

6月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター(湊こども園内)

申・問 ☎94-2366

★子育て支援室「わくわく」
～小さいお子さんとそのご家族のためのスペースです。こども園のお庭でも遊べます～

と き 月曜日…1日、15日、22日、29日
水曜日…3日、10日、17日、24日
金曜日…5日、12日、19日、26日
午前9時30分～正午
(この時間内なら、いつ来ていつ帰っても自由です)

ところ 湊こども園2階 子育て支援室
(みなと荘の玄関からお入りください)

★あそびの広場
～指導員が各会場に出向き、体を動かしたり制作等をして親子で遊ばす～

●うしお荘
・0歳～2歳未満 9日(火)・2歳以上 16日(火)
・0歳～就学前 30日(火)

●向陽地区コミュニティセンター
・0歳～1歳半 25日(木) ・1歳半～2歳半 11日(木)
・2歳半以上 4日(木)

と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～50分)

持ち物 水分補給用の飲み物
※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・積雪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ので、ご了承ください。
※稲井支所新築工事のため、稲井公民館での「あそびの広場」はお休みになります。7月再開予定です。

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 9日(火)、23日(火)
・2歳6カ月以上グループ 2日(火)、16日(火)、30日(火)

★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 11日(木)、25日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 4日(木)、18日(木)

★ツインズ・デー孫育て広場
と き 12日(金)、26日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 1日(月)

★子育てふれあいサロン 15日(月)

★育児講座「親子ピクス」運動不足解消! 楽しく体を動かしましょう!
と き 19日(金) 午前10時～11時30分

定員 15組程度(要予約)
予約受付開始 1日(月) 午前9時

★離乳食料理教室
と き 5日(金) 午前10時～11時30分

持ち物 エプロン、三角巾
定員 8人程度(要予約)
予約受付開始 1日(月) 午前9時

★開放日 8日(月)、29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(木)、11日(木)、25日(木)
・2歳以上親子 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
・ひろば開放日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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》
8日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～
15日(月) 自由開放日
18日(木) 親子でふれあいリズム・10組〔先着〕
22日(月) ひだまりの会による絵本の読み聞かせ
※詳しい内容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)
と き 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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)
と き 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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)

※詳しい内容は、ホームページをご覧ください。
※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」(バイオ研修センター内)

★あそびの広場 申・問 ☎・FAX76-4521

と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)
・2歳以上親子 3日(水)、17日(水)、24日(水)

・広場開放日 2日(火)、9日(火)、16日(火)、30日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※開放日以外には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「子育てセミナー・親子ヨガ」

と き 23日(火) 午前9時30分～11時

ところ 桃生永井いきいき交流センター
内容 親子ヨガ(講師・ヨガ教室 彩・Sai・萬代 美香)

参加費 1家族100円(保険代・当日集金)
持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え、汗拭きタオル等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、キッズホームまで申し込みください。
申込期限 19日(金)
※10日(水)は、電気設備工事のため、休館となります。

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てみませんか。
もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。

内容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等
※詳しい日程・内容についてはホームページをご覧ください。

と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合があります)

ところ 雄勝ささえあいセンター
持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

その他 毎週月・金曜日電話相談

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歳児 2日(火)、9日(火)、23日(火)、30日(火)
・2歳以上親子 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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 第1、第2月曜日(午前9時～午後3時)
毎週木曜日 正午～午後3時

持ち物 わいわいサロンと同じ ※昼食を食べる方はお弁当等

★スクエア子育てひろば
●「親子バス遠足」

と き 16日(火)(雨天決行) 午前9時30分～午後1時

ところ 平沼沼ふれあい公園(登米市米山町)

参加費 1家族400円(写真代、施設利用料) + 保険料1人30円

持ち物 おやつ、お弁当、飲み物、おしぼり、敷物、着替え等

内容 バスに乗って親子遠足を楽しむ
申込方法 参加費を添えて11日(木)まで申し込みください。

●阿部侑生先生の子育て講座
と き 7月9日(木) 午前9時45分 申込受付開始 23日(火)



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。お気軽に参加ください。

と き 10日(水) 子育てセミナー「ハイハイのすすめ」
25日(木) セタまつり
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(お茶や水)、おしぼり(お手拭用)、タオル

6月の健康コーナー

食育推進コーナー

《6月は食育推進月間です!》

食は生きる上での基本です。
「食育推進月間」を機会に、市の豊かな「食」を次世代へ伝え、健康な生活習慣を築くための食育を、身近なところからはじめてみましょう。

- 1 栄養バランスを考えた食事をしましょう
- 2 家族や友人とそろって食事をとりましょう
- 3 食べ物や人に感謝しよう
- 4 郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう
- 5 地場産物を活用しよう



問 健康推進課(内線2617)

愛の献血(6月)

とき・ところ

7日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
14日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
27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	H27年2月生まれ	3日(水)・18日(木)・30日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年5月生まれ	5日(金)・15日(月)・22日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年10月生まれ	5日(金)・12日(金)・23日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年11月生まれ	4日(木)・16日(火)・26日(金)		
	3歳児健診	H23年12月生まれ	9日(火)・19日(金)・25日(木)		
河北雄勝北上	すくすく赤ちゃん相談	H26年11月～12月まれ	24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	H26年5月～6月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H23年11月～12月生まれ	3日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H27年2月生まれ	26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	H26年10月生まれ	2日(火)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年5月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H25年9月16日～10月31日生まれ	11日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年10月16日～12月15日生まれ	17日(水)		
	3歳児健診	H23年12月1日～24年1月15日生まれ	18日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H27年2月生まれ	30日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H25年10月生まれ	23日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H23年12月生まれ	25日(木)		

◆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)	2日(火) 受付 13:15～13:30 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	「かなん楽しくニギニギ隊」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。	23日(火) 受付 9:30～11:00 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

6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	健康推進課	
育児相談				内線2425
こころの電話相談				内線2423
				内線2421 ☎94-9132
栄養相談	1日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	
歯科相談	8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	
11日(木)13:00	市役所2階相談室	今野 廣子 先生	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
25日(木)10:45	市役所相談室他		
19日(金)13:30	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 (内線275)☎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	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)	19日(金)	☎95-1431
アルコール家族教室	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	心の問題についての専門相談(要予約)	10日(水)	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)

◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。
と き 14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 28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

◆定点型からだところのケアサロン

「からころん」
ミニ勉強会テーマ
「うつ病」理解と対応の仕方 午後1時30分～
と き 23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。
☎ 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
5日(金)、19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)
8日(月)、22日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス (鹿妻南二丁目6-25)

※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

☎ 北上保健センター ☎67-2301

被災者(被災地)特別健診の実施

健診を受ける機会のない18歳～39歳の方に対し、震災による生活環境の変化等による健康状態の悪化を早期に発見・予防するため、被災者特別健診を実施します。受診を希望する方は電話で申し込みください。

対 象 18歳以上39歳以下の方※被災の有無は問いません。

検査項目 ①問診、診察、身体計測、血圧測定 ②血液検査(脂質、肝機能、糖代謝、腎機能) ③尿検査 ④心電図 ⑤眼底検査

自己負担金 無料

受診申込 健康推進課または各総合支所保健福祉課に電話で申し込みください。後日受診票を交付します。

健診期間 本庁地区 6月8日(月)～10月9日(金) 茨浜地区 6月27日(土)、28日(日)
河北地区 6月24日(水)～26日(金)、6月30日(火)～7月3日(金)
雄勝地区 7月21日(火)～23日(木)
河南地区 8月25日(火)～9月7日(月)※須江、広瀬地区の方のみ8月1日(土)～9月30日(水)
桃生地区 8月19日(水)～8月23日(日) 北上地区 7月24日(金)～26日(日)
牡鹿地区 6月17日(水)～20日(土) 網地島 7月11日(土) 地区外の方でも希望する地区で受診できます。

本庁地区は、指定医療機関での個別健診(心電図・眼底検査は別会場)、その他の地区は集団健診となります。

☎・☎ 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

5月31日(日)～6月6日(土)は「禁煙週間」です!

たばこの煙は、がん・心臓病・脳卒中等の生活習慣病の発症に関連があるほか、歯周病や低体重児出生等の危険因子にもなっています。

また、受動喫煙による周囲の人への健康の影響が指摘され、地域・職場等においても環境整備が必要であるとされています。

禁煙は、いつから始めても遅いということはありません。禁煙にチャレンジしてみましょう。

禁煙治療に保険が適用できる医療機関や禁煙支援薬局については、お問い合わせください。

☎ 健康推進課(内線2618)



総合健診の実施

<本庁地区>

特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。

実施期間 6月8日(月)～10月9日(金) 実施場所・時間については、配布される検診票でご確認の上、受診してください。

なお、申し込みをしていない方で受診を希望する方はご連絡ください。

※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2415)

<茨浜地区>

特定健康診査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診を実施します。

実施期間 6月27日(土)・6月28日(日) 実施場所・時間については、配布される検診票でご確認の上、受診してください。

なお、申し込みをしていない方で受診を希望する方はご連絡ください。

※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2415)

6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
7日 日	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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(蛇田字下中埠)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
14日 日	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	仮設石巻夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	斉藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
21日 日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	仮設石巻夜間急患センター 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)
28日 日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	仮設石巻夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	二宮外科医院 22-0202(吉吉町一丁目)	注1

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

注1:6月28日(日)の産婦人科の対応については当日、お問い合わせください(☎95-1111)

日 曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
7日 日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)
14日 日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	いしがき・みみ・はなのどクリニック 84-1187(矢本)	藤江歯科医院 95-2313(南中里一丁目)
21日 日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)
28日 日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	松尾歯科医院 25-4830(清水町二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

「保健栄養学級」受講者募集

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか?

と き 7月～9月(5回) と ころ 市保健相談センター
開 講 式 7月14日(火) 午前9時30分 費 用 調理実習材料費 1回200円
対 象 35歳～64歳の市民 募 集 員 20人(先着)

募集期間 6月4日(木)～12日(金)

※修了者は食生活改善推進員になることもできます。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)

6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です

本年度のスローガンは、「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」です。

第31回歯と口の健康市民の集い(石巻歯科医師会主催)を開催します。

と き 6月7日(日) 午前9時30分～午後0時30分

と ころ 石巻口腔健康センター

内 容 歯科相談やブラッシング指導等

☎ 健康推進課(内線2417)

ヒューマン・ケア 心の絆プロジェクト「小児ぜんそくセミナー」

セミナー講師 石巻赤十字病院 植田 信策 医師

東京慈恵医科大学付属第三病院 勝沼 俊雄 医師

小児ぜんそくを克服し、活躍するアスリートのトークショー 寺川 綾さん

と き 6月14日(日)午後1時30分～4時(午後1時開場)

と ころ 市開成ささえあい拠点センター(開成1-5)

対象・定員 どなたでも参加できます。定員50人(先着)

☎ 「ヒューマン・ケア 心の絆プロジェクト」事務局 高山 ☎022-713-8778
市健康推進課(内線2422)

「乳がんの初期治療と再発へのリスク対応」の講演会開催

初期治療や再発について、病院の体制や心構え、また再発へのリスクを減らすには、何か手段はあるのか等、専門医よりお話しいただけます。どなたでも参加できますので、乳がんについてみんなで学びましょう。

講 師 石巻赤十字病院 乳腺外科部長・当会顧問 古田 昭彦 医師

演 題 「乳がんの初期治療と再発へのリスク対応」

と き 6月28日(日) 午前10時～正午

と ころ 石巻赤十字病院 南病棟会議室

定 員 約80人(先着)

☎ マンマの会パセリ 菅原 ☎070-5320-5538

夜間急患センターの診療時間 (中学生以下の方は小児科になります)

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2-11(石巻中央公民館南隣)
- ※駐車場は、石巻中央公民館脇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