

11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	13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	13日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○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	10日(金) 午後2時～午後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	17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	9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。	8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)
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。	7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

食育推進コーナー

石巻・登米圏域の学校・病院・福祉施設・市役所などの栄養士さんがつくった野菜たっぷり、体に優しい味付けで、地元の食材を使ったレシピを紹介しています♪

お子さんからお年寄りまで、家族のみなさんでおいしく食べることができます。レシピは石巻保健所のWebページに掲載しています。ぜひ活用ください!

☎ 県東部保健福祉事務所 ☎94-6124

「いしのまき・とめ・ベジプラス&塩ecoレシピ」をご活用ください!



石巻保健所
レシピ QRコード
↓↓↓

○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	14日(火)・30日(木)	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	13日(月)・27日(月)		
	1歳6カ月児健診	7日(火)・15日(水)		
	2歳児歯科健診	16日(木)・28日(火)		
	3歳児健診	10日(金)・29日(水)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	29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」
	1歳6カ月児健診			
	1歳児よちよち相談	17日(金)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	24日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳6カ月児健診	9日(木)		
	2歳児歯科健診	14日(火)		

※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。

○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
2日(木)・9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
20日(月) 午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎	樋口 広思	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

○蛇田お茶っこサロン

とき 8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 26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
5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
7日(火)	イオンスーパーセンター石巻東店	午後2時～4時
19日(日)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分
25日(土)		午後1時～4時

傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
10日(金)午前10時～11時30分	鹿妻地区集会所	楽しいおしゃべり 軽体操など
17日(金)午前10時～11時30分	市役所5階市民サロン	
22日(水)午前10時～11時30分	寿楽荘	

☎ 健康推進課(内線2422)

市国保の方へ「特定保健指導を受けてみませんか？」

～健診結果をいかして、生活習慣を見直すチャンスです!～

医師、保健師、管理栄養士等のスタッフが、メタボリックシンドロームの予防・解消に向けたアドバイスをします。また、無料の運動教室で、あなたに合った運動の仕方を学ぶこともできます。

対象 健診結果と一緒に「特定保健指導」の案内が届いた方

健診は「受ければよい」、「受けたら終わり」ではありません。健診結果について理解した上で生活改善に取り組むことが大切です。特定保健指導は、重症化する前に生活改善に取り組むチャンスです。対象になった方は積極的に受けましょう。



※健診の結果について、市の保健師や栄養士から連絡することがあります。

☎ 保険年金課(内線2333)

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ましょう。話さなくても聞いているだけでも構いませんご家族の方も是非ご参加ください。

今回は、フライパンクッキングでおやつ作成、その後語りの場を開催します。

とき 11月18日(土) 午後1時30分～3時

ところ 向陽地区コミュニティセンター

定員 10人(先着)

料金 1,000円

※調理しやすい服装で参加ください。

☎・☎ 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

※SMS連絡可

【石巻地区】各検診が終了します

種別	最終検診日	☎ 健康推進課
大腸がん検診	12月8日(金)	内線2413
子宮頸がん検診	12月8日(金)	内線2427
結核・肺がん検診	12月15日(金)	内線2415

まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。

対象で追加申し込みを希望する場合や、申し込みをされていて通知書が届かない場合は問い合わせください。

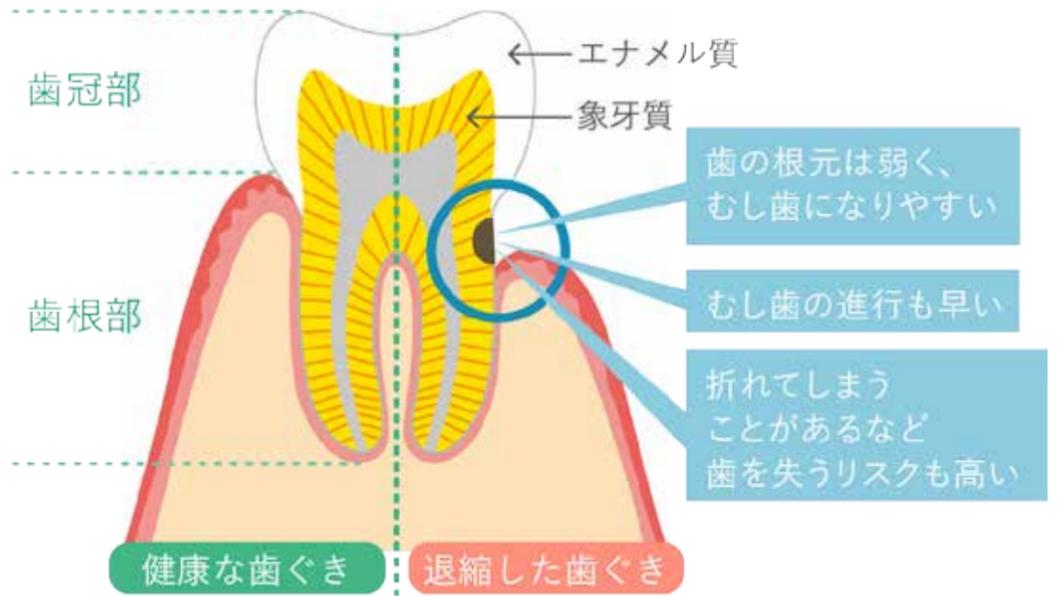
11月は歯と口腔の健康づくり月間です

むし歯や歯周病を予防するために、一人ひとりが自分にあつた「お口のケア」に取り組みましょう。

「歯ぐき下がりに要注意」【進行が早い「根面う蝕」】

歯の根元にできるむし歯のことを「根面う蝕」(こんめんうしょく)といいます。歯は、硬い「エナメル質」と、その下の柔らかい「象牙質」の大きく2層にわけられ、歯ぐきが健康な状態のときは「エナメル質」に覆われています。

しかし不適切なブラッシングや加齢(30代からリスク増加)、歯周病などが原因で歯ぐきが下がり、歯の根元が露出すると、根面う蝕のリスクが生じます。このむし歯は進行が早く、歯を失うリスクも高いのです。



「根面う蝕」にならないためには、まず歯ぐき下がりを起こさせないことが大切です。①軽い力で丁寧にブラッシングする②定期的に歯科医院で歯と歯ぐきのチェックをしてもらうなどして、早いうちから予防をしていきましょう。また、むし歯予防のために歯(の質)を強くするフッ素配合のハミガキ剤も活用することもおすすめします。



図 健康推進課(内線2429)

市立病院のご案内

○診察時間(休日・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	午後1時
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3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	○	○	—	○	○

※小児担当医不在のため、原則15歳以上の方を診察対象とします。
 ※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。
 ※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○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

◆11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(金・祝)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
5日(日)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	☎92-7311
	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
12日(日)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	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
19日(日)	内科	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
	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
23日(木・祝)	内科	中浦内科医院(中浦一丁目)	☎21-7551
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
26日(日)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
	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(金・祝)	櫻井内科クリニック(広瀨)	☎73-3811	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
5日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀨)	☎73-5888	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623
12日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ヶ丘)	☎98-5571	三倉歯科医院(鑄銭場)	☎93-8622
19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	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
23日(木・祝)	佐々木医院(和瀨)	☎72-3122	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	松尾歯科医院(清水町二丁目)	☎25-4830
26日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	さくら町歯科(さくら町五丁目)	☎28-5443

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

11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



市子育て支援センターとは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
 - ・利用年齢(0歳児～就学前)
 - ・電話相談、来所相談ができます。
 - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターに問い合わせください。

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

☎94-2366

- ・栄養士講話「離乳食について」 6日(月) 午前10時～11時
 - ・看護師講話「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」 10日(金) 午前10時～11時
 - ・保健師講話「イヤイヤ期の子育てのヒント」 14日(火) 午前10時～11時
 - ・みんなと遊ぼう「どんぐりバッグ製作」 17日(金) 午前10時～11時
 - ・癒しのアロマジェル講座 20日(月) 午前10時～11時 定員6組
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 27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カ月～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 2日(木)・21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

☎25-0567

- ・生協食育講座 1日(水) 10時～11時30分 定員10組
 - ・保育所のホールで遊ぼう 10日(金) 10時～11時30分 定員20組
 - ・東北大学東北メディカルメガバンク健康講座「子どもと薬・新型コロナウイルス」 15日(水) 10時～11時30分 定員10組
 - ・看護師による保健講座「ベビータッチとスキンケア」 16日(木) 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 20日(月) 9時30分～11時30分 定員6組
 - ・稲井公民館あそびのひろば「お楽しみシアター」 21日(火) 10時～11時30分 定員10組
 - ・えほんびより 29日(水) 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(16日(木)、20日(月)を除く)
 - ・午後開放 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 毎週月・火・木曜日 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

- ・親子ピクス 1日(水) 定員10組
 - ・持ち物 汗拭きタオル、飲み物 ※動きやすい服装で参加してください。
 - ・助産師さんによる身体測定 13日(月)
 - ・持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・子どもの急な病気・ケガの受診目安を知ろう 22日(水)
 - ・持ち物 スマートフォン
- ★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
- 6日(月)・10日(金)・17日(金)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・えほんびより 1日(水) 午前10時30分～11時30分 定員7組程度
 - ・インフルエンザワクチンと最近の話題 8日(水) 午前10時30分～11時30分 定員7組程度
 - ・ベビーマッサージ 16日(木) 午前10時30分～11時30分 定員7組程度
- ★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! 毎週月・木曜日 午前10時30分～正午(祝日を除く)

出産準備講座

妊産婦とその家族を対象に、助産師による講座を行っています。出産に備えて、妊娠・出産の経過や準備しておくことなどについて学ぶことができます。病院によっては妊産婦向け教室を行っていない場合もありますので、ぜひ利用してください。

11月の開催スケジュール

- 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) 11日(土) 午前10時～正午 定員6組
 - ③両親学級・出産準備編(後期) 12日(日) 午前10時～正午 定員6組
 - ④沐浴体験編 6日(月) 午後6時30分～7時30分 定員6組
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎96-4551・FAX22-9881

- ・たまごひよこサロン「母乳育児について」 6日(月) 定員10組
 - ・中里28会ふれあい広場 17日(金) 定員10組
 - ・ベビーマッサージ 18日(土) 定員10組 持ち物 バスタオル
 - ・ツインズデーと子育て広場(えほんびより) 24日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 13日(月)・20日(月)・27日(月)・30日(木) 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

- ・0歳児講座(4回セット) 2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがある方
 - ・読み聞かせ会 17日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・保健講話(ベビーマッサージ) 20日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・お誕生日会 27日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・出張スマイル(室内パーク) 毎週火曜日 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
 - ・出張スマイル(からだであそぼ) 21日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 ハイハイができる・一人歩きができる ところ 蛇田公民館
 - ・0歳開放日・マタニティの日 1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんのいる方・マタニティの方
- ※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・第4土曜日 午前10時～午後3時
- 休館日 日曜日・祝日
- ※マタニティさんも大歓迎です。ベビースマイル石巻ホームページや公式LINE、Instagramで随時情報更新中です。

河南子育て支援センター パプラ

☎72-4670

- ・カラソムリエール早坂さんのお話 2日(木)
 - ・誕生月お祝いday 6日(月)
 - ・小田嶋先生の親子ピクス 7日(火)
 - ・落ち葉で作ろう 9日(木)
 - ・そらまめくんの歌とお話 14日(火)
 - ・消防士による心肺蘇生法 16日(木)
 - ・スクエア子育てひろば「親子コンサート」 18日(土) 定員20組(先着) 料金1家族600円
 - ・出演 アトリエ自遊楽校 あきらちゃん&ジャンプくん
 - ・えほんびより 21日(火)
 - ・保健師・栄養士訪問(身体測定・子育て相談) 21日(火)
 - ・看護師によるミニ講話 28日(火)
 - ・村上さんのマッサージ 30日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 6日(月)・13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

- ・情報モラルに関する講話 1日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・リラックス教室(足もみ塾スマイルハート) 2日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・乳がんについて 7日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・保健講話イメージメッセージ(乳幼児保育園ミルク講師) 9日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・絵本の読み聞かせ(読み聞かせボランティアおはなしポケット) 16日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・歯科指導 29日(水) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- ・6日(月)・8日(水)・14日(火)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・28日(火) 午前9時30分～午後3時
 - ・定員6組(先着) ※2時間程度利用できます。食事不可
 - ・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



● 出産準備講座 前期

妊娠の経過、妊娠中の不快症状、妊娠中の異常、育児物品について、産前産後マイプランの作成

受講者の声・暖かい雰囲気の中、様々なことが聞けました。なかなか病院にも聞きづらく…家でいつも一人なので、このような講座があると心強いです。(30代女性)

● 出産準備講座 後期

妊婦体験(お父さんが妊婦ジャケットを着て妊婦体験できます!)分娩の経過、ベビースキンケア、母乳、着替え・おむつの交換、おくるみについて、産前産後マイプランの作成

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・赤ちゃんと一緒にベビーヨガ 13日(月)
 - ・こ～ぷさんのバルーンアート 20日(月)
 - ・身体測定 27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

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・看護指導「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」 2日(木) 午前10時～11時
 - ・親子研修会「親子リトミック」 講師:せいこ・リトミックアカデミー 佐々木せい子氏 9日(木) 午前10時～11時 定員8組
 - ・身体測定・保健師来所 13日(月) 午前10時30分～11時30分
 - ・えほんびより 14日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ・栄養指導「味覚のトレーニング」 20日(月) 午前10時～11時
 - ・りぶらすさんの優しいヨガ講座 30日(木) 午前10時～11時 定員5組(先着)
 - ・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 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」を行えますので気軽に連絡ください。
- 休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 9日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 16日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 11日(土)・18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・15日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「カットフルーツ」 1日(水) 定員5組 料金500円
 - ・子育てセミナー「いい歯になろう」 8日(水)
 - ・お散歩 ※保健師の育児相談があります 15日(水)
 - ・子育てセミナー「インフルエンザワクチンの治療薬の知識と最近の話題」 29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)

☎23-1080

- ・あったかぼかぼか運動遊び 9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
 - ・音楽であそぼう 14日(火)・28日(火) 午前10時30分～11時30分 対象 しつかり歩ける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
 - ・ベビーマッサージ 17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12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 2日(木)・3日(金・祝)・16日(木)・23日(木・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」

- ①ムーブメント 8日(水) 午前10時30分、午後1時30分
 - ②ベビーヨガ 22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
- ☎ キッズすまいる事務局 info@is-src.com



申込フォーム

受講者の声・おむつの替え方や服の着せ方が分かりやすかった。話もあきなくて聞きやすい。(20代男性)・お産に向けて夫と安心できそうです。イメージが持てました。(30代女性)

● 沐浴体験

沐浴の体験実技を行います

受講者の声・とても分かりやすい説明で、大変勉強になりました。実際に体験してみないと気付かない点が多くて、今日体験できてよかったです。(30代女性)・とても分かりやすく、実際にやってみて理解が深まりました。(20代男性)



☎ 子育て世代包括支援センター

いっしょいっしょえきまえ ☎98-4158