

# 3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	4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	4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
7日(木)・21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

## ○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	8日(金) 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	14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)
もぐもぐ育児教室 (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。	5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
1日(金)	石巻浄化槽管理センター	午後1時～2時30分
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
16日(土)	イオンモール石巻	
23日(土)		
30日(土)		

## ○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	8日(金)・27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	5日(火)・18日(月)		
	1歳6カ月児健診	12日(火)・22日(金)		
	2歳児歯科健診	6日(水)・15日(金)		
	3歳児健診	7日(木)・19日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	13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	22日(金)		
	1歳児よちよち相談	22日(金)		
	2歳児歯科健診	6日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	22日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳6カ月児健診	14日(木)		
	2歳児歯科健診	12日(火)		
	3歳児健診	7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 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)  
 図 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 31日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター  
 図 「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)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 食育推進コーナー

早寝・早起き・お手伝い、  
そして朝ごはん

某学校を訪問した際に、「早起きはしているものの、朝食前にYouTubeを見たり、ゲームをしている子どもが増えている」ということが話題になりました。決して望ましい光景ではないでしょう。子どもと一緒に朝ごはんの準備を行い、家族で食卓を囲むことで、コミュニケーションが生まれ、よりおいしい朝ごはんを食べることができるのではないでしょうか。朝ごはんを通じて家族の一員としての自覚を築き、高められるはずです。  
 石巻市食育推進会議副会長 有見 正敏(石巻専修大学人間学部特任教授)  
 図 健康推進課(内線2617)

## 減塩生活をはじめよう

### 血管が若返る!?減塩をすると…

- 血圧が下がる • 脳卒中や心不全、腎不全のリスクが下がる
- 降圧剤の効きをよくする • 胃がんのリスクが下がる
- 食べすぎ防止 • 素材本来の味を楽しめる

### どうすればうまく減塩できるの?

調味料は“かける”から“つける”へ



▷ポイント  
調味料をつけた部分が直接舌に当たるように食べると味がしっかり感じられます!

1日の塩分目標量

**6g未満**

高血圧予防・治療中の方  
(高血圧治療ガイドライン2019)

### 味に変化をつけよう



▷ポイント  
薄味に調理した料理に酸味や辛味を加えて、味に変化をつけましょう。

### 減塩食品を上手に活用しよう



▷ポイント  
減塩調味料を料理で使用する場合は普通の調味料と半々にすると、さらにおいしく減塩できます。

### Q.薄味に慣れることはできるの?

最初はもの足りなく感じますが、味覚は徐々に変化し、必ず薄味に慣れることができます。まずは1週間薄味を続けてみましょう!

☎ 健康推進課(内線2617)

## 歯のコンクール応募者募集

- 親と子のよい歯のコンクール 令和5年度の3歳児健康診査時、「親と子のよい歯のコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんが対象です。
- 8020よい歯のコンクール 満80歳以上(令和6年6月4日現在)で、現在20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方および定期的(年2回以上)歯科健診を受けている方が対象となります。詳しくは、問い合わせください。

申込期限 4月1日(月)

☎・☎ 健康推進課(内線2429)

## 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、個別の電話相談に応じています。ひとりで悩まずに連絡ください。改めてこちらから連絡させていただくこともあります。

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

※SMSで連絡いただいても構いません。

## 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	市役所5階市民サロン	楽しいおしゃべり 軽体操など
8日(金)午前10時～11時	鹿妻地区集会所	
28日(木)午前10時～11時30分	寿楽荘	

☎ 健康推進課(内線2422)

### 3月は自殺対策強化月間です

## あなたのところとからだ元気ですか？

～元気で安心して暮らせるために～

- 声かけ** まずはお互いに声をかけることから始めてみましょう
- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
～眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど“いつもと様子が違う”とき、声をかけてみましょう～
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける  
～じっくり話を聞いて、本人の気持ちをそのまま受け止めましょう～
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
～こまめに声をかけたり、必要があればいつでも相談にのることを伝えましょう～
- つなぎ** 気になる人を早めに専門家に相談できるように促す



話をよく聞き、一緒に考えてくれる相手(ゲートキーパー)がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます

気を付けたいこと  
 ・本人を責めない  
 ・安易に励まさない  
 ・相手の話を否定しない

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

#### こころの体温計

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック!試してみませんか?  
スマートフォンやパソコンなどで気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。ぜひ、心の健康維持・増進に役立ててください。



☎ 健康推進課 (内線2616)

### 風しん追加的対策のお知らせ

公的な予防接種を受ける機会がなかった成人男性を対象に、風しんの抗体検査および予防接種を令和7年3月31日まで無料で実施しています。免疫を持っている人が増えると、風しんの流行はなくなると言われていています。次世代の子どもたちを守るため、そして自身のために、この機会に風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

風しんは感染力が強く、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦が感染すると生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれで市内在住の男性  
 ※対象者にクーポン券を送付していますが、紛失された方、転入などの理由でお持ちでない方は再発行しますので問い合わせください。

☎ 健康推進課 (内線2427)

### 定期予防接種の接種期限は3月31日(日)です

#### ●麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方(就学前)  
 ※自己負担金なし。

#### ●高齢者の肺炎球菌予防接種

対象  
 ・令和5年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳以上になる方  
 ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級の内部機能障害に該当)

※過去に1度(自費での接種も含む)も接種していない方が対象です。

自己負担金 4,000円(生活保護世帯の方は免除になりますが、事前申請が必要です)

※自己負担金が4,000円で接種できるのは、今回限りですので注意してください。

☎ 健康推進課 (内線2427)

### 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～10時30分	
耳鼻咽喉科	水曜日 午後0時30分～2時	午後1時
	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	○	○	—	○	○

※小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。  
 ※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。

#### ○3月1日(金)は眼科を休診します

#### ○腎臓内科外来の診療を開始しました

- ・診療日 毎週水曜日(休日は除く)
- ・受付時間 【初診】午後1時～3時 【再診】午後1時～4時
- ・診療開始 午後1時30分

※予約不要で受診できますが、他医療機関を受診中の場合は、紹介状と事前予約が必要です。

#### ○皮膚科を受診される方へ

- ・診療は予約制です。
- ・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。

☎ 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

## 3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	かわらだ内科胃大腸クリニック(銚銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
10日(日)	内科	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
	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
17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	齋藤産科婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
20日(水・祝)	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
24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	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
31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	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
3日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	小林歯科クリニック(蛇田字北経塚)	☎92-9889
10日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	デンタルクリニック齋藤(穀町)	☎23-5566
17日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	ササキ歯科クリニック(大街道北四丁目)	☎92-1182
20日(水・祝)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	野蒜ヶ丘痛みのクリニック(野蒜ヶ丘)	☎98-6662	佐藤歯科医院(東中里二丁目)	☎96-8778
24日(日)	佐々木医院(和瀬)	☎72-3122	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	かいほく歯科クリニック(開北一丁目)	☎21-6487
31日(日)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	鈴木歯科クリニック(大街道北三丁目)	☎93-4182

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)

# 3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

- ・ひなまつり会 1日(金) 午前10時～11時
- ・みんなと遊ぼう「お楽しみ会」 8日(金) 午前10時～11時
- ・助産師による成長測定・子育て相談 18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 5日(火)・28日(木) 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 8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 11日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
- ・稲井あそびのひろば「1年間ありがとう会」 12日(火) 午前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(11日(月)・25日(月)・28日(木)を除く) 13日(水)・22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
- ※25日(月)～29日(金)は電話相談のみ

## 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
- ・煙草の害とインフルエンザワクチンと最近の話題 6日(水) 定員 10組
- ・親子で足つぼマッサージ 21日(木) 定員 10組
- ・えほんびより 27日(水) 定員 10組
- ★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
- 毎週月・金曜日(4日(月)を除く)

## にじいろひろば

☎080-4462-2416

- ・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
- ・おやつとの与え方 13日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
- ・歯の相談会(講師 坂井おとなこども歯科) 29日(金) 午前10時30分～12時00分 定員 7組程度
- ※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・FAX22-9881

- ・たまごひよこサロン「ハンドマッサージで癒されよう」 11日(月) 定員 7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 持ち物 バスタオル
- ・ネンネ・寝返り「えほんびより」 19日(火)
- ・保健講話「イメージメッセージを受け取ろう」 25日(月) 定員 10組
- ・ツインズデーと孫育て広場 8日(金)・22日(金)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 1日(金)・4日(月)・18日(月)・28日(木)・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

- ・0歳児講座(4回セット) 毎週木曜日 午前10時30分～11時30分 対象 0歳児 ※上のお子さんと一緒に参加できます。
- ・保健講話(イメージメッセージで癒しの時間) 11日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・お誕生日会 25日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 3月生まれのお子さん
- ・お薬講座(かみ調剤薬局) 26日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
- ・0歳開放日・マタニティの日 1日(金)・6日(水)・13日(水) 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
- ※ベビースマイル石巻のホームページや公式LINE、Instagramで随時情報更新中。マタニティさんも大歓迎。

## 河南子育て支援センター パパラ

☎72-4670

- ・「えみちゃんボディメイク」骨盤講習 1日(金)
- ・誕生月お祝いday 4日(月)
- ・ふーちゃんのわらべうた 5日(火)
- ・スクエア子育てひろば「ありがとうの会」 7日(木) 定員 15組(先着) 料金 400円
- ・お楽しみ会「サンサンサン」の人形ダンス 12日(火)
- ・お楽しみ会「ミニシアター」 14日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日(要予約)
- ・午前、午後開放 4日(月)・11日(月)・19日(火)・21日(木) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
- ・午後開放 5日(火)・12日(火)・14日(木) 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

- ・絵本の読み聞かせ 7日(木) 午前10時30分～11時30分
- ・子育て講座 13日(水) 午前10時30分～11時30分
- ・おわかれ会 14日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日 1日(金)・5日(火)・12日(火)・18日(月)・19日(火)・21日(木)・22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

- ・メッセージカード制作 4日(月)
- ・思い出上映会 6日(水)
- ・身体測定日 13日(水)
- ・お別れ会 18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

- ・ひなまつり会 1日(金) 午前10時～11時30分
- ・えほんびより 5日(火) 午前10時30分～11時30分
- ・身体測定・保健師来所 11日(月) 午前10時30分～11時30分
- ・お別れ会 14日(木) 午前10時～11時30分
- ・あそびのひろば ※全行事要予約 毎週火・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」を行い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

- ・わらべうた遊び(地域交流会) 7日(木) 午前10時～11時30分
- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 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)
- ※26日(火)～29日(金)は電話相談のみ。

## 牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「リトミック②」 6日(水)
- ・オリジナル絵本を作ろう 13日(水)
- ・春を見つめるお散歩 19日(火) ※保健師の育児相談があります。
- ・おわかれ会 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 月曜日

## 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
- ・パパと一緒にふれあいあそびコンサート 10日(日) 午前10時30分～11時30分 対象 0～6歳と父親 定員 14組 ※要予約
- ・音楽であそぼう 12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 定員 12組 ※要予約
- ・あったかぼかぼか運動遊び 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 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 7日(木)・20日(水)・祝日・21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) 23日(土) 午前10時～正午 定員 6組
- ③出産準備講座(後期) 24日(日) 午前10時～正午 定員 6組
- ④出産準備講座(沐浴体験) 4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
- ☎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発達あそび 13日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ②フィットネス 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

## 子育て支援センターの紹介

### 河北子育て支援センター ☎61-1601

天気の良い日は広い所庭でたくさん遊んだり、暖かい日には近くの公園までお散歩したり親子でのんびりゆったり過ごしています。年間を通して季節の行事や親子で楽しめる研修会などを開催しています。また、毎月保健師が来所して身体測定や個別の相談も受け付けています。今年是一般社団法人りげらすで活動する地域おこし協力隊の米倉さんによるママのための優しいヨガ講座を定期的に開催する予定です。興味のある方の参加をお待ちしています。

活動日 月～金曜日(祝日を除く)

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

※午後は3～11カ月の赤ちゃん限定

※要電話予約



ママのためのやさしいヨガ



クリスマス会

