### 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 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
- ・2歳以上親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 2日(月)、9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 29日(日) 午前10時～正午ころ

※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 19日(木)まで会費を添えて申し込みください

##### 「いもほり会」

10月20日(日)午前10時～の予定です

(さつまいも畑オーナーさんのみです)

### 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 12日(木) 小麦粉粘土を作って遊ぼう

30日(月) 子ども参加型演劇「おはようシアター」  
 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

## 9月の健康コーナー

### みんなの楽しくダンベルクラブ

運動を始めようと考えている方へ、まずはダンベル体操を始めてみませんか。玄米ダンベル体操は子どもから高齢者まで無理なく使えるように工夫されたもので筋力をアップし、基礎代謝量をあげる運動です。生活習慣病予防、介護予防、健康づくり等、さまざまな効果を実感できます。かなん楽しくニギニギ隊が主体になり健康づくりや仲間づくりの場になっています。どなたでも参加できます。

と き 10日(火) 月1回実施 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)、汗ふきタオル、飲み物

申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

### 愛の献血(9月)

とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。

8日(日) カワチ薬品石巻西店 午前10時～午後4時30分

28日(土) イオンモール石巻 午前10時～午後4時30分

28日(土) 石巻赤十字病院 午前10時～午後3時

29日(日) 渡波公民館 午前10時～午後3時30分

30日(月) イオンモール石巻 午前10時～午後4時30分

※正午～午後1時は休憩

問 健康推進課(内線2418)

### 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5月生まれ	12日(木)・18日(水)・27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8月生まれ	4日(水)・24日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年1月生まれ	5日(木)・13日(金)・25日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年2月生まれ	11日(水)・19日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H22年3月生まれ	10日(火)・20日(金)・26日(木)	13:15～13:30	
	離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	3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	3～4カ月児健診	H25年5月～6月生まれ	25日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	1歳6カ月児健診	H24年1月～2月生まれ	4日(水)		
	2歳児歯科健診	H23年2月～3月生まれ	11日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年5月生まれ	27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	H25年1月生まれ	3日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年8月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H24年1月16日～2月15日生まれ	26日(木)	12:15～12:40	
	2歳児歯科健診	H23年2月1日～3月15日生まれ	18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。



【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

# 9月の健康コーナー

## 「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」 9月10日(火)～16日(月・祝)は自殺予防週間です。

自殺は、健康の問題、生活上の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合って起こると言われています。最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話ししてみませんか。

また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」等の症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず相談してみましょう。

【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？

携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。

※利用は無料ですが、通信料金は自己負担になります。

☎ 健康推進課 ☎94-9132

携帯・スマホはこちらから→



### ◆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	月～金	8:30～17:00	健康推進課	(内線2425)
育児相談	(祝日を除く)			(内線2423)
こころの電話相談				(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	9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
12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
26日(木) 10:45～			
17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
5日(木) 13:00～	河南母子健康センター	樋口広思 先生	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

### ◆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)	20日(金)	10:00～12:00	☎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(要予約)		13:00～15:00	
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)	30日(月)	10:00～15:00	

### ◆傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」

※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

とき	ところ
6日(金)、20日(金) 10:00～12:00	南境第7団地北集会所 大橋団地集会所(※2か所同時開催)
9日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南二丁目6番25号)

### ◆傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

※祝日はお休みします。

☎ 北上保健センター ☎67-2301

とき	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

### ◆からこころ相談ダイヤル: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 ☎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 8日(日)午後2時～4時30分 ところ カリタスジャパン(末広町3-14 ☎22-9858)

☎ 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 29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 鈴木由美子 ☎090-8614-5466

### ◆いのちの学校 大切な人を亡くした10代の子どもの周りの大人を対象にした講座です。

とき 14日(土)午後1時～ ところ IRORI石巻 ☎ 一般社団法人リヴオン ☎090-8610-5680

## 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
1日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	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)
8日	日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	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)
15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)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
16日	月・祝	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	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)
22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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
23日	月・祝	かわらだ内科胃腸科クリニック 21-5335(鑄銭場)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
29日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)

※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
1日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
8日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	佐々木小児歯科医院 94-0110 (蛇田字新西境谷地)
15日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	加藤医院 82-2030(矢本)	佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)
16日	月・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)
22日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	かいほく歯科クリニック 21-6487(開北一丁目)
23日	月・祝	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036 (相野谷旧屋敷)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
29日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	高城歯科医院 96-7788(蛇田字新大)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

### 定点型からだとこころのケアサロン「からこころ」

からだとこころのケア活動を行っている「からこころステーション」が、サロン活動を行っています。散歩がてらにお立ち寄りください。どなたでも参加できます。

とき 24日(火) 月1回(第4火曜日)実施  
午前10時30分～午後3時(時間内ならいつでも利用できます)

9月のテーマ  
①「認知症予防」についてのミニ学習会 午前10時30分～(一般の方対象)  
②「認知症の対応の仕方」についてのミニ学習会 午後1時30分～(認知症を抱える家族の方対象)

ところ 河南母子健康センター  
スタッフ からこころステーション心のケア相談員  
(医師・看護師・心理士・PSW等 月により異なります)

☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

### よくわかる!!「健診結果」個別相談会のお知らせ

とき 9月2日(月)・17日(火)・10月7日(月)  
午前9時30分～午後4時(一人40分程度)

※完全予約制です。実施日の前週の金曜日までにお申し込みください。  
※11月以降、2月まで実施します。電話での相談や、休日等を希望の方もご相談ください。

ところ 市保健相談センター  
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  
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、生活習慣を振り返ってみよう。

持ち物 健診結果表、筆記用具  
※被災者特別健診、特定健診等は、10月10日(木)まで、市内指定医療機関で受診できます。

☎ 健康推進課(内線2425・2613)

### 夜間急患センターの診療時間

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・休日	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)  
※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

☎ 夜間急患センター ☎94-5111