

3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、11日、18日 水曜日…6日、13日

午前9時30分～正午

※費用無料・予約不要

※上記時間ならいつ来てもいつでも自由です。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)14日(木)・みかん(1歳半～2歳半)14日(木)
・めろん(2歳半以上)7日(木)

※今月はいちご、みかんグループは、合同での活動になります。

★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)12日(火)
・フリー(0歳～未就学児)今月はお休み

★うしお荘(1階和室)

・いちご(0歳～2歳未満)1日(金)・めろん(2歳以上)15日(金)
・フリー(0歳～未就学児)今月はお休み

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

と き 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要

★料理教室

と き 1日(金) 午前10時～

内 容 ひな祭りメニュー 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

11日(月)

★子育てふれあいサロン

4日(月)

★育児講座 みんなで楽しくリズム遊び

と き 25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

※天気の良い日は戶外遊びを予定していますので、防寒具を用意してください。

※18(月)～あそびのひろばはお休みになります。

(主な行事) 6日(水) 身体測定・保健師来所日

14日(木) おわかれ会～子どもたちの成長をみんなでお祝いしませんか？～

申込期限 3月7日(木) 先着20組

参加費 300円(プレゼント、写真郵送料として)

持ち物 水筒(お茶または水)、おやつ、手拭きハンカチ、着替え

※当日はみんなで集合写真を撮ります。

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

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。

と き 毎週月・水・金曜日(変更になる場合あり)

毎週火・木曜日 電話相談

ところ 雄勝ささえあいセンター

内 容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ 等

※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。

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)

・2歳以上親子 6日(水)、13日(水)

・広場開放日 5日(火)、12日(火)、19日(火)

※持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※21日(木)は今年度最後の活動日で、「お別れ会」を計画しています。

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

持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等

・0～1歳親子 5日(火)、19日(火)

・2歳以上親子 7日(木)、14日(木)、21日(木)

※19日(火)は保健師・栄養士さんが来ます。

★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

・「ありがとうの会」

と き 12日(火) 午前10時～正午ごろ

午前9時45分までお集まりください。

ところ 河南農村環境改善センター(多目的ホール)

参加費 1家族300円(写真代・郵送料・おやつ代) + 保険料(1人30円)

持ち物 親子の上靴(運動靴)親子の飲み物、おしぼり、敷物、着替え

申込方法 申込用紙と参加費を添えて3月5日(火)まで申し込みください。

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)

・4日(月)、11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) 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」

3月はお休みです。4月からスタートします!

※子育てに関する電話相談は随時受け付けています。

3月の健康コーナー

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。最近ではダンベル体操のほか、スクエアステップを取り入れています。マス目のあるマットを使用し、ステップを踏むエクササイズです。ぜひご参加ください。

と き 19日(火) 午前9時30分～11時(日程変更しています)

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)、汗ふきタオル、飲み物

申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094 (内線276)

愛の献血

病気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。

と き・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。

10日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店

23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

問 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11月生まれ	8日(金)・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2月生まれ	11日(月)・15日(金)・26日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年7月生まれ	5日(火)・13日(水)・22日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年8月生まれ	14日(木)・21日(木)・26日(火)		
	3歳児健診	H21年9月生まれ	7日(木)・12日(火)・27日(水)		
		離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	12日(火) 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	1歳6カ月児健診	H23年7月～8月生まれ	6日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	2歳児歯科健診	H22年8月～9月生まれ	13日(水)		
	3～4カ月児健診	H24年11月～12月生まれ	27日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年11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7月生まれ	26日(火)	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2月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年7月1日～8月15日生まれ	14日(木)	12:15～12:40	
	2歳児歯科健診	H22年7月13日～8月31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9月1日～9月30日生まれ	21日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター	
牡鹿	3～4カ月児健診	H24年10月～11月生まれ	15日(金)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
	1歳児よちよち相談	H24年1月～2月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H23年6月～7月生まれ			
	2歳児歯科健診	H22年7月～8月生まれ			
	3歳児健診	H21年8月～9月生まれ			

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

3月より駅前北通り(合同庁舎近く)に移転いたしました(広告)

駅前北

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 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～6:00	○	○	休	○	○	休

休診日 - 日曜日・祝日

石巻市駅前北通り1丁目14番21号 TEL.95-3123

3月の健康コーナー

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」 3月は自殺対策強化月間です。～あなたの心と命を大切に～

自殺は、健康の問題、生活上の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合っていると言われております。

「2週間以上眠れない」「食欲がなく体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」などの症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>
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？
携帯電話やパソコンの端末を使って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・増進にお役立てください。

携帯・スマホはこちらから→



問 健康推進課 ☎94-9132

- ◆からこころ相談ダイヤル: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 カリタスジャパン(末広町3-14 ☎22-9858)
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 31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

◆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	11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
14日(木) 10:45～	市役所2階相談室	今野廣子先生	健康推進課 ☎94-9132(内線2421)

◆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(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)		13:00～	
思春期・引きこもり相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	25日(月)	13:30～	

未熟児養育医療の給付

体重が2,000g以下の未熟児の入院治療にかかる医療費の給付の申請手続きの窓口が、4月より県の東部保健福祉事務所から市の健康推進課に変更になります。

申・問 健康推進課(内線2421)

3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	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4025(桃生町中津山)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
10日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	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)
17日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	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(蛇田字下中坪)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
20日	水・祝	いしづか内科クリニック 92-7311(蛇田字新大塚)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
24日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
31日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇青葉西)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)

※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	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
10日	日	錦田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
17日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	うつみレディースクリニック 84-2868(赤井)	小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経塚)
20日	水・祝	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)
24日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
31日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	佐々木小児歯科医院 94-0110(蛇田字新西境谷地)

※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 問 ☎94-5111

曜日	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
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)
- ・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

麻しん風しん予防接種

麻しん風しん予防接種(第2期～4期)の接種期限は3月31日までです。次の対象の方でまだ予防接種を受けていない方は忘れずに受けてください。

- 第2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方(就学前)
 - 第3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方(中学1年生)
 - 第4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方(高校3年生)
- 予診票を紛失した方は再発行しますので、問い合わせてください。

問 健康推進課(内線2415)

【河南地区】レディース(子宮がん・乳がん)検診

- 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 乳がん検診のみ 3月1日(金)～3月7日(木)
子宮がん・乳がん検診 3月8日(金)～3月13日(水)
- ところ 河南母子健康センター
通知書を確認の上、受診してください。
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。
問 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094

歯のコンクール応募者募集

- 歯つらつファミリーコンクール 対象 平成24年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」を配布されたお子さんで応募を希望する方「母と子の部」、もしくは「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。
- 8020よい歯のコンクール 対象 満80歳以上(平成25年6月4日現在)で、現在お口の中に20本以上歯がある(治療完了含む)健康状態の良好な方
申込期限 4月5日(金)
申・問 健康推進課(内線2417)



(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)

レオピンシリーズはこんな方におすすめです！

ふだんから疲れやすい
一晩寝ても体の疲れがとれない
体力の衰えを感じる

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 レオピンイザブネ キョーレオピン

素敵に生きていくためのお手伝いをさせていただきます。

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)

よろろう内科

院長 千葉淑朗

休診日/木曜土曜午後・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