

10月の健康コーナー

【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

こころの体温計



相談(妊産婦・栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	ところ	☎・☎	
健康相談	月～金 (祝日を除く)	健康推進課	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	保健相談センター	内線2428
歯科相談	7日(月)	13:00～15:00	保健相談センター	内線2417
助産師による 妊産婦相談	毎週火曜日	10:00～15:00 (要予約)	市役所2階授乳室または ベビースマイル	内線2422

心理カウンセラーなど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・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	☎・☎
10日(木) 10:45～15:15	市役所2階相談室	今野 廣子	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
30日(水) 13:30～17:00	河南母子健康センター	樋口 広思	河南総合支所 保健福祉課(内線272) ☎72-2094
24日(木) 13:30～16:00	河北総合支所	今野 廣子	河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117

東部保健福祉事務所(県石巻合同庁舎内石巻保健所) **要予約**

相談・教室名	内容	とき	☎・☎
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	18日(金) 10:00～15:00	☎95-1431

定点型からだこころのケアサロン「からころん」

とき 29日(火) 午前10時30分～午後3時
 ミニ勉強会 午後1時30分～3時
 「健診の結果の見方について」
 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。
 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・精神保健福祉士等)
 ☎ 河南総合支所保健福祉課
 ☎72-2094 (内線272)

傾聴ボランティアによるカフェ

サロン♡さくら	
とき	ところ
21日(月) 10:00～12:00	鹿妻地区集会所 (鹿妻南二丁目6-25)
8日(火) 10:00～11:30	市営筒場復興住宅集会所
24日(木) 10:00～11:30	寿楽荘 (日和が丘一丁目1-1)
※悪天候等の事情により中止する場合があります。 ※初めての方もご参加ください。 ☎ 健康推進課 ☎94-9132	
蛇田お茶っこサロン	
9日(水) 10:00～12:00	新蛇田第1集会所 (新立野復興住宅)
☎ 健康推進課 ☎94-9132	

からころん相談ダイヤル:心の無料電話相談

☎ 0120-322-016 (午前10時～午後4時)
 担当:震災こころのケアネットワークみやぎ
 ※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

☎ 022-718-4343 (24時間年中無休)
 ・毎月10日「自殺予防いのちの電話」
 ☎ 0120-783-556 (午前8時～翌朝8時)

わかちあいの会:大切な方を亡くした方が話せる場所です。

とき 19日(土) 午後2時～4時30分
 ところ 石巻レインボーハウス(中里二丁目2-3)
 ☎ 仙台グリーンケア研究会
 ☎ 070-5548-2186

つむぎの会:さまざまな形で子供を亡くした親の集いです。

とき 27日(日) 午後1時
 ところ 保健相談センター
 ☎ 「つむぎの会」 ☎ 090-8614-5466

たんぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 13日(日) 午後1時30分
 ところ 保健相談センター
 ☎ 「たんぼの会」 ☎ 090-5835-0017(田中)

まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 20日(日) 午後1時～4時
 ところ 保健相談センター
 料 金 1家族1,000円(当事者は無料)
 ☎ 「まきっこの会」 ☎ 080-6022-4478(高橋)

☎ 健康推進課 ☎ 94-9132

女性医師による女性の健康相談

女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどの無料相談ができます。



とき 19日(土) 午後2時～4時

※要電話予約

ところ 市労働会館(泉町二丁目5-26)

※仙台市にお住まいの方、通学・通勤をしている方は、仙台市会場(エル・ソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

☎・☎ 宮城県女医会女性の健康相談室

☎090-5840-1993

午前9時～午後5時

(土日・祝日を除く)

☎ 県健康推進課

☎022-211-2624

第25回市立病院健康講座

「なるほど健康塾」

地域の皆さんが病気や医療について知識を深め、健康増進・維持に役立ててもらえるよう健康講座を開催しています。申し込み不要です。

とき 31日(木) 午後1時～2時

ところ 市立病院3階講堂

テーマ 胆石について

講師 市立病院 外科部長

☎・☎ 市立病院病院総務課

☎25-5555

がん体験者のための情報交流会

がんになり抱える悩み・不安について、一緒にお話ししましょう。ご家族の方もぜひご参加ください。

対象	とき	内容	ところ	料金
①がん体験者と 家族、地域の 皆さん	5日(土) 13:30～14:30 14:30～15:30	●茶話会(がんへの気づきの場) ○杉元 太(ピアニスト) ～心と体のピアノコンサート～ ○交流会	石巻レインボーハウス (中里二丁目2-3)	100円
①女性のがん体 験者と家族の 皆さん	11日(金) 10:00～14:00 25日(金) 10:00～14:00	●街中がんサロン 語り合いと情報提供の場です。ひとりで悩まず、仲間と共に同じ時間を過ごしましょう。 ※11日は、ワコールの下着試着相談会も開催します。 ※相談無料・要予約	牡鹿観光モデルハウス (門脇字二番谷地13-477)	無 料
②がんの種類 問わず	26日(土) 13:30～15:00	○がんについて、人生についてさまざまな事を皆さんで語り合います。	ここひろ (蛇田字中塚5-8 ヒノケン2F)	200円

☎ ①NPO法人 パセリの会 菅原 ☎070-5320-5538

②がん哲学外来 日和山カフェ代表 佐藤 ☎080-5742-4225 (月～金曜日18:00～20:00)
 市健康推進課(内線2413)

乳幼児の検診・相談

対象地区	健診・教室名	対 象	実施日	受付時間	ところ
石 巻	3～4カ月児健診	R1年6月生まれ	10日(木)・24日(木)・29日(火)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H30年9月生まれ	9日(木)・17日(木)・21日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H30年2月生まれ	3日(木)・8日(火)・25日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H29年3月生まれ	2日(水)・11日(金)・18日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年4月生まれ	4日(金)・16日(水)・30日(水)	12:30～12:45	
河北 北 雄	1歳児よちよち相談	H30年9月・10月生まれ	16日(水)	9:30～9:45	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診	H28年3月・4月生まれ	23日(水)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4カ月児健診	R1年6月生まれ	25日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H30年8月・9月生まれ	8日(火)	9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H29年3月生まれ	15日(火)	12:30～12:45	
牡 鹿	3～4カ月児健診	R1年6月生まれ	29日(火)	12:30～12:45	保健相談センター
	1歳6カ月児健診	H30年2月生まれ	25日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H28年4月生まれ	30日(水)	12:30～12:45	

各種教室・講演会

教室名	内 容	と き	と ころ	☎・☎
もぐもぐ育児教室 (石巻地区)	対 象 5～7カ月児の保護者の方 内 容 離乳食の進め方、生活リズムや発達のお話、保護者同士の交流など	2日(水) 13:15～13:30	保健相談センター	健康推進課 (内線2428)
もぐもぐ育児教室 (河南・桃生地区)	定 員 15組程度(要予約)	8日(火) 13:00～13:15	河南母子健康センター	河南総合支所保健福祉課 (内線271)
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体操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) 9:30～11:00	遊楽館 アリーナ	河南総合支所保健福祉課 (内線275)

愛の献血

とき・ところ

3日(木)	市役所(本庁舎2階)	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
6日(日)	㈱カワチ薬品石巻西店	
13日(日)	イオンモール石巻	
22日(火)		
26日(土)		

☎ 健康推進課(内線2418)

糖尿病教室 2019年秋 **要電話予約**

楽しく理解を深め、患者・家族・病院スタッフと親睦を深めましょう。どの病院に通院されている方でも参加できます。歩きやすい靴を履いてきてください。

対象	とき	内容	ところ	定員	申込期限
患者・家族	19日(土) 9:45～11:30	「みんなで糖尿病を話しましょう 2019年秋」 ・散歩も掃除も体を動かせば運動(医師) ・栄養ドリンク・スポーツドリンクの落とし穴(栄養士) ・適切なウォーキング(リハビリ科) ・みんなで話し合い～どんな運動をしていますか～	石巻赤十字病院 災害医療研修センター 講堂	50人(先着)	11日(金)

☎ 石巻赤十字病院 健診課 ☎21-7220 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)

「健診結果」個別相談のお知らせ

～健診を受けたあなたのために…
自分の体の状態に合った生活習慣を見つけましょう～

健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。この機会に食事や生活習慣をふり返ってみませんか？

内容 ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。
・食べ方や動き方など、生活習慣をふり返ってみよう。



とき 午前9時～午後4時(土日・祝日を除く)

※通院中の方は、まずは主治医にご相談ください。
※要電話予約。予約時に相談場所を決定します。

対象 特定健診・健康診査を受けた市民の方
☎ 健康推進課(内線2613)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 9日(水)・24日(木) 午後4時30分～6時30分 ※要電話予約

ところ 保健相談センター

対象 30歳代・40歳以上(偶数年齢)の女性

検診票をお持ちの方…乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。

検診票をお持ちでない方…検診票を準備しますので、問い合わせください。

※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2413)

【石巻地区】大腸がん検診が始まります

大腸がん検診が10月1日(火)から始まります。申し込みした方に、順次検診票を送付します。申し込みしていない方で、受診を希望する方は追加申し込みができますのでご連絡ください。

対象 40歳以上の方 ※対象年齢は令和2年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2414)

市夜間急患センターの診療時間

小児科		内科	
曜日	診療時間	曜日	診療時間
月～金曜日	午後7時～10時	月～土曜日	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
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時		

外科	
曜日	診療時間
月～土曜日	午後6時～翌朝7時
日曜日・休日	午前9時～午後5時・午後6時～9時 年末年始(12/29～1/3)お盆(8/14～16)は内科と同じ。

所在地 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場をご利用ください。
☎ 市夜間急患センター ☎94-5111

市立病院のご案内

診療時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

内科・外科・整形外科	
受付時間	初診 午前8時～11時 再診 午前8時～11時30分
診療開始	午前9時
眼科・皮膚科	
受付時間	午前8時～11時
診療開始	午前9時
耳鼻咽喉科	
受付時間	火曜日：午前8時～11時 木曜日：午前8時～10時30分
診療開始	午前9時
受付時間	午後0時30分～3時
診療開始	午後1時

☎ 市立病院 ☎25-5555

診療日

診療科	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	手術日	○	○	○
眼科	午前	-	-	○	-	○
皮膚科	午前	○	-	-	-	-
耳鼻咽喉科	午前	-	○	-	○	-
	午後	○	○	-	○	○

※ 整形外科のみ紹介状と事前に予約が必要です。

10月の休日等救急当番医

◇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。

・診療時間は、午前9時～午後5時となります。(注)ただし、「佐藤内科医院」は午前9時30分から午後5時30分となります。
・担当医や受付終了時間、昼休み時間については、各医療機関に確認の上、受診してください。
・下表に記載のない産婦人科の対応については当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
・外科については、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。



日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号	日付(曜日)	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
6日(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	21-5335	20日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	22-3020
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111		小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717		産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	22-0707
13日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	22-0789	22日(火・祝)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	96-7700
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111		小児科	中山こどもクリニック(中里三丁目)	95-4121
14日(月・祝)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	24-9133		産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	22-3717
	小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111	27日(日)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	96-3251
	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	22-3322		小児科	夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)	94-5111

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
6日	(日)	石巻ロイヤル病院(内科のみ)(広瀨) 73-5888	鳴瀬中央医院(牛網) 87-3853	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目) 23-2688
13日	(日)	紫桃内科医院(鹿又) 75-2325	わたなべ整形外科(赤井) 84-2323	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目) 93-9339
14日	(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地) 72-2123	みやぎ東部循環器科(赤井) 82-9930	デンタルクリニックことうの(開北二丁目) 21-8280
20日	(日)	櫻井内科クリニック(広瀨) 73-3811	永沼ハートクリニック(赤井) 82-6680	デンタルクリニック齋藤(穀町) 23-5566
22日	(火・祝)	須江きむら医院(須江) 24-6311	藤野整形外科(矢本) 83-2121	坂井おとなこども歯科(中里三丁目) 22-4618
27日	(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山) 76-4024	ししど内科クリニック(赤井) 83-8830	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目) 92-1182

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
94-8223

10月の子育て支援コーナー

行事内容や申し込み方法など、詳しくは各支援センターに問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

一発検索
支援センター



子育てメール相談



子育て駅伝

ふたば保育所

〒 大街道北一丁目2-83
☎96-3539

1歳児～5歳児の79人が元気いっぱいに過ごしています。お花を見ながら遊歩道を歩いて近くの駅に電車を見に行ったり、広い園庭ではボール遊び、大きなパラソルの下で砂遊びを楽しんだりしています。

ま～るくなって朝の会



ペタペタ花火のできあがり



ラバーリングで「ケンケンバ」



上手にできたよ ブロック遊び



大型遊具で楽しいな



利用者さんへインタビュー



▼阿部麻美さん・翔生ちゃん(5歳)・一琉ちゃん(2歳) (写真左)
お世話になってから上の子は5年目、下の子は2年目になります。保育所ではお友達と良く遊び、給食もたくさん食べるようになりました。2人とも他人の前で遠慮しがちなので、何事にも積極的になってほしいです。

▼奥田美穂さん・こころちゃん(4歳) (写真右)
1歳児から通っていて4年目になります。3人きょうだいの末っ子で甘えん坊ですが、最近は自分から友達の輪に入るなど、たくましくなったように思います。人の気持ちが分かる優しい子に育ててほしいです。



病後児保育をご存知ですか？

病後児保育室は、病気やけがなどが急性期を経過するなど安定した以後の回復期にあるお子さんを一時的にお預かりする施設です。

病後児保育の利用を医師が認めた場合に、看護師、保育士がいる保育所併設施設でお預かりするものです。

病後児保育利用の流れ



病後児保育室ミルク



※対象児童…市内に住所のあるおむね6カ月から就学前の児童

※保育の対象は回復期のお子さんです。
回復期…例) 高熱を出した後、解熱したばかり…
出席停止期間が終わったが、保育所に行くには体力が心配…
利用料金 1日 2,000円 半日 1,000円
(家庭の状況により減免あり。実施施設にお問い合わせください)

〒 乳幼児保育園ミルク ☎ 98-5550(病後児室直通) (のぞみ野二丁目1-5)
午前8時30分～午後5時30分 ※土日・祝日を除く

子育て支援センター

イベント・行事予定



- 湊 ☎ 94-2366 渡波 ☎ 25-0567
- 釜 ☎ 24-6113 スマイル ☎ 98-5322
- にじいろひろば ☎ 070-1142-9332
- なかよし保育園 ☎ 96-4551
- 河南 ☎ 72-4670 河北 ☎ 61-1601
- 桃生 ☎ 76-4521 北上 ☎ 66-2177
- 雄勝 ☎ 25-6331 牡鹿 ☎ 45-2197

子どもセンターらいつ

☎ 23-1080



ハイ!チーズ!

桃生子育て支援センター



子育て親子の「心のよりどころ」
地域の支援者と共に!
親子で楽しく遊び楽しく学べる



助産師によるマタニティ講座

湊子育て支援センター
3日(木) 午前10時～正午

〒 湊子育て支援センター
☎ 94-2366

- 沐浴体験
赤ちゃん人形を使って沐浴を体験してみませんか?ご家族での参加も大歓迎です!
- 抱っこについてのお話
抱っこの仕方やコツなど、助産師がいてねいにレクチャーします!



マタニティフェスタ
(河北総合センター)
14日(月・祝) 午前10時～正午

〒 ベビースマイル石巻
☎ 98-5322

- 沐浴体験 ○妊婦体験
妊娠中のママの辛さは「足元がよく見えないので階段が危ない」「慢性的な腰痛」などといった言葉で表現されています。妊婦体験ジャケットを着用してみたいパパ大募集!