

## 8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。保育所の庭でも遊べます～  
と き 27日(水) 午前9時30分～正午  
(今月は児童クラブ夏休み使用のためこの日のみになります。)  
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)26日(火)・めろん(2歳以上)19日(火)  
・フリー(0歳～未就学児)今月フリーはお休みです。  
●向陽町コミュニティセンター  
(かもめ学園が児童クラブ夏休み使用のため今月はこちらで行います)  
・いちご(0歳～1歳未満)7日(木)  
・みかん(1歳半～2歳未満)7日(木)  
・めろん(2歳以上)21日(木)  
今月はいちご・みかんグループ合同で活動します。  
●稲井公民館(2階和室)  
・いちご(0歳～2歳未満)22日(金)・めろん(2歳以上)29日(金)  
・フリー(0歳～未就学児)今月フリーはお休みです。  
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  
※路上駐車や指定の場所以外への駐車は遠慮ください。  
※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 28日(木)  
★ツインズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・申込不要  
と き 1日(金)、22日(金) 午前10時～11時30分  
★たまご・ひよこサロン 4日(月)  
★子育てふれあいサロン 25日(月)  
★育児講座「スイカ割り大会」※費用無料・要予約  
大きなスイカ割れるかな?  
と き 18日(月) 午前10時～11時30分  
定員 15組程度  
※予約受付開始は1日(金) 午前9時～  
★地域交流「プル交流」※費用無料・要予約  
と き 8日(金)、29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(金) 午前9時～

### 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 7日(木)、21日(木)、28日(木)  
・2歳以上親子 6日(水)、27日(水)  
・ひろば開放日 4日(月)、11日(月)、20日(水)、25日(月)  
持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え、帽子  
※天気の良い日は水遊びをします。(タオル、水着、帽子を持ってきてください)

#### 《主な行事》

11日(月) 保健師来所～身体測定もあります～  
18日(月) 栄養指導  
20日(水) スイカわり会  
25日(月) 自由開放日  
27日(水)、28日(木) ボランティアによる絵本の読み聞かせ

#### ★スイカわり会

と き 20日(水) 午前10時～11時30分  
持ち物 飲み物(お茶または水)・着替え・手拭きハンカチ  
参加費 1人あたり100円程度(参加人数により決定します)  
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！

### 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)  
・4日(月)、18日(月)、25日(月) 午前9時30分～11時30分  
持ち物 親子の靴、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)、20日(水)、27日(水) 午前10時～11時30分  
持ち物 親子の靴、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 7日(木)、21日(木)、28日(木)  
・2歳以上親子 6日(水)、20日(水)、27日(水)  
・広場開放日 5日(火)、12日(火)、13日(水)、14日(木)、19日(火)、26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。

### 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 5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)  
・2歳以上親子 7日(木)、21日(木)  
※7日(木)保健師・栄養士さんが来ます。  
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 4日(月)、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、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、9日(土)草取り日です。  
○28日(木)「樋口広思先生の子育て講座」  
と き 午前9時30分～正午  
ところ 河南農村環境改善センター(営農談話室)  
申し込み 参加費(200円)を添えて26日(火)まで申し込みください。詳しい内容については、ホームページ、パプラだよりに掲載します。  
持ち物 飲み物(1歳児以上はパプラで準備します)、おしぼり、着替え、おんぶ紐等

### 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 21日(木) 午前10時～11時30分  
ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」  
内容 小麦粉ねんど遊び  
持ち物 飲み物(お茶か水)、おしぼり(お手拭用)、タオル

## 8月の健康コーナー

### 食育推進コーナー〈園児がサツマイモ植えを体験〉

JAいしのまき女性部石巻地区食育リーダーは6月4日(水)、石巻保育所の園児と、サツマイモの苗100本を定植しました。今後は年長の園児が毎朝の水やりや草取りを行い、10月下旬に収穫する予定です。岩淵恭子所長は「自分たちで作ったものを食べてこそその食育。保育所で園児に食べてもらうことはとてもうれしい」と喜びを話していました。



大きく育てて  
いっぱい  
食べたいな!

問 健康推進課(内線2617)

### 愛の献血(8月)

とき・ところ  
3日(日) 午前10時～午後4時30分 ホームックスパーデポ 石巻蛇田店  
10日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店  
15日(金) 午前10時～午後4時30分 イオンスーパーセンター 石巻東店  
23日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻  
30日(土) 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4月生まれ	8日(金)・21日(木)・27日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年7月生まれ	4日(月)・19日(火)・25日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年12月生まれ	7日(木)・20日(水)・26日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年1月生まれ	5日(火)・29日(金)		
	3歳児健診	H23年2月生まれ	6日(水)・22日(金)・28日(木)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H26年1月～2月生まれ	20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	H25年7月～8月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H23年1月～2月生まれ		12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年4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12月生まれ	12日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年7月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H24年1月1日～1月31日生まれ	27日(水)	12:45～13:00	
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年4月生まれ	27日(水)	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)	5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。	26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☎57-2113 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

# 8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	4日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター (内線2428)
歯科相談	11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。相談は原則2回までです。

と き	と ころ	担 当	申・問
8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	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)	22日(金)	13:00～15:00
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)	7日(木)	13:00～17:00

## ◆からこ相談ダイヤル: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 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)  
☎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 31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

「からころん」 ※参加費無料  
と き 26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「不眠・睡眠について」  
スタッフ からこ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
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)

※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

## メンタルヘルス講演会 「アルコールと上手につき合うために」(要申込)

この機会に、お酒との付き合い方について、考えてみませんか。お悩みの方、関心のある方等、どなたでもご参加ください。  
と き 27日(水) 午後1時30分～3時 と ころ 河北総合センター「ビッグバン」  
講 師 東北会病院 奥平 富貴子 先生 申込締切 20日(水)  
☎ 健康推進課 ☎94-9132、各総合支所保健福祉課

# 8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
3日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
10日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広洲)
14日	木 お盆	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)		しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
15日	金 お盆	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
16日	土 お盆	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
17日	日	かわらだ内科胃腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
24日	日	佐藤内科医院 22-3020(西平四丁目(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)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
31日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	石巻診療所 23-0125(穀町)	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
3日	日	佐々木医院 72-3122(和洲)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	たんの歯科クリニック 96-6480(三ツ股二丁目)
10日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新塚寺)
14日	木 お盆			鈴木歯科クリニック 93-4182(大街道北三丁目)
15日	金 お盆			沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)
16日	土 お盆			日野歯科医院 22-4230(錦町)
17日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	いしがきみみはなのどクリニック 84-1187(矢本)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)
24日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	ひかりサントクリニック 84-1333(矢本)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
31日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 【石巻地区】 ●乳がん検診(視触診・超音波併用)が18日(月)から始まります。

と ころ 市保健相談センター 対 象 30歳代の女性  
自己負担金 1,000円  
※超音波検査の日は指定されていますが、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。  
※対象年齢は平成27年3月31日(火)を基準としています。  
☎ 健康推進課(内線2413～2415)

## 【河南地区】 特定健康診査、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診

実施期間 25日(月)～9月12日(金)(土日を除く)  
※実施会場・受付時間については、送付された通知書で確認してください。  
なお、申し込みをされていない方で受診を希望される方はお問い合わせください。  
※対象年齢は、平成27年3月31日(火)を基準としています。  
☎ 河南総合支所 保健福祉課(☎72-2094・内線273)

## 障がいのある方の口腔ケア講演会および歯科相談会

と き 10日(日)午前10時～正午 と ころ 遊楽館 大会議室  
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)、事業所職員  
定 員 80人(先着)  
申込方法 電話またはFAXで事前に申し込みください。 申込期限 7日(木)  
内 容 ・講演会「口腔ケアはQOL向上の入口」(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)  
講師 東北大学病院障害者歯科治療部 猪狩 和子 先生  
・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)  
※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。  
☎ 健康推進課(内線2417)・FAX23-3618

## 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、石巻中央公民館協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