

2月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))

申・問 ☎FAX94-2366

- ★「わくわく」開設
～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 月曜日・4日、18日、25日 水曜日・6日、13日、20日、27日
午前9時30分～正午
※費用無料・予約不要
※上記時間ならいつでも帰っても自由です。玩具や絵本を用意してありますので、ぜひご利用ください。
- ★かもめ学園
・いちご(0歳～1歳半)28日(木)・みかん(1歳半～2歳半)7日(木)
・めろん(2歳半以上)14日(木)
- ★稲井公民館(2階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)5日(火)・めろん(2歳以上)19日(火)
・フリー(0歳～未就学児)26日(火)
- ★うしお荘(1階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)8日(金)・めろん(2歳以上)22日(金)
・フリー(0歳～未就学児)15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

申・問 ☎96-4551・FAX22-9881

- ★親子教室
・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 5日(火)、12日(火)
・2歳6カ月以上グループ 19日(火)、26日(火)
- ★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 7日(木)、14日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 21日(木)、28日(木)
- ★ツインズ・デーと孫育て広場 8日(金)、15日(金)
と き 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要
- ★料理教室 と き 22日(金) 午前10時～
内 容 手づくりおやつ 定員 10組程度 ※要予約・費用無料
持ち物 エプロン・三角巾
- ★たまご・ひよこサロン 4日(月)
- ★子育てふれあいサロン 1日(金)
- ★育児講座 わらべうたで遊ぼう
と き 18日(月) 午前10時～
定員 20組程度 ※要予約



河北子育て支援センター

申・問 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ★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
(主な行事) 7日(木) 栄養指導
13日(水) 身体測定・保健師来所日
28日(木) ひな祭り会・絵本の読み聞かせボランティア
申込期間 13日(水)～25日(月)
参加費 100円(おやつ代として) 先着15組

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」(バ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 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
・2歳以上親子 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
・広場開放日 5日(火)、12日(火)、19日(火)
- ★どんぐり子育て広場「おたのしみ会」
と き 26日(火) 午前9時30分～11時30分
と ころ 桃生保健センター
内 容 「どんぐり劇団」の寸劇や人形ダンス等
参加費 1家族100円(食生活改善推進委員さんの手作りおやつ付)
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。
申込期限 22日(金)

河南子育て支援センターパプラ

申・問 ☎FAX72-4670

- ★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 5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)
・2歳以上親子 7日(木)、21日(木)、28日(木)
※14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 18日(月)、25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
・「親子わいわいクッキング」
と き 14日(木) 午前10時～正午
午前9時45分までお集まりください
と ころ パプラ(和室) 参加費 1家族500円(材料費・写真代)
持ち物 親子のエプロン、三角巾、マスク、飲み物、おしぼり
申込方法 参加費を添えて7日(木)まで申し込みください
・「ありがとうの会」
3月12日(火)の予定です。申し込みは19日(火)から行います。

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)
・4日(月)、18日(月)、25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)
・6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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」
・親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。
と き 7日(木) ひな人形づくり
21日(木) お別れ会
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

2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」
☎0120-738-556(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 10日(日)午後2時～4時30分
と ころ あしなが育英会(石巻中里バイパス沿いガスト石巻店隣)
問 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 24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・と ころ 1日(金)、15日(金) 午前10時～正午
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。

※どなたでも参加できます。
問 健康推進課 ☎94-9132

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10月生まれ	13日(水)・19日(火)・28日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H24年1月生まれ	8日(金)・18日(月)・26日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年6月生まれ	5日(火)・14日(木)・22日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年7月生まれ	7日(木)・20日(水)・27日(水)		
	3歳児健診	H21年8月生まれ	6日(水)・15日(金)・21日(木)		
	離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	5日(火) 内容:離乳の進め方のお話 [申・問] 健康推進課(内線2428)	13:15～13:30	
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H24年7月～8月生まれ	20日(水)	9:30～9:45	河北総合センター (ビッグバン)
	1歳児よちよち相談	H24年1月～2月生まれ	20日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H21年7月～8月生まれ	6日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年10月生まれ	22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6月生まれ	13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	H24年1月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H22年6月16日～7月12日生まれ	6日(水)	12:45～13:00	桃生保健センター
	3歳児健診	H21年8月1日～8月31日生まれ	21日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター

※今月は牡鹿地区の乳幼児の健診・相談はありません。

▼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(要予約)	15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(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)		13:00～	
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	20日(水)	13:30～	

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

(広告)
石巻中央 消化器内科・呼吸器内科・循環器内科
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・日曜日・祝日
石巻市中央1丁目15番1号 TEL.95-3123

2月の健康コーナー

宮城県子ども総合センター子育て相談

相談・教室名	内容	とき	ところ	申・問
巡回子育て相談	子育ての悩みについての個別相談。必要に応じ自宅への訪問も可能です。	12日(火)・21日(木) 13:30~(要予約)	市役所2階 相談室A	☎022-224-1497

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	4日(月)	10:00~12:00	市保健相談センター	(内線2428)	
歯科相談	18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
8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
8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 ☎76-2111
14日(木)・28日(木) 10:45~	市役所2階相談室	今野廣子先生	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
27日(水) 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

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 4日(月)・25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3日前までに、お申し込みください。

ところ 市保健相談センター

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

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

持ち物 健診結果表、筆記用具

申・問 健康推進課(内線2616・2426)



生活習慣病予防セミナーのご案内

テーマ 「見逃さないで!腎臓からのメッセージ」

講師 石巻赤十字病院 木下康通 副院長

とき 23日(土) 午後1時30分~3時

ところ 市保健相談センター3階(石巻市医師会館)

- 対象
- ・特定健診を受診された方(特に、血圧や血糖が高めの方、尿蛋白(+)以上の方はぜひご参加ください)
 - ・関心のある方

定員 80人(要予約) 参加費 無料 予約締切 13日(水)

駐車場 市役所立体駐車場および市営駅前駐車場をご利用の方は、無料にしますので、「駐車券」を会場までご持参ください。

申・問 保険年金課(内線2334)

2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
3日	日	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)	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)
10日	日	石巻中央さき内科クリニック 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)	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)
11日	月・祝	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
17日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
24日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)

※診療時間は、午前9時~午後5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
3日	日	木村医院 62-3039(成田)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
10日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	生田歯科医院 94-2361(水押二丁目)
11日	月・祝	佐々木医院 72-3122(和瀬)	いしがき・みみ・はな・のどクリニック 84-1187(矢本)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
17日	日	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新西前沼)
24日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	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。

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・祝日	午後6時~翌朝6時	午後6時~翌朝6時

・所在地 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

レディース(子宮がん・乳がん)検診があります【牡鹿地区】

・子宮がん検診

対象 20歳以上の女性

・乳がん検診

対象 超音波 30~39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性

とき 26日(火)~28日(木)

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

個別通知しますので、時間等を確認の上、受診してください。

対象で受診を希望する方および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日を基準としています。

問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用)が終了します【石巻地区】

対象 40歳以上の女性

撮影期限 21日(木)

撮影日が指定されていますので、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(市保健相談センター)に行っても受け付けはできません。

対象の方で受診を希望する方および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日を基準としています。

申・問 健康推進課(内線2413~2415)

みんなの楽しくダンベルクラブ

冬場の運動不足解消に、ダンベル体操はいかがでしょう。一人で始めるより友人や仲間と一緒に始めれば、より楽しく続けることができます。ダンベル体操のほか、リズムダンスやゲーム等初めての方でも手軽に参加できます。

とき 26日(火) 午前9時30分~11時

ところ 遊楽館アリーナ

持ち物 上靴、玄米ダンベル(貸出あり)、汗拭きタオル、飲み物

問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線276)

ヒブワクチンの接種間隔について

ヒブワクチンの接種間隔について、下記のとおり一部変更になりました。初回免疫から追加免疫までの接種間隔:「おおむね1年⇒7~13か月の間」

接種開始年齢	接種回数	接種方法
生後2~7か月未満	初回3回、追加1回	初回接種は、4~8週間の間隔をおく。
生後7~12か月未満	初回2回、追加1回	追加接種は、初回終了後7~13か月の間に接種。
1歳以上	1回接種	

問 健康推進課(内線2415)

(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)

寒さで...体の調子が落ちていませんか?体の中から元気を応援!

朝から疲れていませんか?
休んでも消えない疲労に!
1日たった80円(から)でその疲れがとれてしまう!?

キョーレオピンネオ レオピンロイヤル レオピンファイブネオ キョーレオピン

元気ふやそう広げよう・効果に自信あり!・レオピンシリーズ

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

(広告)

Y O S H I R O H C L I N I C

よろろう内科

院長 千葉淑朗

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