

# 10月の子育て支援コーナー

## 子育て支援センターってどんなところ？

- ◎親子(祖父母と孫)で一緒に遊んだり、いろいろなお友だち(ママ友)と楽しく子育て情報交換ができます。(もうすぐママになる方もどうぞ)いろいろなお友だちと親子で楽しく遊びましょう！
- ◎子育てのヒントが得られます。
- ◎電話相談、来所相談ができます。～ひとりで、悩まないで～



### 市子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))

**★「わくわく」開設**  
現在、石巻地区保育所が入っている中央児童館にて、放課後児童クラブの1室を使い、今月から子育て支援室「わくわく」を開設します。小さいお子さんがいるご家族のためのフリースペースです。  
とき 毎週月・水曜日(祝日は除く) 午前9時30分～正午  
※予約不要  
※22日(月)は放課後児童クラブ利用のため「わくわく」はお休みです。  
※ご不明な点はお問い合わせください  
**★かもめ学園**  
・いちご(0歳～1歳半)18日(木)・みかん(1歳半～2歳半)4日(木)・めろん(2歳半以上)11日(木)  
**★稲井公民館(2階和室)**  
・いちご(0歳～2歳未満)16日(火)・めろん(2歳以上)23日(火)  
・フリー(0歳～未就学児)30日(火)  
**★うしお荘(1階和室)**  
・いちご(0歳～2歳未満)5日(金)・めろん(2歳以上)26日(金)  
・フリー(0歳～未就学児)12日(金)  
とき 午前10時～11時(受付 午前9時30分～9時50分)  
10時から活動が始まりますので、受付時間内にお越しください。  
持ち物 水分補給用の飲み物  
※費用無料・申込不要  
※路上駐車や指定の場所以外への駐車はご遠慮ください。  
※ご不明な点はお問い合わせください。

### なかよし保育園子育て支援センター

**★親子教室**  
・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 2日(火)、9日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 16日(火)、23日(火)  
**★すくすく赤ちゃん**  
・ネンネ・寝返りグループ 4日(木)、11日(木)  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 18日(木)、25日(木)  
**★ツイズ・デーと孫育て広場** 12日(金)、19日(金)  
とき 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要  
**★育児講座** とき 17日(水) 午前10時30分～  
内容 消防士さん体験  
定員 15組程度 ※要予約  
**★たまご・ひよこサロン** 22日(月)  
**★子育てふれあいサロン** 1日(月)  
**★料理教室** とき 26日(金) 午前10時～ 定員 8組程度  
持ち物 エプロン・三角巾 ※費用無料・要予約

### 河北子育て支援センター

**★あそびのひろば**  
～明るく開放感のあるセンターです！ホッと一息つきながら、みんなで楽しく遊びましょう～  
とき 毎週月・水・木曜日 午前10時～11時30分  
持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ  
**★こそだてひろば(要予約)**  
保育所のお友達と一緒にたくさん遊びたいと思います。  
とき・ところ 午前9時30分～11時(集合時間が早くなります！)  
・二俣地区 9日(火) 二俣保育所  
・飯野川地区 30日(火) 飯野川保育所  
持ち物 飲み物(お茶または水)、着替え、上靴、おしぼり、おやつ  
※詳しい内容はお問い合わせください。  
(主な行事) 3日(水) 栄養指導  
10日(水) 保健師来所日  
25日(木) 絵本の読み聞かせボランティア

### 河南子育て支援センターパプラ

**★わいわいサロン** 河南農村環境改善センター(パプラ)2階  
とき 午前9時30分～11時30分  
・0～1歳親子 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)  
・2歳以上親子 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)  
※4日(木)は保健師・栄養士さんが来ます。  
持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等  
**★自由開放** 河南農村環境改善センター(パプラ)2階  
とき 22日(月)、29日(月) 午前9時～11時30分  
※昼食をとる方は午後1時まで  
持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え、昼食をとる方はお弁当等  
**★スクエア子育てひろば**  
・「いもほり会」(さつまいも畑のオーナーさんのみです)  
とき 14日(日) 午前10時～正午ごろ  
(10時～いもほり 11時～いも煮の会食)  
※雨天の際は午前11時まで実習館にお集まり下さい。会食のみ行います。  
ところ 旭山農業体験実習館・農園  
持ち物 いも入れ袋、軍手、スコップ、シャベル、シート、箸、お椀、おにぎり等  
※事前にいもを掘った方は11時まで実習館中庭に集合してください。  
・「親子ふれあいコンサート」(後援:石巻市社会福祉協議会)  
とき 11月11日(日) 午前10時～正午ごろ  
ところ 農村環境改善センター(多目的ホール)  
参加費 200円(写真代・謝礼代)  
出演 「じゃいあんとパパ」です。お楽しみに！  
申込方法 10月23日(火)～11月8日(木)まで会費を添えて申し込みください。

### 雄勝子育て支援事業 キッズ広場

**申問** 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611  
とき 毎週火・木曜日 電話相談  
毎週月・水・金曜日  
※詳しい内容については石巻市ホームページをご参照ください。  
ところ 雄勝ささえあいセンター  
内容 親子で楽しく遊んだり、お母さん同士で子育てについてお話ししてみませんか。もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。  
持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

### 桃生子育て支援センター「キッズホーム」(パイオ研修センター内)

**申問** ☎FAX76-4521  
**★遊びの広場** 午前9時30分～11時30分  
・0～1歳親子 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)  
・2歳以上親子 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)  
・広場開放日 2日(火)、9日(火)、16日(火)、30日(火)  
持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等  
**★どんぐり子育て広場「親子運動会」**  
とき 23日(火) 午前9時30分～11時30分  
ところ 桃生町 永井いきいき交流センター  
参加費 1家族150円(当日集金)  
持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え、敷物等  
申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)にご記入の上、キッズホームまで申し込んでください。

### 北上子育て支援センター

**申問** 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008  
**★あそびのひろば(ところ 相川保育所内)**  
1日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月) 午前9時30分～11時30分  
持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)  
**★ひまわりキッズ(ところ 北上保健センター)**  
3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 午前10時～11時30分  
持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

### 牡鹿地区子育て支援

**申問** 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113  
**★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」**  
親子で楽しく遊ぼう！お気軽にご参加ください。  
とき 11日(木) 絵本で遊ぼう！(手作り絵本)  
25日(木) 子育てセミナー(カゴメミニ劇場)  
午前10時～11時30分  
ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」  
持ち物 飲み物(お茶か水等)、おしぼり(お手拭用)、タオル

# 10月の健康コーナー

- ❖からころ相談ダイヤル:心の無料電話相談  
☎0120-322-016(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  
(留守番電話対応になる場合もあります)
- ❖仙台のいのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)  
毎月10日「自殺予防のいのちの電話」☎0120-738-556(午前8時～翌朝8時)  
10日以外毎日 ☎0120-556-189(午後1時～8時)
- ❖わかちあいの会 大切な人を亡くした方の集いです。  
とき 28日(日)午後1時30分～ ところ 蛇田公民館  
☎ 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186
- ❖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 28日(日)午後1時～ ところ 市保健相談センター  
☎ 「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・ところ 5日(金)、19日(金) 南境第7団地北集会所・大橋団地集会所(2カ所同時開催)  
※悪天候等の事情により中止する場合があります。  
☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 愛の献血

とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。  
1日(月) 午前10時～正午 協業組合石巻浄化槽管理センター  
午後1時30分～4時(休)ヤマニシ  
6日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時30分 渡波公民館  
14日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店  
21日(日) 午前10時～午後4時30分 イオンスーパーセンター石巻東店  
27日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店  
※午後0時30分～1時30分は休憩  
※イオンモール石巻 18歳以上は400ml献血のみ、骨髄バンク登録受付中  
☎ 健康推進課(内線2418)

**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

## 乳幼児の健診・相談・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カ月児健診	H24年6月生まれ	11日(木)・19日(金)・31日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H23年9月生まれ	5日(金)・15日(月)・24日(水)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年2月生まれ	2日(火)・10日(水)・18日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年3月生まれ	4日(木)・17日(水)・23日(火)		
	3歳児健診	H21年4月生まれ	3日(水)・12日(金)・16日(火)		
離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	9日(火) 内容:離乳の進め方のお話 ☎ 健康推進課(内線2428)	13:15～13:30		
河北 雄勝 北上	3歳児健診	H21年3月～4月生まれ	10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	H24年3月～4月生まれ	24日(水)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H23年9月～10月生まれ	24日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年6月生まれ	26日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8カ月児すくすく相談	H24年2月生まれ	10日(水)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H23年9月生まれ		9:30～9:45	河南母子健康センター
	1歳6カ月児健診	H23年2月11日～3月31日生まれ	25日(木)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H21年3月11日～5月15日生まれ	18日(木)		

※今月は牡鹿地区の乳幼児の健診・相談はありません。

**認定補聴器技能者のいる店** (広告)  
●障害者自立支援法補装具取扱店  
認定補聴器専門店(登録第16-1439号)  
**デジタル補聴器**  
**1カ月無料試聴貸出し**  
ご来店が難しい場合はお気軽に電話相談ください。(自宅訪問)  
**めがね補聴器 セガワ**  
石巻市あけぼの1丁目6-1 TEL.0225-94-3132

**医療法人社団** (広告)  
**佐藤歯科医院**  
歯周病の予防相談  
定期的な歯石除去を行います  
診療時間 8:45～12:30  
14:00～18:00  
休診日 木曜・日曜・祝日  
石巻市東中里2-3-3(県合同庁舎向かい)  
**☎96-8778**

(広告)  
メガネ・コンタクト・視機能・立体視  
よりよい見え方を追求します！  
**大街道コンタクト・メガネ**  
※コンタクトレンズは眼科医の指導のもとにお使いください。  
※各種カードも取り扱っております。  
石巻市大街道西二丁目1-29 TEL.0225-23-4333

**石巻中央** (広告)  
消化器科・呼吸器科・循環器科  
**内科クリニック**  
●大腸カメラ ●胃カメラ ●人間ドック  
●船員検診 ●各種予防接種 ●各種健康診断  
受付時間 月 火 水 木 金 土  
午前 8:45～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
午後 2:00～ 5:45 ○ ○ ○ 休 ○ 休  
休診日 一・日・曜・祝日  
石巻市中央1丁目15番1号 **TEL.95-3123**

# 10月の健康コーナー

## ◆東部保健福祉事務所(石巻保健所)

ところ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内容	とき	時間	申・問
アルコールセミナー	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー	19日(金)	10:00~11:30	☎95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談		13:00~15:00	

## 市民医学講座の開催

**演題** 「あなたの知らないタバコの害」  
**講師** NPO法人禁煙みやぎ理事長 東北大学病院禁煙外来担当 山本 晴子先生  
**とき** 31日(水)午後3時~4時30分  
**ところ** 石巻グランドホテル  
**対象** 一般市民  
**定員** 250人 **受講料** 無料  
**主催** 石巻市、社団法人石巻市医師会、財団法人石巻市救急医療事業団  
**問** 夜間急患センター ☎94-5111



## ◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

相談名	とき	時間	ところ	申・問	健康推進課
健康相談	月~金 (祝日を除く)	8:30~17:00	健康推進課	(内線2425)	
育児相談				(内線2423)	
こころの電話相談				(内線2421) ☎94-9132	
栄養相談	1日(月)	10:00~12:00	市保健相談センター	(内線2428)	
歯科相談	15日(月)	13:00~15:00	市保健相談センター	(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)

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!

とき	ところ	担当	申・問
12日(金)13:30~	桃生保健センター	樋口広思 先生	桃生 保健福祉課(内線236) ☎76-2111
12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
25日(木)13:00~	市役所2階相談室	今野廣子 先生	健康推進課(内線2421) ☎94-9132

## ●よくわかる!「健診結果」個別相談会のお知らせ

~健診を受けたあなたのために...自分の体に合った健康習慣を一緒にみつけませんか~  
 健診結果は、あなたの体の状態を教えてください。健診結果を通して、食事や生活習慣を振り返ってみませんか?保健師・栄養士がお手伝いをします。

**とき** 10月1日(月)・15日(月) 11月5日(月) 12月3日(月)・17日(月)  
 午前9時30分~午後4時 完全予約制(一人40分程度)

※実施日の前々日までに、お申し込みください。

**ところ** 市保健相談センター

**内容** ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。  
 ・食べ方や動き方など、生活習慣を振り返ってみよう。

**対象** 被災者特別健診、特定健診、健康診査を受けた市民の方

**持ち物** 健診結果表、筆記用具

**申・問** 健康推進課(内線2616・2426)



## 石巻地区

※対象年齢は平成25年3月31日現在を基準としています。

### ●大腸がん検診が始まります。

大腸がん検診が1日(月)から始まります。対象者は、40歳以上の方です。申し込みしている方には、検診票を送付します。申し込みしていない方で、検診を希望される方は、追加申し込みができますので御連絡ください。

**問** 健康推進課(内線2415)

### ●結核・肺がん検診補足検診のお知らせ

**対象者** 40歳以上の方

日程は下表のとおりです。送付される検診票で日程等を確認の上受診してください。なお、地区外(総合支所地区を含む)の方や対象者で申込みしていない方でも、直接、会場に来ていただければ受診できます。

<補足検診日程>

保健区	とき	ところ	受付時間
釜・大街道	19日(金)	創価学会石巻文化会館	10:00~11:00
		青葉会館	13:30~14:30/18:00~19:00
荻浜	22日(月)	荻浜仮設支所(荻浜中学校内)	14:00~14:30
湊	23日(火)	総合福祉会館みなと荘	10:00~11:00/13:30~14:30
山下	24日(水)	山下屋内運動場	10:00~11:00/13:30~14:30
			18:00~19:00
渡波	25日(木)	渡波公民館	10:00~11:00/13:30~14:30 18:00~19:00
石巻・門脇	26日(金)	中央公民館	10:00~11:00/13:30~14:30
			18:00~19:00

**問** 健康推進課(内線2413)

### ●特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・被災者特別健診が終了します。

検診は26日(金)までです。まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。申し込みしていない方で、検診を希望される方は、追加申し込みができますので、ご連絡ください。

**問** 健康推進課(内線2413~2415)

### ●成人歯科健康診査が始まります。

**対象** 40・50・60・70歳

**期間** 10月1日(月)~平成25年1月31日(木)

申し込みした方には受診票を送付しています。指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。

**問** 健康推進課(内線2417)

### ●身体の不自由な方の健診を実施します。(要申込)

希望される方は、健康推進課に申し込みください。

**とき** 30日(火) 受付時間 13:00~13:30

**ところ** 市保健相談センター

**対象** 車椅子、松葉杖で移動のできる方(付添の方が必要です)

※特定健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診および大腸がん検診が受診できます。

**申・問** 健康推進課(内線2415)

### ●市外に避難されている方

石巻市国民健康保険「特定健康診査」および後期高齢者「健康診査」を、避難先の指定実施機関で受診することができます。

※避難先での受診を希望される方は、「受診券」を送付しますので、事前にご連絡ください。

**問** 保険年金課(内線2333・2334)

## 10月の休日急患担当医

◇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。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
7日	日	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
8日	月・祝	佐藤内科医院 22-3020(蛇田字新金沼 イオンモール石巻1階)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
14日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	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(蛇田字下中塚)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
21日	日	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
28日	日	石巻中央きし内科クリニック 95-3123(中央一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	あべクリニック 産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)

※診療時間は、午前9時~午後5時となります。ただし、10/8(月)内科の「佐藤内科医院」は午前10時~午後6時となります。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
7日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)
8日	月・祝	石巻ロイヤル病院 (内科のみ) 73-5888(広瀨)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	デンタルクリニック ことこの 21-8280(開北二丁目)
14日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経塚)
21日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	デンタルクリニック齋藤 23-5566(穀町)
28日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	加藤医院 82-2030(矢本)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)

※診療時間は、午前9時~午後5時となります

## 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(石巻中央公民館南隣)

※駐車場は、旧市役所前駐車場ほかをご利用ください。

・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等各種検査機器ほか

(広告)

復興から発展へ

注文住宅・リフォーム・一級建築士事務所  
土地建物の売却、購入のご相談  
宅地建物取引業免許 宮城県知事(2)第5038号

**有限会社 住販プラザ**

〒986-0855 石巻市大街道東一丁目4番18号  
TEL.0225-94-9011 FAX.0225-21-2016  
ホームページ▶

(広告)

夏の疲れ残っていませんか?

夏バテというのは涼しくなったこの時季に出できます。つまり夏の間に消耗した体力のツケが廻ってくるのです。

疲れが蓄積しないように・キョーレオピンシリーズ

キョーレオピンネオ レオピンのイカル レオピンファイブネオ キョーレオピン

キョーレオピンシリーズで働き盛りの方や熟年世代の健康を応援します

**星薬局** 本店(イトピア角)22-1518  
蛇田あけぼの店23-5387  
営業時間AM9:30~PM6:30

Y O S H I R O H C L I N I C (広告)

医療法人 よしろう内科

医師 千葉淑朗・堀川正敏

休診日/木曜日 午後・日曜・祝日  
石巻市住吉町1-8-46(駐車場有)

TEL.22-3277

(広告)

医療法人 天悠会

**大街道 もり眼科医院**

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	○	●	○	○	○	○	休
午後 2:30~ 5:30	○	●	○	休	○	●	休

●火/午前11:00まで・土/午後1:30~4:30  
 休診日/日曜日・祝祭日・第2、第4木曜日  
 (毎月第1・第3木曜日は午前中のみ診療)

石巻市大街道西二丁目1番26号  
TEL.0225-23-3434 FAX.0225-23-4343