

9月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】☎95-1111

【各総合支所市民福祉課】

河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2094

桃生 ☎76-2111 北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

○相談

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			健康推進課 (内線2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	11日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	11日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラー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	申・問
14日(木)・28日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2422) ☎94-9132
4日(月) 午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎	樋口 広忠	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

○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	申・問
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	1日(金)・7日(木) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	15日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方・その家族、関係者	14日(木) 午後1時～5時	

○各種教室・講演会 要予約

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8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・歯のお話、個別相談や保護者同士の交流など	7日(木)	午後1時～2時30分	保健相談センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児相談 (河南会場)	対象 5～8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、歯について時間を区切って対応します	12日(火)	午前9時30分～11時30分	遊楽館	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
3日(日)	カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
10日(日)	イオンスーパーセンター石巻東店	
23日(土・祝)	イオンモール石巻	
30日(土)		

みんなで備えよう～もしもがんになったら～

今、がんは2人に1人がかかる病気です。突然襲ってくる「がん」にあなたも備えましょう。早期からの緩和ケアの利用、正しいがん情報の得方、セカンドオピニオン、乳がん自己検診の仕方、石巻のがん検診の状況などについて講演があります。質問コーナーもありますので、普段疑問に思うことなどをお聞きください。

とき 9日(土) 開場 午後1時、開演 午後1時30分

ところ マルホンまきあーとテラス2階大研修室 定員 90人

申込方法 電話またはSMSで申し込みください。

申・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(平日午前10時～午後4時)

ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか

9月10日～16日は自殺予防週間です。自死は、健康の問題、経済・生活の問題、仕事の問題などの原因が、複雑に絡み合っているとされています。

最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安など、心配なことがあれば誰かに話してみませんか。また、「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まずはだれかに相談してみましょう。

☎ 健康推進課(内線2422)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 9月27日(水) ところ 保健相談センター

対象 30歳代、無料クーポン対象年齢、40歳以上(偶数年齢)の女性

※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約

・石巻地区の検診票をお持ちの方

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-838)に申し込みください。

・検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方
検診票を発行しますので、連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2427)

9月は健康増進普及月間です

運動不足や食生活の変化、受診控えなどは、生活習慣病を重症化させる可能性があります。糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は毎日の生活習慣の工夫で予防できます。

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～

健康寿命の延伸のために、まずは健診を受け、自分の体と生活習慣を見直すことから始めてみませんか?

※健康寿命とは介護を受けたり病気で寝たきりにならないうつ立って健康に生活できる期間の事です。

☎ 健康推進課(内線2612)

食育推進コーナー

「ほや雑煮」は、塩漬けて焼いて干した「ほや」で出汁をとり、地元の海産物や野菜、角餅を入れ、なると(練り物)、せり、いくらなどをのせた石巻地域の伝統食です。いしのみき観光大使で「ほやドル」の萌江ちゃんが出演したレシピ動画を「海街さんぽ」のYouTubeチャンネルで公開中です。皆さんもぜひ作ってみてください!

☎ 観光課(内線3538)

石巻地域の伝統食 「ほや雑煮」



☎ 健康推進課 ☎94-9132

○蛇田お茶っこサロン

とき 13日(水) 午前10時～11時30分

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

○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 24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

○からこころ相談ダイヤル 心の無料電話相談(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(からこころステーション) ☎0120-322-016

○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)

※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

『フレイル予防』は健診から ～健診終了まであとわずかです～

加齢に伴い心身の機能が低下した状態を『フレイル』と言います。高血圧症や糖尿病などの持病の悪化が『フレイル』を招く要因の一つですが、早期に気づき対応することで悪化を防ぐことができます。

年に1回からだの状態を健診でチェックして『フレイル』を予防しましょう。

先生、教えて!

わたしは元気だし、体調もいいから、
健診は受けなくても大丈夫ですよ・・・?

教えてくれたのは



石巻市医師会会長
よしろう内科院長
千葉 淑朗先生

フレイルや生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することがほとんどです。そして、症状が出て病気が発見された時にはかなり重症化していることも珍しくありません。健診で1年に1回ご自身のからだをチェックし、持病などの重症化を防ぐことが健康長寿の秘訣です。いつまでも生き生きと、自分らしく過ごすために、年に1回健診を受けましょう。

☎ 保険年金課(内線2333)

「夜間・土曜健診」を実施します

各種健(検)診がもうすぐ終了します。仕事帰りや土曜日に受診できますので、ぜひ受診してください。

項目 特定健診・健康診査(心電図・眼底含む)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診

ところ	夜間健診 (午後5時～7時受付)	土曜健診 (午前9時～正午受付)
デイサービスセンターわたのは(さくら町5丁目13-1)	10月4日(水)・5(木)	10月7日(土)
保健相談センター	10月11日(水)	10月14日(土)
向陽地区コミュニティセンター	10月18日(水)	10月21日(土)

- ・特定健診の自己負担額は無料です。
- ・受診票を紛失した方、総合支所地区の方は受診票を再発行しますので、事前に問い合わせください。
- ・健(検)診受診の際は、自宅での体温測定に協力願います。
- ・駐車場に限りがありますので、なるべく徒歩や自転車などでお越しください。
- 指定医療機関で実施する特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診は9月29日(金)で終了します。
- 本庁地区会場胃がん検診が10月16日(月)で終了します。受けていない方は、早めに受診しましょう。受診を希望される方は、追加申し込みができますので問い合わせください。

☎ 石巻市医師会 ☎96-1829、市保険年金課(内線2333)、市健康推進課(内線2413)

9月21日は世界アルツハイマーデーです

認知症は、誰もがなる可能性のある、とても身近な病気です。早期に適切な治療を受けること、また身近な人の理解や協力があれば、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。各地域包括支援センターや介護福祉課では相談を受け付けています。偏見や誤解をなくし、認知症に優しいまちを目指しましょう。

●オレンジライトアップ～認知症への理解を～

9月21日(木)に、「認知症にやさしいまち石巻」を目指すシンボルとして、認知症支援のイメージカラーのオレンジ色に石ノ森萬画館をライトアップします。

☎ 介護福祉課(内線2437)、各地域包括支援センター



傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
8日(金) 午前10時～11時30分	鹿妻地区集会所(鹿妻南2丁目6番25号)	楽しいおしゃべり 軽体操など
15日(金) 午前10時～11時30分	市役所5階市民サロン	
28日(木) 午前10時～11時30分	寿楽荘	

☎ 健康推進課(内線2422)

市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分
眼科	午前8時～11時	
	水曜日 午後0時30分～2時30分	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1時

○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	—	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	○	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

- ※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
- ※診療日が変更になる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。
- 眼科休診のお知らせ 9月15日(金)・28日(木)は休診します。
- 皮膚科を受診される方へ
 - ・新規患者は予約制による診療となります。
 - ・他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。
 - ・再診の方についても予約制となります。
- ※不明な点などありましたら、問い合わせください。 ☎ 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

夜間急患センターの診療時間

○夜間診療

	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	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時		
日曜・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時

○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時)

ところ 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利用ください。
☎ 夜間急患センター ☎94-5111

◇9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時です。
※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、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は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。
※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
3日(日)	内科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
10日(日)	内科	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
17日(日)	内科	駅前北きし内科クリニック(駅前北通り一丁目)	☎95-3123
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
18日(月・祝)	内科	高橋消化器内科(千石町)	☎95-1621
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
23日(土・祝)	内科	古山内科・循環器科(元倉一丁目)	☎23-0221
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
24日(日)	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
	内科	茜平クリニック(茜平二丁目)	☎98-5108
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
3日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156
10日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
17日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	石垣クリニック内科・循環器科(矢本)	☎83-7070	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
18日(月・祝)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
23日(土・祝)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	桑島歯科クリニック(向陽町二丁目)	☎23-2688
24日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
☎94-8223
(同日程で診療)

9月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談



支援センター
詳細はこちら



湊子育て支援センター

☎94-2366

- ・看護師講話「ベビータッチとスキンケア」 1日(金) 午前10時～11時
 - ・保健師講話「予防接種について」 8日(金) 午前10時～11時
 - ・みんなと遊ぼう「おはなしを楽しもう」 15日(金) 午前10時～11時
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 25日(月) 午前9時30分～11時30分
 - ・湊こども園の運動会 30日(土) 対象 満1歳以上のお子さん
- ※全行事要予約
※各広場・講座の受付時間 午前9時～午後4時
- ・わくわく広場(3カ月～就学前) 毎週水・金(午前9時30分～11時30分)
 - ・にこにこ広場(3カ月～1歳11カ月) 毎週火・木(午前9時30分～11時30分)
- ★自由開放日(3カ月～就学前)
- ・午前開放 19日(火)・29日(金) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週水～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎25-0567

- ・歯科衛生士による健康講座「歯みがき指導」 1日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・リトミック教室 6日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・えほんびより 8日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 11日(月) 午前9時30分～11時30分
 - ・稲井公民館あそびのひろば「ふれあいサロン・運動会ごっこ」 12日(火) 午前9時30分～11時30分
 - ・看護師による保健講話「子どもの急な病気・ケガの受診の目安を知ろう」 27日(水) 午前10時30分～11時30分
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週水・木曜日(11日(月)を除く) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 毎週火・水曜日 午後1時～3時
 - ・ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月) 毎週水・金曜日 午後1時～3時

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 4日(月)
 - ・持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・ベビーマッサージ 7日(木) 対象 1歳以下のお子さん 定員 10組
 - ・持ち物 飲み物、バスタオル
 - ・初期消化と熱性けいれんについて 8日(金) 定員 10組
 - ・お子さんと薬と予防接種 12日(火) 定員 10組
 - ・えほんびより 20日(水) 定員 10組
 - ・足つぽマッサージ 21日(木) 定員 10組
 - ・持ち物 バスタオル
- ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時
- ※前日までに要予約
- 1日(金)・11日(月)・15日(金)・22日(金)・25日(月)・26日(火)・29日(金)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・ベビーマッサージ 8日(金) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度 料金 500円
 - ・離乳食について 26日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
- ★自由開放日
- ・毎週 火～金曜日 午前10時～午後3時(祝日を除く)
 - ・農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週月・木曜日 午前10時30分～正午(祝日を除く)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・☎22-9881

- ・育児講座「0歳からの!歯磨き講座」 4日(月) 定員 10組
 - ・育児講座「わらべうたであそぼう」 8日(金) 定員 10組
 - ・たまごひよこサロン「栄養と予防接種」 11日(月) 定員 10組
 - ・中里28会ふれあい広場 15日(金) 定員 10組
 - ・ベビーマッサージ 16日(土) 定員 10組
 - ・育児講座「ベビーマッサージ」 25日(月) 対象 4カ月～1歳前 定員 10組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(金)・29日(金) 午前10時～午後4時

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎98-5322

- ・保健講話(病気・ケガ) 4日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・0歳児講座(4回セット) 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがいる方
 - ・出張スマイル(室内パーク) 5日(火)・19日(火)・26日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・出張スマイル(からだであそぼう) 12日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 一人で歩ける・ハイハイができるお子さん ところ 蛇田公民館
 - ・お誕生日会 25日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 9月生まれのお子さん
 - ・0歳開放日・マタニティの日 6日(水)・13日(水)・20日(水)
- ※上のお子さんもお連れの場合は他の開放日をご利用ください。
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
- 休館日 日曜日・祝日
- ※マタニティ大歓迎です。ベビスマイル石巻のホームページや公式LINEで随時情報更新中です。

河南子育て支援センター パパ

☎72-4670

- ・えみちゃんボディメイク 1日(金)
 - ・誕生月祝いDay 4日(月)
 - ・東北大学小原先生の薬の話 5日(火)
 - ・ふーちゃんのわらべうた 7日(木)
 - ・保育所説明会&明美先生のリトミック 12日(火)
 - ・つくしんぼの読み聞かせ 14日(木)
 - ・保健師・栄養士のミニ講話 19日(火)
 - ・そらまめくんの歌とお話 21日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「親子運動あそび会」 24日(日) 定員 15組(先着) 料金 1家族400円、保険代1人30円
 - ・小田嶋先生の親子ピクス 26日(火)
 - ・黒須さんのリラクスママヨガ 28日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 4日(月) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
 - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～3時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎76-4521

- ・交通安全教室 6日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・絵本の読み聞かせ 7日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・ママヨガ 19日(火) 午前10時～11時 料金 1家族100円
 - ・保健講話「ベビータッチ」 21日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・東北メディカルメガバンク講座 27日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・リラククス教室 28日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- 5日(火)・8日(金)・12日(火)・20日(水)・22日(金)・26日(火)・29日(金)
 - 午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時
- ※子育てサークルへ広場貸し出し有り。
- 休館日 土・日曜日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・敬老の日のプレゼント制作 13日(水)
 - ・看護師さんによる保健講話「イメージメッセージを受け取ろう!」 25日(月)
 - ・お月見会 27日(水)
- ★自由開放日
- 午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午
 - 午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」 6日(水)
 - ・小麦粉ねんどを作って遊ぼう 13日(水) ※保健師の育児相談があります。
 - ・ハイキング(御番所公園) 20日(水)
 - ・子育てセミナー「楽しむ行事食(お月見)」 27日(水)
- ★自由開放日
- 午前、午後開放 毎週火・木・金曜日 午前9時～午後3時
 - 午後開放 毎週水曜日 午後1時～3時
- 休館日 毎週水曜日

河北子育て支援センター

☎61-1601・☎62-2359

- ・助産師講座「乳がんについて」 5日(火) 午前10時～11時
 - ・ヨガ教室 7日(木) 午前10時～11時 定員 5組(先着)
 - ・身体測定・保健師来所 11日(月)
 - ・消防指導「AEDの使い方と心肺蘇生」 19日(火) 午前10時～11時
 - ・あそびのひろば ※全行事要予約 ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日 ひまわり(2～未就園児) 毎週水曜日
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・木・金曜日 午前10時～11時30分
 - ・午後開放 月～金曜日(3～11カ月) 午後1時30分～3時
- ※希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行えますのでご連絡ください。
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・ミルク健康講座・保健師来所日 (子どもの急な病気、ケガの時の受診の目安を知ろう) 7日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 14日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 9日(土)・16日(土) 午前9時30分～11時30分
- ・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週火～金曜日 午後1時30分～4時
- 休館日 毎週月曜日・13日(水)

子どもセンターらいつ(児童館)

☎23-1080

- ・あかちゃんルーム 1日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
 - ・親子ではびはび～0歳児講座～ 6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)・10月4日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳児とその保護者 定員 12組 ※要予約(5回連続の講座となります)
 - ・音楽であそぼう 12日(火)・26日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可) 定員 12組 ※要予約
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 14日(木) ①午後3時～3時25分 ②午後3時30分～4時 ③午後4時～4時20分 対象 ①満3歳児～年少 ②年中～年長 ③初めての子や慣れない子 定員 各回6組程度 ※要予約
 - ・ベビーマッサージ 15日(金) 午前10時30分～11時30分 対象 はいはいまでの乳児親子 定員 10組 ※要予約
- 開館時間 午前9時30分～午後7時
- 対象 乳幼児～高校生世代の子ども、保護者
- 休館日 7日(木)・18日(月・祝)・21日(木)・23日(土・祝)



予約はこちらから

子育て支援イベント「キッズすまいる」

☎ info@is-scr.com

- とき ①フォトメッセージカード作り 13日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ②親子で発達あそび 27日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ところ イオンモール石巻専門店2階 タイムステーションNEO前ブリッジ
- 対象 0～6歳までのお子さんとその家族
- 定員 各回20組



予約はこちらから

助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ①助産師による妊産婦相談(毎週火曜日) 定員 4組
 - ②両親学級・出産準備編(前期) 9日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③両親学級・出産準備編(後期) 10日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④沐浴体験編 4日(月) 午後6時30分～7時30分 定員 6組
- ところ ささあいセンター2階 ※要予約
- ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

ご存知ですか?「産前産後マイプラン」～妊娠中・子育て中の方のために～

石巻市子育て世代包括支援センター「いっしょissyo」では『妊娠・出産から切れ目のない支援』を大切にしています。「産前産後マイプラン」は、妊娠中・子育て中の方一人一人に寄り添って、生活スタイルに合ったオリジナルのプランを作成します。希望の方に産後、「issyoコール」として電話し、その時の困りごとがないか伺っています。身近な方でマタニティさんいたら、是非「産前産後マイプラン」の事を紹介してください。「いっしょissyo」は、皆さんの育児が楽しくなるようサポートしていきます。



～マイプランでできること～

【例】子育てサービスや情報の提供、乳幼児健診やサービスなどの育児スケジュールの作成
その他の情報なども伝えていきます。気軽に問い合わせください



いっしょissyoえきまで作成したママの声
橋板 未央さん
里央ちゃん3カ月
マイプランは子どもが生まれてからのサービスが一目になっていて分かりやすいです。初めての出産で、サービスのことを全く知らなかったため、困った時に見返すことができるのはありがたいです。



いっしょissyoへびたで作成したママの声
青沼 美紗さん
ひより 姫凜ちゃん4カ月
石巻は地元ではないので、どんなサービスや場所があるのか分からず、全て一人でやらなくてはならないのかと不安でした。マイプランを作成することで月齢に合わせて何を行うと良いか目安が付けられ、地域と繋がる架け橋、相談の受け皿となっていただけでした。

☎ いっしょissyoえきまで ☎98-4158、いっしょissyoへびた ☎24-6878