



4月の

# 健康コーナー

問 健康推進課 ☎95-1111  
 各総合支所保健福祉課  
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-3611  
 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(牡鹿保健福祉センター内)

## 乳幼児の健診・相談・各種教室

対象地区	健診・教室名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石 巻	3～4か月児健診	H23年12月生まれ	10日(火)・19日(水)・25日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H23年3月生まれ	5日(水)・6日(木)・16日(水)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H22年8月生まれ	11日(水)・17日(火)・26日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H21年9月生まれ	13日(木)・18日(水)・27日(木)		
	3歳児健診	H20年10月生まれ	12日(水)・20日(木)・24日(火)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方 定員:15組(要予約)	10日(火) 13:30～(受付13:15～) 内容:離乳の進め方のお話 申・問 健康推進課(内線2428)			
河北・雄勝 北 上	3歳児健診	H20年9・10月生まれ	18日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	すくすく赤ちゃん相談	H23年9・10月生まれ	25日(水)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H23年3・4月生まれ	25日(水)	12:30～12:45	
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H23年12月生まれ	27日(木)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8か月児すくすく相談	H23年8月生まれ	18日(水)	13:15～13:30	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H23年3月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月健診	H22年8月16日～9月30日生まれ	26日(水)	12:15～12:40	

## 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) 8:30～17:00	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・焦燥感・ストレス・依存症などこころの悩みについての電話相談			健康推進課(内線2421)・☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	10:00～12:00	市保健相談センター	健康推進課(内線2428)
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)	9日(月) 13:00～15:00		健康推進課(内線2417)

## 心理カウンセラー等によるこころの相談会

要予約

と き	と ころ	担 当	申 ・ 問
6日(金) 13:00～	河南母子健康センター	樋口 広 思 先生	河南 保健福祉課 ☎72-2094
13日(金) 11:00～	河北総合支所	大江 加寿子 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
26日(水) 10:45～	市役所2階 相談室	今野 廣 子 先生	健康推進課 ☎94-9132

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等こころの問題についての相談を行います。プライバシーは守られますのでお気軽にご相談ください!

## 東部保健福祉事務所(石巻保健所)

要予約

ところ 石巻合同庁舎旧保健所棟2階

相 談 ・ 教 室 名	内 容	と き	受付時間	申 ・ 問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存含む)で困っている本人や家族の専門相談 アルコールセミナー(午前中)	20日(金)	10:00～	☎95-1431
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談 ※プライバシーは守られます。	18日(水)	13:30～	

\***仙台いのちの電話** ☎022-718-4343(24時間年中無休)  
 「自殺予防いのちの電話」  
 毎月10日 ☎0120-738-556(8:00～翌朝8:00)  
 10日以外毎日 ☎0120-556-189(13:00～20:00)

\***からころ相談ダイヤル**(心の無料電話相談)  
 ☎0120-322-016(10:00～16:00)  
 ※留守番電話対応になる場合もあります。  
 担当 震災こころのケア・ネットワークみやぎ

\***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 4月29日(日) 午後1時～  
 と ころ 市保健相談センター  
 問 「つむぎの会」代表 田中幸子 ☎・FAX022-717-5066

\***傾聴ボランティアによる 仮設カフェ「サロン♡さくら」**  
 と き 4月6日(金)・20日(金) 午前10時～正午  
 と ころ 仮設南境第7団地北集会所・仮設大橋団地集会所  
 (2カ所同時開催)  
 ※悪天候などにより中止する場合があります。  
 問 健康推進課 ☎94-9132

\***わかちあいの会** 大切な人を亡くした親の集いです。  
 と き 4月22日(日) 午後1時30分～  
 と ころ 蛇田公民館  
 問 仙台グリーンケア研究会 ☎・FAX070-5548-2186

## 子宮頸がん予防接種、ヒブ、 小児用肺炎球菌予防接種

中学2年生～高校2年生(H7. 4. 2～H11. 4. 1生まれ)の方は、実施期間が1年間延長となり、平成25年3月31日まで無料で受けられます。

### ヒブ、小児用肺炎球菌予防接種

実施期間が1年間延長となり、5歳未満の方は平成25年3月31日まで無料で受けられます。

※予診票を紛失した方は再発行しますので、お問い合わせください。

## 肺炎球菌予防接種を実施します

公費負担による肺炎球菌予防接種を実施します。

**対象** 65歳以上の方で、これまで市が実施した肺炎球菌予防接種を受けていない方および健康保険等の適用がない方

**実施医療機関**：市指定の医療機関

**自己負担金**：4,000円(生活保護世帯に属する方は無料)  
詳しくは、お問い合わせください。

## 他市で自己負担により予防接種を受ける場合の費用助成

震災による一時避難や里帰り等により市外に滞っている方が、市外で自己負担により予防接種を受けた場合は、その接種費用(上限あり。自己負担金がある場合はそれを引いた金額)を助成します。希望する方は、お問い合わせください。

### 対象となる予防接種

**定期予防接種** BCG、三種混合、二種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、インフルエンザ(65歳以上・自己負担金あり)

**任意予防接種** ヒブ、小児用肺炎球菌(5歳未満)、子宮頸がん(中1～高2)、肺炎球菌(65歳以上で過去に接種を受けていない方・自己負担金あり)

## 予防接種の実施

次の対象者に予防接種予診票を送付しますので、同封した説明を確認の上、指定医療機関で接種してください。

### 麻しん風しん(第2期)

H18. 4. 2～H19. 4. 1生まれの方(就学前)

### 麻しん風しん(第3期)

H11. 4. 2～H12. 4. 1生まれの方(中学1年生)

### 麻しん風しん(第4期)

H6. 4. 2～H7. 4. 1生まれの方(高校3年生)

### 子宮頸がん

H11. 4. 2～H12. 4. 1生まれの方(中学1年生の女子)

◇次の予防接種については、対象者に対して随時予診票を送付します。

BCG、三種混合、麻しん風しん(1期)、ヒブ、小児用肺炎球菌  
生後1～2か月ごろに送付

日本脳炎(1期) 3歳児対象 3歳の誕生日の月末送付

二種混合 小学6年生対象 6月下旬発送予定

## 春期ポリオ予防接種(経口生ワクチン)

【対象者 平成23年1月～12月生まれの方】

下記の日程で行います。なお、7歳5か月までの方でまだ2回接種が終了していない方も受けられますので、母子手帳を持参の上、直接会場にお越しください。

**保健相談センター**(受付時間 午後1時～1時30分)

4月12日(木)、13日(金)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)

**河北保健センター**(受付時間 午後1時～1時30分)

4月19日(木)、20日(金)

**河南母子健康センター**(受付時間 午後1時～1時30分)

4月19日(木)、24日(火)

**桃生保健センター**(受付時間 午後1時～1時30分)

4月12日(木)、20日(金)

**北上保健センター**(受付時間 午後1時30分～1時45分)

4月24日(火)

**牡鹿保健福祉センター(清優館)**

4月13日(金) (受付時間 午後0時30分～0時45分)

問 健康推進課(内線 2415)・各総合支所保健福祉課

## 河北地区 乳がん検診

### 対象

超音波 30～39歳の女性

マンモグラフィ 40歳代の女性

**とき** 4月17日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土)、22日(日)、24日(火)、25日(水)、26日(木)

**ところ** 河北総合センター(ビッグバン)

個別通知しますので、時間や場所を確認の上、受診してください。

問 河北 保健福祉課 ☎62-2117

## 石巻地区 子宮がん検診・乳がん検診が4月16日(月)から始まります。

**子宮がん検診 対象** 20歳以上の女性

申し込み方には順次検診票を送付しますので、検診期間・指定医療機関を検診票で確認の上、受診してください。対象者で申し込みしていない方でも、ご連絡いただければ検診票を送付します。

**乳がん検診(マンモグラフィ併用) 対象** 40歳代の女性

レントゲン撮影の日が指定されていますので、送付される検診票で日時を確認の上、受診してください。

指定日以外に撮影場所(石巻市医師会)に行っても受け付けはできません。指定された検診日時に受診できない方はご連絡ください。

※対象年齢は平成25年3月31日現在を基準としています。

問 健康推進課(内線2414)

# 4月の休日急患担当医

## 石巻市医師会 休日当番医

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
1日	日	いしのまき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
8日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
15日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
22日	日	中浦内科医院 21-7551(中浦一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
29日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
30日	月・振	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

### 桃生郡医師会 (河北地区・矢本地区)

### 石巻歯科医師会

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
8日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	いしがき・みみ・はな・のどクリニック 84-1187(矢本)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
15日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	ひかりサントクリニック 84-1333(矢本)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
22日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)
29日	日	木村医院 62-3039(成田)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
30日	月・振	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀨)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

◇休日当番医の情報は市のホームページでもご覧いただけます。トップページ「東日本大震災関連情報」→「暮らしに身近な情報」→「休日急患担当医」  
◇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。

## 夜間急患センターの診療時間

☎ 94-5111

曜日	小児科	内科・外科
月～金曜日	午後7時～午後10時	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	午後6時～翌朝6時

所在地 石巻市日和が丘一丁目2番11号

(石巻市中央公民館南隣)

※駐車場は、旧市役所前駐車場等をご利用ください。

主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT装置、生化学自動分析装置など各種検査機器ほか

## みんなの楽しくダンベルクラブ

玄米ダンベルは子どもから高齢者まで無理なく使えるように工夫されたもので生活習慣病予防、介護予防、健康づくりなどさまざまな効果を実感できます。

かなん楽しくニギニギ隊が主体になり健康づくりや仲間づくりの場になっています。どなたでも参加できます。

とき 4月24日(火) 午前9時30分～  
(※毎月第4火曜日を定例にしています)

ところ 遊楽館アリーナ

持ち物 飲み物、上靴、タオル、ダンベル(貸し出し可能)

☎ 河南 保健福祉課 ☎ 72-2094

## 愛の献血



病气やけがを治療するために、輸血や血液製剤を必要とする人たちが数多くいます。

尊い生命を救うため、16歳から69歳までの健康な方の献血にご協力をお願いします。

4/28(土) イオンモール石巻

11:00～12:00 13:00～16:30

※18歳以上は400ml 献血のみ

※骨髓バンク登録受付あり

☎ 健康推進課 (内線 2418)

4月1日は

# 「市民憲章の日」です

市では、市民憲章を理解して受け入れ、日常生活の道標となるよう一層の普及推進を図ることを目標に、石巻市民憲章普及方針を平成21年11月に制定しました。

この中で市民が市民憲章について理解を深める日として「市民憲章の日」が制定されました。

石巻の道標である市民憲章を、市民みんなの共通した認識とし、次世代へ受け継いでいきましょう。

## 市民憲章に込められた思い

### 〔前文〕

「太平洋」や「北上川」という言葉によって、私たち石巻市民の憲章であるということを表し、また、石巻を「北上川」の語源と考えられている「日高見」の国とすることにより、先人から受け継がれてきた郷土に対する愛情を表しています。

### 〔本文〕

「まもりたいもの」「つたえたいもの」として、自然資源や歴史文化など、私たちが先人から受け継いだものを次の世代に引き継ぐ使命を表現し、同時に、生命の尊さや自然環境の保護を訴えています。

また、「郷土への誇り」には、このまちにいつまでも住み続けたいという思いを込めています。

「大切にしたいもの」として、私たちが人と人との絆によって生かされていることに対し、感謝の心を持つことの大切さを表しています。

そして、「共につくろう 輝く未来」と結び、力を合わせて笑顔が輝く未来をつくろうという意欲を呼び起こします。

## 石巻市の人口と世帯数

(平成24年2月末現在) 人口152,613人 世帯 58,182世帯

(平成23年2月末現在) 人口162,822人 世帯 60,928世帯

## 東日本大震災被災状況(3月11日現在)

死者3,280人 行方不明539人

表記の見方  申し込み  問い合わせ

〔先着〕 先着順  抽選 申し込み多数のときは抽選

電話番号案内 市役所 ☎95-1111 河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111 河南総合支所 ☎72-2111 桃生総合支所 ☎76-2111 北上総合支所 ☎67-2111 牡鹿総合支所 ☎45-2111 渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171 荻浜支所 ☎90-2111 蛇田支所 ☎95-1442

# 石巻市民憲章

平成20年4月1日制定

太陽の恵みを受け  
太平洋と北上川に生まれた「日高見の国」。  
わたしたちは、この美しい郷土を愛し、  
笑顔あふれる希望のまちをつくり伝えるため、  
ここに市民憲章を定めます。

まもりたいものがある  
それは 生命のいとなみ  
豊かな自然

つたえたいものがある  
それは 先人の知恵  
郷土の誇り

たいせつにしたいものがある  
それは 人の絆  
感謝のこころ

わたしたちは 石巻で生きてゆく  
共につくろう 輝く未来



▲市役所前の市民憲章碑

問 市民協働推進課(内線 4237)

## ◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

今月号の「表紙」を飾っていただいた「祈りの灯り 希望の灯り」の行事は、主催された「みんなの灯りとともす会」の皆さんの「市民がそっと寄り添える行事にしたい」という思いが、810羽の白い鳩(風船)が放されたときに気付かされました。  
白い鳩(風船)がそれぞれの想いをのせて放された瞬間、そして、大空に舞い上がった鳩をいつまでもみつめていた参加者の潤んだ瞳が、私の胸をしめつけます。

あの日(震災)から1年 皆さんはどのような思いで3.11を迎えましたか。

MA



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町 14-1 ☎ 0225-95-1111 fax 0225-22-4995

ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>  
編集/発行 石巻市企画部秘書広報課(内線 4025)

次回発行は平成24年4月15日の予定です。  
印刷/楠松弘堂