

# 11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家族のためのフリースペースです～

と き 月曜日…11日、18日、25日  
水曜日…6日、13日、20日、27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)26日(火)・めろん(2歳以上)12日(火)  
・フリー(0歳～未就学児)5日(火)

### ●かもめ学園

・いちご(0歳～1歳半未満)7日(木)・みかん(1歳半～2歳半)14日(木)  
・めろん(2歳半以上)21日(木)

### ●稲井公民館(2階和室)

・いちご(0歳～2歳未満)15日(金)・めろん(2歳以上)1日(金)  
・フリー(0歳～未就学児)22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。

※大雨・暴風等の悪天候や道路状況によりやむを得ず、お休みする場合があります。迷った場合は、午前8時30分以降に電話で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 5日(火)、19日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 12日(火)、26日(火)

### ★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 7日(木)、21日(木)  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 14日(木)、28日(木)

### ★ツインズ・デーと孫育て広場

8日(金)、22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

11日(月)

### ★子育てふれあいサロン

18日(月)

### ★地域交流「いも煮交流」

15日(金)  
と き 午前10時～11時30分 持ち物 お椀、はし(スプーン等)

定員 15組 ※要予約・費用無料

### ★育児講座「防火教室」

25日(月) 午前10時～11時30分 定員 15組

※要予約・費用無料

## 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 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
- ・2歳以上親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
- ・ひろば開放日 11日(月)、18日(月)、25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》 11日(月) 保健師来所～身体測定もします～

18日(月) 自由開放日

25日(月) すこやか親子教室

28日(木) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ

※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)

・11日(月)、18日(月)、25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)

・6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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」(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 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
- ・2歳以上親子 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
- ・広場開放日 5日(火)、12日(火)、19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「親子クッキング」

と き 26日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生保健センター

参加費 1家族200円(食材・保険代込み、当日集金)

持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、キッズホームへ申し込んでください。

申込締切 22日(金)

### ★河南・桃生子育てサークル合同「にこにこフェスティバル」

※詳細は「河南子育て支援センターパプラ」の欄をご覧ください。

## 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 5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)
- ・2歳以上親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

※28日(木)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 11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

### ★河南・桃生地区子育てサークルまつり「にこにこフェスティバル」

と き 10日(日) 午前10時～正午

ところ 河南農村環境改善センター

内容 遊びのコーナー、バザー等

※詳細は河南・桃生各子育て支援センターへお問い合わせください。

### ★「太鼓と芝居のたまご座」

と き 26日(火) 午前10時～

ところ 河南農村環境改善センター1階 ホール

内容 和太鼓公演

※現在、河南農村環境改善センターは、工事中のため、駐車場が狭くなっています。

## 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 7日(木) 親子で遊ぼう！

21日(木) おもちゃを作って遊ぼう！

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

# 11月の健康コーナー

## みんなの楽しくダンベルクラブ

外に出るのがおっくうな季節にこそダンベル体操を始めませんか。玄米ダンベル体操は子供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。どなたでも参加できます。

と き 26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(11月)

とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合があります。

10日(日) カワチ薬品石巻西店 午前10時～午後4時30分

23日(土・祝) イオンモール石巻 午前10時～午後4時30分

30日(土) イオンモール石巻 午前10時～午後4時30分

※正午～午後1時は休み

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7月生まれ	8日(金)・20日(水)・28日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H24年10月生まれ	18日(月)・27日(水)・29日(金)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年3月生まれ	7日(木)・13日(水)・26日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年4月生まれ	12日(火)・21日(木)		
	3歳児健診	H22年5月生まれ	6日(水)・14日(木)・22日(金)		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H25年7月～8月生まれ	20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3月～4月生まれ	6日(水)		
	2歳児歯科健診	H23年4月～5月生まれ	27日(水)		
河南桃生	3～4カ月児健診	H25年7月生まれ	29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3月生まれ	7日(木)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年10月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H23年3月16日～4月生まれ	13日(水)	12:45～13:00	
	3歳児健診	H22年4月16日～6月10日生まれ	21日(木)	12:15～12:40	
牡鹿	3～4カ月児健診	H25年6月～7月生まれ	14日(木)	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	H24年9月～10月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H24年2月～3月生まれ			
	2歳児歯科健診	H23年3月～4月生まれ		12:30～12:45	
3歳児健診	H22年4月～5月生まれ				

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

# 11月の健康コーナー

## ◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

とき	ところ	担当	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)	
ところの電話相談				(内線2421)	☎94-9132
栄養相談	11日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)	
歯科相談	18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ところの相談会(要予約)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等と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
7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
19日(火) 13:00～	河北総合支所	志摩成子 先生	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117
15日(金) 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(内線272)

## ◆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(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	15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)	25日(月)	13:00～17:00	

## ◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

(社)震災ところのケア・ネットワークみやぎ  
☎0120-322-016(午前10時～午後4時)  
※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((福) 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

とき 10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  
☎ NPO法人 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

とき 24日(日) 午後1時～  
ところ 市保健相談センター  
☎ つむぎの会  
☎090-8614-5466

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

とき 9日(土) 午後1時～  
ところ IRORI石巻  
☎ (社)リヴォン  
☎090-8610-5680

## ◆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
1日(金)・15日(金) 10:00～12:00	南境第7団地北集会所 大橋団地集会所(※2カ所同時開催)
11日(月)・25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)

※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

## ◆傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

とき	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

※祝日はお休みします。  
☎ 北上保健センター ☎67-2301

# 11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。受付時間等、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
3日	日・祝	まだらめ内科医院 24-9133 (蛇田字東道下)	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)	うつみレディースクリニック 84-2868 (赤井字八反谷地)
4日	月・振休	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目 (イオンモール石巻1階))	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)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広洲)
10日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118 (大街道南五丁目)	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)
17日	日	石巻港湾病院 94-9195 (門脇町一丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717 (蛇田字新立野)
23日	土・祝	大街道じゅんクリニック 92-1092 (大街道北三丁目)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)
24日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	佐久間眼科小児科医院 92-7651 (八幡町一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755 (中央一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。ただし、「佐藤内科医院」は午前9時30分～午後5時30分となります。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	日・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
4日	月・振休	石巻ロイヤル病院 (内科のみ) 73-5888(広洲)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	本郷歯科医院 22-0775 (蛇田字新丸井戸)
10日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	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)
17日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	駅前もりたデンタルクリニック 96-6755(穀町)
23日	土・祝	成田医院 62-3221 (相野谷飯野川町)	加藤医院 82-2030(矢本)	山本歯科医院 96-0118(中央一丁目)
24日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	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)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 定定型からだとところのケアサロン「からころん」

からだとところのケア活動を行っている「からころんステーション」が、サロン活動を行っています。どなたでも参加できます。

とき 26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)  
11月のイベント:統合失調症についてのミニ勉強  
統合失調症でお悩みのご家族の方、ぜひご参加ください  
午後1時30分～

ところ 河南母子健康センター 参加費 無料  
スタッフ からころん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)  
☎・問 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 11日(月)・25日(月)・12月2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。  
※12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  
☎・問 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