

7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。保育所の庭でも遊ばす～
と き 月曜日…7日、14日 水曜日…2日、9日、16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、石巻地区保育所所庭
※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、ご利用ください。

★あそびの広場
●うしお荘(2階大広間)
・いちご(0歳～2歳未満)22日(火)・めろん(2歳以上)1日(火)
・フリー(0歳～未就学児)15日(火)
●かもめ学園
・いちご(0歳～1歳半未満)10日(木)
・みかん(1歳半～2歳半未満)3日(木)
・めろん(2歳半以上)17日(木)
●稲井公民館(2階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)11日(金)・めろん(2歳以上)18日(金)
・フリー(0歳～未就学児)4日(金)
と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～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・予約不要
※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 1日(火)、15日(火)
・2歳6カ月以上グループ 8日(火)、22日(火)
★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 3日(木)、17日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 10日(木)、24日(木)
★ツイズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・申込不要
と き 4日(金)、18日(金) 午前10時～11時30分
★たまご・ひよこサロン 7日(月)
★子育てふれあいサロン 28日(月)
★育児講座「親子ピクス」 ※費用無料・要予約
運動不足解消！親子で楽しく体を動かしましょう。
と き 29日(火) 午前10時～11時30分
定員 10組
※予約受付開始は1日(火) 午前9時～
★地域交流「フル交流」 ※費用無料・要予約
と き 11日(金)、25日(金) 午前10時～11時30分
定員 15組程度
※予約受付開始は1日(火) 午前9時～
★開放日 と き 31日(木) 午前9時～午後5時
※費用無料・要予約

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、みんなでお楽しみましょう～
と き 午前10時～11時30分
・0歳～1歳親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)
・ひろば開放日 7日(月)、14日(月)、28日(月)
持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え
※天気の良い日は水遊びをします。(タオル、水着、帽子を持ってくる)※
《主な行事》
3日(木) セタ会
7日(月) 自由開放日
14日(月) 保健師来所～身体測定等を行います～
30日(水)、31日(木) ボランティアによる絵本の読み聞かせ

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)
・7日(月)、14日(月)、28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)
・2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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)
※電話相談、来所相談ができます。

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 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)
・広場開放日 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)
持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等
※開放日以外もいろいろな活動を予定しています。詳しい内容は、おたよりかホームページ、または電話等で確認してください。
★どんぐり子育て広場「たなばた会」
と き 29日(火) 午前10時～11時30分
ところ キッズホーム
内容 遊びのコーナーやスイカ会食等
持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等
参加費 1家族300円(当日集金)
申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、キッズホームまで申し込みください。
申込締切 25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 ☎57-2113

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)
午前9時30分～11時30分
※毎週火・木曜日は電話相談のみ受け付けます。
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 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)
・2歳以上親子 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
持ち物 親子の飲み物、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 7日(月)、14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
○さつまいも畑のオーナーさんは、19日(土)草取り日です。

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」
親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。
と き 3日(木) セタまつり
24日(木) 水遊び・泥んこ遊び
午前10時～11時30分
ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」
持ち物 飲み物(お茶か水等)、おしぼり(お手拭用)、タオル、帽子
※24日(木)は、水着がある方はお持ちください。

7月の健康コーナー

食育推進コーナー

食育推進計画では野菜摂取量増加のための普及啓発をしています。今月は野菜たっぷりの学校給食人気レシピを紹介します。ぜひ家庭でも作ってみてください。

みそスープ(4人分)

【材料】
・豚もも肉(千切り)…40g
・白菜(短冊切り)…80g
・長ねぎ(小口切り)…40g
・にら…(2～3cm)20g
・ホールコーン…20g
・中華スープの素…8g
・にんじん(千切り)…40g
・もやし…80g
・にんにく…2g
・みそ…大さじ3
・砂糖…小さじ1/4
・ごま油…小さじ1
・サラダ油…小さじ1
・メンマ…20g
・ごま油…小さじ1/2
・砂糖…大さじ2
・しょうゆ…小さじ1/2

【作り方】
①メンマをごま油で炒め、砂糖・しょうゆで味をつけておく。
②みそをごま油で炒め、にんにく・砂糖でにんにくみそをつくる。
③なべを熱し、サラダ油をひいて、豚もも肉を炒める。肉の色が変わったら、人参を入れて炒める。水を入れて白菜、もやし、ホールコーンを入れる。
④沸騰したら中華スープの素とにんにくみそを入れ、さらにひと煮立ちさせる。
⑤味を調べ、最後ににらと長ねぎを入れて出来上がり。

問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(7月)

と き・ところ
13日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
26日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
30日(水) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
※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・相談名	対象	と き	受付時間	ところ
石巻	3～4カ月児健診	H26年3月生まれ	11日(金)・17日(木)・29日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年6月生まれ	7日(月)・15日(火)・30日(水)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年11月生まれ	4日(金)・10日(木)・23日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年12月生まれ	9日(水)・25日(金)		
	3歳児健診	H23年1月生まれ	8日(火)・16日(水)・24日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H26年2月22日～4月30日生まれ	30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11月～12月生まれ	9日(水)		
	2歳児歯科健診	H23年12月～H24年1月生まれ	16日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年3月生まれ	25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11月生まれ	1日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年6月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H24年11月1日～12月31日生まれ	24日(木)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H23年1月16日～2月15日生まれ	31日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年3月生まれ	29日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター

各種教室

教室名	内容	と き	ところ
離乳食教室(石巻地区)	5～8カ月児の保護者の方を対象に、離乳の進め方のお話があります。定員 15組(要予約)	1日(火) 受付 13:15～13:30 申・問 健康推進課(内線2428)	市保健相談センター
みんなの 楽しくダンベルクラブ	「かなん楽らくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	29日(火) 受付 9:30～11:00 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	遊楽館アリーナ

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

7月の健康コーナー

◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	申・問 健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	(内線2425)
育児相談			(内線2423)
こころの電話相談			(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター (内線2428)
歯科相談	14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
3日(木)、17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
15日(火) 13:30～	河北総合支所	小山 勝己 先生	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

◆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	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)	18日(金)	☎95-1431
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)		
思春期・引きこもり相談	16歳～29歳の心の問題についての専門相談(要予約)	15日(火)	11:00～15:00

◆からこころ相談ダイヤル: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)

◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。
とき 13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)
☎24-9858
☎ 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です。
とき 27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

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆定点型からだこころのケアサロン

「からこころん」 ※参加費無料
とき 22日(火) 午前10時30分～午後3時
ところ 河南母子健康センター
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
ミニ勉強会 午後1時30分～3時
テーマ「うつ病の予防と対応のしかた」
スタッフ からこころステーション心のケア相談員

☎ 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094(内線275)

◆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
4日(金)、18日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(2カ所同時開催)
14日(月)、28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)

※天候等により中止する場合があります。
※はじめての方もご参加ください。

☎ 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

石巻市立病院開成仮診療所の診療時間を変更します

7月1日より、火曜日と木曜日の午後が診療時間に加わります。併せて、午後の診療受付時間を拡大します。

曜日	変更前		変更後	
	午前	午後	午前	午後
月	8:30～11:30	14:30～16:00	8:30～11:30	13:30～16:30
火				
水		14:30～16:00		
木				
金		14:30～16:00		

7月の休日急患担当医

◆担当医や受付時間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
6日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
13日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111 (日和が丘一丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
20日	日	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目) (イオンモール石巻1階)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)
21日	月・祝	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
27日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(蛇田字新大坪)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	うつみレディスクリニック 84-2868 (赤井字八反谷地)

※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
6日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	鈴木歯科クリニック 93-4182(大街道北三丁目)
13日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)
20日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	加藤医院 82-2030(矢本)	青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西)
21日	月・祝	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	高城歯科医院 96-7788(蛇田字新大坪)
27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)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

知って得する糖尿病予防セミナー

糖尿病を予防するための生活の工夫や、治療、合併症について、日頃の疑問や悩みをスッキリと解消しましょう。
健診等で「血糖が高め」と言われたことのある方、糖尿病に関心のある方、ぜひご参加ください。

とき 26日(土)
午前10時～11時30分(午前9時30分から受付開始)
※22日(火)までに電話で申し込みください。

ところ 市保健相談センター 3階講義室

内容 ・講演会 テーマ「血糖値が高い」と言われたら～自分は大丈夫だと思っていないませんか～
講師 石巻赤十字病院内科医(糖尿病外来) 杉村 和彦 先生
・管理栄養士による講話と展示
・保健師、管理栄養士による相談(講演終了後、希望者)

☎☎ 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