

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家族のためのフリースペースです～

と き 月曜日…9日、16日 水曜日…4日、11日
午前9時30分～正午
※都合により2日(月)、18日(水)はお休み

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)17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。

※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 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

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

13日(金)

★地域交流「もちつき交流」

と き 20日(金) 午前10時～11時30分

定員 15組 ※要予約・費用無料

持ち物 おわん、おはし(スプーン等)

★育児講座「クリスマス会」

と き 16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、みんなでお楽しみしましょう～

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)
- ・2歳以上親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)
- ・ひろば開放日 2日(月)、9日(月)、16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》 9日(月) 保健指導 保健師来所
～身体測定もします～

16日(月) 自由開放日

19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)

・2日(月)、9日(月)、16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) 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 5日(木)、12日(木)、19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

※25日(水)はクリスマス会(内容は楽しみに!)を予定しています。

※年末年始28日(土)から1月5日(日)まで閉館



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)
※10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

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

「親子ふれあいコンサート」(後援:石巻市社会福祉協議会)

と き 8日(日) 午前10時～正午
午前9時45分まで集合してください。

ところ 農村環境改善センター(多目的ホール)

参加費 200円(写真代・謝礼代)

出演 「じゃいあんとパパ」です。お楽しみに!

申し込み 5日(木)まで会費を添えて申し込みください。

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 5日(木) オナメント作り
17日(火) クリスマス会
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)

12月の健康コーナー

みんなの楽しくダンベルクラブ

生活不活発病予防のために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 17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(12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) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店

15日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店

28日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店

30日(月) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店

※午前11時45分～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8月生まれ	4日(水)・10日(火)・20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11月生まれ	9日(月)・17日(火)・20日(金)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年4月生まれ	6日(金)・12日(木)・18日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年5月生まれ	5日(木)・11日(水)		
	3歳児健診	H22年6月生まれ	3日(火)・13日(金)・19日(木)		
河北雄勝北上	すくすく赤ちゃん相談	H25年5月～6月生まれ	18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11月～12月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H22年5月～6月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H25年8月生まれ	20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4月生まれ	3日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年11月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H24年4月16日～6月12日生まれ	12日(木)	12:15～12:40	
	2歳児歯科健診	H23年5月1日～6月15日生まれ	4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

12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)	
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
5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
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
13日(金) 13:30～	桃生総合支所	樋口広思 先生	桃生保健福祉課 ☎76-2111

◆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)	20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)	26日(木)	13:00～17:00	

◆からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談

(社)震災こころのケア・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 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
問 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 22日(日) 午後1時～
ところ 市保健相談センター
問 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 14日(土) 午後1時～
ところ IRORI石巻
問 (社)リヴオン
☎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
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カ所同時開催)
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)

※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。
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	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。

問 北上保健センター ☎67-2301

【石巻地区】 ●大腸がん検診・子宮がん検診が終了します

大腸がん検診は6日(金)まで、子宮がん検診は20日(金)までです。まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。

対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされ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26年3月31日を基準としています。

問 健康推進課(内線2413～2415)

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
1日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(蛇田字新大塚)	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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
8日	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123 (駅前北通り一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111 (日和が丘一丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	石巻ロイヤル病院 73-5888 (広洲)
15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)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
22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)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	しらゆりクリニック 22-3717 (蛇田字新立野)
23日	月・祝	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	おおぼ小児クリニック 93-9693(門脇青葉西)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)
29日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	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)
30日	月		石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)		川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
31日	火	大街道じゅんクリニック 92-1092 (大街道北三丁目)	佐藤神経内科医院 22-5522 (大手町)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)

※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	木村医院 62-3039(成田)	いしがきみはなのクリニック 84-1187(矢本)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字塚寺)
8日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
15日	日	ものうファミリークリニック 76-4024 (桃生町中津山)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)
22日	日	佐々木医院 72-3122(和洲)	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)
23日	月・祝	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
29日	日			及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
30日	月			小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)
31日	火			さくらんぼ歯科クリニック 93-9339 (蛇田字新西前沼)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

定定型からだこころのケアサロン「からころん」

からだこ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 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)

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)

申・問 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094(内線272)



障がいのある方の口腔ケア講演会および歯科相談会を開催します

とき 14日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 市保健相談センター3階講義室

対象 障がいのある方とその家族、支援者(障がいのある方の介護・支援に携わる方)

定員 80人

申込方法 電話で事前に申し込みください。

申込期限 6日(金)

内容 ・講演会(障がいのある方の口腔ケアに関することや実践のための工夫、支援法について)
・個別歯科相談、歯科健診、口腔ケア(治療を行うことはできません)

※車でおいでの際は近隣の有料駐車場をご利用ください。障がいのある方が講演の際に待機する待合場所も別室に設けてあります。

申・問 健康推進課(内線2417)

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

問 夜間急患センター ☎94-5111