

## 10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	2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	16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
12日(木)・26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2421) ☎94-9132
5日(木) 午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎		河南総合支所 ☎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	4日(水) 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	20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	10日(火) 午前10時～午後4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	11日(水)	午後1時 ～2時30分	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)

## 食育推進コーナー 野菜を通して健やかな成長を

JAいしのまき女性部石巻地区は食農教育活動として、5月17日、釜保育所ぞう組と野菜の苗を植えました。苗は子どもたちが育てたいと要望のあったピーマンやナス、キュウリなど4種類を植えました。同地区の加賀正記子部長は「毎年子どもたちが野菜を大切に育てる様子をとても微笑ましく思う。未来を担う子どもたちが食への興味・関心を持ち、健やかに成長することを願っている」と話していました。



☎ 健康推進課(内線2617)

## 【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2日(月)から始まります。申し込みした方に、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問い合わせください。

対象 40歳以上の方 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

申・問 健康推進課(内線2413)

## 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 10月25日(水) 午後4時30分～6時30分 ※要予約

ところ 保健相談センター

対象 30～39歳、40歳以上の偶数年齢の女性、41歳(無料クーポン対象者)

※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

・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(☎24-8383)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。

申・問 健康推進課(内線2427)

## 【北上地区】乳がん検診を実施します

申し込みをした方に、通知書を送付します。通知書を確認の上、受診してください。申し込みをしていない方で、受診を希望する方は、追加申し込みができますので問い合わせください。

とき 10月31日(火)

ところ 北上総合支所(北上公民館)

対象 30～39歳、40歳以上の偶数年齢の女性、41歳(クーポン対象者)

※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

申・問 北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

## 【河南地区】胃がん検診を実施します

申し込みをした方に、通知書を送付します。通知書を確認の上、受診してください。申し込みをしていない方で、受診を希望する方は、追加申し込みができますので問い合わせください。

とき 10月17日(火)～21日(土)、23日(月)～25日(水)

ところ 河南農村環境改善センター 対象 30歳以上の方

※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

申・問 河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

## ○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	12日(木)・25日(水)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	10日(火)・16日(月)		
	1歳6カ月児健診	13日(金)・26日(木)		
	2歳児歯科健診	6日(金)・17日(火)		
	3歳児健診	5日(木)・20日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	18日(水) ※同時開催になります。	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診			
	2歳児歯科健診	11日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	27日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳児よちよち相談	19日(木)		
	3歳児健診	26日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

## ○蛇田お茶っこサロン

とき 11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

## ○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 21日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)

☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

※参加を希望の方は事前に問い合わせください。

## ○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 29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

## ○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 15日(日) 午後2時～4時 ところ 保健相談センター

参加費 500円(当事者は無料)

☎ 「まきっこの会」 ☎090-2950-6176(斉藤)

## ○たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。

とき 8日(日) 午後1時30分～4時

ところ 保健相談センター

☎ 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)

## ○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)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
1日(日)	カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分
11日(水)	石巻駅前にぎわい交流広場	午後1時～4時30分

## ※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。

### 傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
10月13日(金) 午前10時～11時	鹿妻地区集会所	楽しいおしゃべり
10月26日(木) 午前10時～11時30分	寿楽荘	軽体操など

☎ 健康推進課(内線2422)

### がんについて語ろう

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。話さなくても聞いているだけでも構いません。家族の方もぜひ参加ください。



とき 10月21日(土)午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス

料金 300円

☎ 日和山カフェ代表 佐藤

☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

※SMSが留守番電話にメッセージをお願いします。折り返し連絡します。

### 「夜間・土曜健診」を実施します

～今年度の健(検)診、忘れていませんか?～

各種健(検)診を受診していない方は、仕事帰りや土曜日に受診できます。健(検)診を受ける最後の機会ですので、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ほ(さくら町5丁目13-1)	10月4日(水)・5日(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。
- ・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。

☎ 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)

### 在宅医療・在宅介護に関する市民講座

演題 「身近な嚥下障害」

講師 石巻健育会病院(石巻市地域肺炎ネットワーク)

摂食・嚥下障害看護認定看護師 渡邊 大地子氏、

言語聴覚士 高橋 聡美氏、管理栄養士 鈴木 淳史氏

とき 10月27日(金)午前10時～11時30分

ところ ささえあいセンター

定員 50人程度[先着]

申込方法 電話または窓口で申し込みください。

申込期限 10月20日(金)

☎・☎ 介護福祉課(内線2437)

### 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	
眼科	午前8時～11時	午後1時30分
	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 10月25日(水)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

## 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
1日(日)	内科	いしのまき矢吹クリニック(大橋三丁目)	☎21-6117
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
8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	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
9日(月・祝)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
15日(日)	内科	あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
	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
22日(日)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
29日(日)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

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
1日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
8日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ひかりサントクリニック(矢本)	☎84-1333	さくらんぼ歯科クリニック(あゆみ野一丁目)	☎93-9339
9日(月・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000
15日(日)	佐々木医院(和洲)	☎72-3122	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
22日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618
29日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778

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)

# 10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

☎ 湊こども園2階 ☎94-2366

- ミニ遠足 3日(火) 午前10時~11時
- 総合避難訓練 5日(木) 午前10時~11時
- ふれあいサロン「運動会ごっこ」 13日(金) 午前10時~11時
- ベビーマッサージ 26日(木) 午前10時~11時 対象 3か月~1歳2か月
- みんなと遊ぼう「ハロウィン」 27日(金) 午前10時~11時
- 湊こども園の運動会 28日(土) 対象 1歳以上のお子さん
- 助産師による成長測定・子育て相談 30日(月) 午前9時30分~11時30分
- ※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か月~就学前) 毎週月・水・金(午前9時30分~11時30分)
- ※にこにこ広場(3か月~1歳11か月) 毎週火・木(午前9時30分~11時30分)
- ★自由開放日(3か月~就学前)
- ★午前開放 10日(火)・31日(火) 午前9時30分~11時30分
- ★午後開放 毎週月~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

☎ 渡波保育所内 ☎25-0567

- 稲井公民館あそびのひろば「ハロウィン制作」 17日(火) 午前10時~11時 定員 10組
- 親子ヨガ 20日(金) 午前10時~11時30分 定員 10組
- 助産師による成長測定・子育て相談 23日(月) 午前9時30分~11時30分 定員 6組
- 3B体操 25日(水) 午前10時~11時30分 定員 10組
- ふれあいサロン「ハロウィンパーティー」 27日(金) 10時~11時30分 定員 10組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ★午前開放 毎週月・木曜日(5日(木)・23日(月)は除く)・6日(金) 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か月) 毎週月・火・木曜日 午後1時~3時
- ★ハイハイ☆ひろば(生後4か月~11か月) 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」

☎ 釜保育所内 ☎24-6113

- 子育てふれあいサロン 4日(水) 定員 10組
- クスリ絵とタロットカード 25日(水) 定員 10組
- 助産師さんによる身体測定 16日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
- ★自由開放日(就学前まで) ※前日までに要予約
- ★あそび場自由開放日 2日(月)・6日(金)・13日(金)・20日(金)・23日(月)・27日(金)・30日(月)・31日(火) 午前10時~午後3時
- ★午後の自由開放日(午前11時30分~午後3時) 火・水・木曜日

## にじいろひろば

☎ NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- 助産師さんによる身体測定 17日(火) 午前10時30分~11時30分 定員 7組程度
- ママのリフレッシュWS 20日(金) 午前10時30分~11時30分 定員 7組程度
- ハロウィンパーティー 27日(金) 午前10時30分~11時30分、午後1時30分~2時30分 定員 各7組程度 料金 300円
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ★毎週 火・水・木・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! 毎週火・金曜日 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

☎ なかよし保育園内 ☎96-4551・☎22-9881

- 育児講座「消防士さん体験」 13日(金) 定員 10組
- 育児講座「離乳食教室」 16日(月) 定員 10組
- ポッケ座 人形劇「うさぎのりぼんちゃん」 20日(金) 定員 10組
- 育児講座「親子ピクス」 23日(月) 定員 10組
- 子育てふれあいサロン「ハロウィンパーティー」 30日(月) 定員 10組
- ミニ講話「乳がん」 31日(火) 定員 10組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 2日(月)・3日(火)・6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」

☎ NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- 出張スマイル(室内パーク) 3日(火)・17日(火)・24日(火) 午前10時~正午 ところ 蛇田公民館
- 出張スマイル(寝方・叱り方) 10日(火) 午前10時30分~11時30分 ところ 蛇田公民館
- 健康講座(離乳食について) 13日(金) 午前10時30分~11時30分
- はじめまして会 20日(金) 午前10時30分~11時30分
- お薬講座(授乳婦における医薬品) 27日(金) 午前10時30分~11時30分
- お誕生日会 30日(月) 午前10時30分~11時30分 対象 10月生まれのお子さん
- 0歳開放日&マタニティの日 毎週木曜日
- ※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
- ※マタニティさん大歓迎です。ベビースマイル石巻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 パプラ

☎ 河南農村環境改善センター2階 ☎72-4670

- 誕生月お祝いday 2日(月)
- カラソムリエール早坂さん「色のお話」 3日(火)
- 明美先生のリトミック 5日(木)
- えみちゃんボディメイク 6日(金)
- 牧江さんの運動教室 10日(火)
- 秋の制作&ミニベビーマッサージ 12日(木)
- スクエア子育てひろば「いもほり会」 15日(日) 畑のオーナーさんのみ
- 村上さんのマッサージ 17日(火)
- つくしんぼの読み聞かせ 19日(木)
- ふーちゃんのわらべうた 24日(火)
- ファミリーサポート入会説明会&パプラスタッフによる身体測定 26日(木)
- 歯の話 31日(火)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ★午前、午後開放 2日(月)・30日(月) 午前9時~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
- ★17日(火)~24日(火)は胃がん検診のため、交通量が多くなりますので注意してください。

## 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎ 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- さつまいも掘り 4日(水) 午前10時30分~11時30分 対象 主に5月の苗植えに参加した方
- 親子遠足 11日(水) 午前9時30分~正午 定員 10組 料金 1家族500円
- リトミック 18日(水) 午前10時30分~11時30分
- 運動遊び 25日(水) 午前10時30分~11時30分
- ★自由開放日 12日(木)・20日(金)・23日(月)・30日(月) 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

☎ 相川保育所内 ☎66-2177

- 河北子育て支援センター合同運動会 18日(水) 定員 5組(先着)
- 栄養指導「咀嚼の発達ステップについて」 23日(月)
- ハロウィンパーティー 30日(月)
- ★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

## 雄勝子育て支援センター

☎ 雄勝保育所内 ☎25-6331

- 保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 12日(木) 午前10時~11時30分
- メディカルメガバンク講座(インフルエンザワクチンと最近の話題) 17日(火) 午前10時30分~11時30分
- わらべうた遊び(地域交流会) 19日(木) 午前10時~11時30分
- ★自由開放日 14日(土)・21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・18日(水)

## 河北子育て支援センター

☎ 飯野川保育所内 ☎61-1601・☎62-2359

- 健康講座「お子さんと薬と予防接種」 2日(月) 午前10時30分~11時30分 東北メディカル・メガバンク機構 小原 拓先生
- 秋の遠足 12日(木) 午前10時~11時30分
- 保健師と栄養士による子育て相談 16日(月) 午前10時~11時
- 北上子育て支援センター合同運動会 18日(水) 定員 5組(先着)
- ハロウィン制作 24日(火)・25日(水) 午前10時~11時30分
- ひだまりの会による読み聞かせ 30日(月) 午前10時~10時30分
- ハロウィンパーティー 31日(火) 午前10時~11時30分
- あそびのひろば ※全行事要予約 設定活動 毎週火曜日、水曜日(0歳~未就園児) 午前10時~11時30分
- ★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ヶ月) 午後1時30分~3時 ※ご希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行えますのでお気軽にご連絡ください。
- 休館日 毎週土・日曜日・祝日

## 牡鹿子育て支援センター

☎ 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- 子育てセミナー「ポーセラーツ①」 4日(水) 定員 5組 料金 1作品500円
- ミニ運動会 11日(水)
- 制作遊び(ハロウィン) 18日(水)
- ハロウィンパーティー※保健師の育児相談があります 25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 毎週月曜日

## 子どもセンターらいつ(児童館)

☎ 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- あかちゃんルーム 6日(金) 午前10時~正午 対象 0歳児親子
- 音楽であそぼう 10日(火)・24日(火) 午前10時30分~11時30分 対象 しっかり歩ける1~2歳児の親子対象(3歳児は空きがあれば可) 定員 12組
- 抱っこ・おんぶサロン 11日(水) 午前10時30分~正午 対象 乳幼児親子 定員 10組
- あったかばかばか運動遊び 12日(木) 定員 各回6組程度 ①午後3時~3時25分 対象 満3歳児~年少 ②午後3時30分~4時 対象 年中~年長 ③午後4時~4時20分 対象 初めての子や慣れない子
- 離乳食のおはなし 18日(水) 午前10時30分~正午 対象 乳児親子 定員 12組
- ベビーマッサージ 20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
- ※全行事要予約
- 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 5日(木)・9日(月)・祝日・19日(木)



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出産準備講座(前期) 14日(土) 午前10時~正午 定員 6組
- ③出産準備講座(後期) 15日(日) 午前10時~正午 定員 6組
- ④出産準備講座(沐浴体験) 2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
- ☎ 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいissyえきま ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時~午後6時)

## 子育て支援イベント「キッズすまいる」

- ①ハロウィン 11日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ②わらべうた 25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街 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
- ☎ 石巻市子育て支援課 ☎ info@is-src.com



申込フォーム

# 石巻市育児ヘルパー事業 ~使ってみるっちゃ!育児ヘルパー~

育児ヘルパー事業とは、産前・産後の大変な時期に、家事や育児を行うヘルパーを派遣することで、お母さんの負担を軽減し、身体と心を休めて、安心して子育てができるようにサポートを行うものです。

対象 市内に住所があり、妊娠中(母子健康手帳の交付を受けた方)

および産後の方

利用期間・時間

- 期間 母子健康手帳交付後から産後6か月の前日まで
- 回数 原則20回以内、1日2回まで(多胎出産の場合は30回以内)
- 時間 午前9時~午後5時 1回2時間まで(土日・祝日、年末年始を除く)

料金 市民税所得割課税世帯 1時間250円 ※それ以外は無料

サービス内容

- 家事…調理・洗濯・住居内の掃除・生活必需品の買い物など
- 育児…おむつ交換・衣服の着脱・授乳・沐浴の介助など

☎ 子育て支援課(内線2554)



上のお子さんのお世話もできます

### 育児ヘルパーを利用された方の声をご紹介します

- みなさんとても優しく、頼もしい方で笑顔に助けられました。本当にありがとうございました。
- お手伝いに来ていただくことで、とても気が楽になり、利用して良かったと思いました。
- 初めての出産でいつまで大変か分からず、悩んでいましたが、経験者にアドバイスをもらい非常にありがたかったです。



双子のお世話の様子