

5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…13日、20日、27日
水曜日…1日、8日、15日、22日、29日
午前9時30分～正午

ところ 中央児童館放課後児童クラブ室

※費用無料・予約不要

※上記時間ならいつ来てもいつ帰っても自由です。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。

★あそびの広場

●うしお荘(※いちごは1階和室、めろん・フリーは2階大広間)
・いちご(0歳～2歳未満)28日(火)・めろん(2歳以上)21日(火)
・フリー(0歳～未就学児)14日(火)

●かもめ学園

・いちご(0歳～1歳半)9日(木)・みかん(1歳半～2歳半)16日(木)
・めろん(2歳以上)23日(木)

●稲井公民館(2階和室)

・いちご(0歳～2歳未満)10日(金)・めろん(2歳以上)17日(金)
・フリー(0歳～未就学児)31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 7日(火)、21日(火)
・2歳6カ月以上グループ 14日(火)、28日(火)

★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 2日(木)、16日(木)、30日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 9日(木)、23日(木)

★ツイズ・デーと孫育て広場 10日(金)、24日(金)

と き 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要

★たまご・ひよこサロン 13日(月)

★子育てふれあいサロン 27日(月)

★育児講座「歯みがき教室」

と き 20日(月) 午前10時～ 定員 20組程度

※費用無料・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、みんなできれい遊びましょう～

と き 午前10時～11時30分
・0歳～1歳親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)
・2歳以上親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)
・ひろば開放日 13日(月)、20日(月)、27日(月)

持ち物 水筒(お茶または水)、手拭ハンカチ、着替え

《主な行事》

13日(月) 自由開放日
20日(月) 保健師来所日～身体測定等を行います～
23日(木) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ

★春の遠足

と き 27日(月)午前10時～11時30分

ところ 亀ヶ森公園

定員 20組(先着)

持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、おやつ、レジャーシート等

※都合により変更になることがあります！詳細についてはお問い合わせください！

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

★あそびの広場

と き 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

・2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

・広場開放日 7日(火)、14日(火)、21日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え

※お庭でお砂場遊びができます。(用具あり)

★どんぐり子育て広場「親子ピクス」

と き 28日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生町 永井いきいき交流センター

持ち物 親子の飲み物・バスタオル・汗拭きタオル・着替え

参加費 1家族100円(保険代込み・当日集金)

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 24日(金)

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)

・13日(月)、20日(月)、27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)

・1日(水)、8日(水)、22日(水)、29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)

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

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

※詳しい内容についてはホームページをご覧ください。

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 7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
・2歳以上親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

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 13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

・「いもうえ会」

と き 26日(日) 午前10時45分までお集まりください

ところ 旭山農業体験実習館(敷地内農園)

内容 さつまいもの苗を植える(70畝限定)

持ち物 親子の飲み物、おしぼり、帽子、移植ベラ、ジョウロ、軍手、長靴、お弁当(自由)、シート

参加費 1畝800円(いもほり会分も含む・苗代、写真代・いも汁材料代)

申込方法 パプラに会費を添えて23日(木)まで申し込みください

◎24年度の親子写真をお渡ししています。取りに来てください。

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」

親子の遊びの広場です。お気軽にご参加ください。

と き ①9日(木) 「外で元気に遊ぼう！」

②23日(木) 「散歩に出かけよう！」

※雨天時は、遊びの内容を変更します。

午前10時～11時30分

ところ ①牡鹿地区保育所 ②牡鹿保健福祉センター清優館

利用料 無料

持ち物 飲み物(お茶か水)、おしぼり(お手拭用)、タオル、帽子

5月の健康コーナー

みんなの楽しくダンベルクラブ

少しずつ暖かくなり体を動かすのに良い季節になりました。急に激しい運動ではなく、簡単で無理のないダンベル体操から始めてみませんか。玄米ダンベル体操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、健康づくり等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 28日(火)、6月25日(火)、7月23日(火)

いずれも午前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

16歳～69歳の健康な方は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(金) 午前10時～午後4時30分 石巻市役所

12日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店

25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)

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	H25年1月生まれ	9日(木)・21日(火)・31日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H24年4月生まれ	10日(金)・28日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年9月生まれ	14日(火)・24日(金)・29日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年10月生まれ	16日(木)・22日(水)		
	3歳児健診	H21年11月生まれ	8日(水)・17日(金)・23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)	7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	3～4カ月児健診	H25年1月～2月生まれ	22日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	1歳6カ月児健診	H23年9月～10月生まれ	8日(水)		
	2歳児歯科健診	H22年10月～11月生まれ	29日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年1月生まれ	24日(金)	12:45～13:00	河南母子健康センター
	7～8カ月児すくすく相談	H24年9月生まれ	21日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年4月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H22年9月1日～10月30日生まれ	30日(木)	12:45～13:00	
牡鹿	3歳児健診	H21年10月1日～11月20日生まれ	23日(木)	12:15～12:40	牡鹿保健福祉センター (清優館)
	3～4カ月児健診	H24年12月～H25年1月生まれ	15日(水)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年3月～4月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H23年8月～9月生まれ			
	2歳児歯科健診	H22年9月～10月生まれ			
3歳児健診	H21年10月～11月生まれ	12:30～12:45			

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

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)
ミヤギテレビ
石巻ハウジングストリート
住まいの復興情報館
ハウスメーカー10社10棟
ご来場お待ちしております!
石巻市蛇田字新大坪 350-1 お問い合わせ
営業時間
10:00～18:00(水曜定休日)
TEL.0225-22-3605
http://www.mmt-ihs.net

5月の健康コーナー

◆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	13日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)	
歯科相談	13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
16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)
21日(火)13:00～	河北総合支所	志摩成子 先生	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117
17日(金)13:00～	河南母子健康センター	樋口広思 先生	河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

◆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
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	17日(金)	10:00～	☎95-1431
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)	27日(月)	10:00～15:00	

◆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

とき 12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)

☎ 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

とき 26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
17日(金)10:00～	・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)
27日(月)10:00～	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6番25号)

※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。

☎ 健康推進課 ☎94-9132

◆傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡ひまわり」

とき	ところ
毎週月曜日10:00～15:00	北上保健センター内

※6日(月・祝)はお休みします。

☎ 北上保健センター ☎67-2301



5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	金・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)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
4日	土・祝	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)	石巻診療所 23-0125(穀町)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
5日	日・祝	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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
6日	月・祝	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
12日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
19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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
26日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	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)	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、「佐藤内科医院」は午前9時30分～午後5時30分となります。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	金・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	いしがきみみはなのクリニック 84-1187(矢本)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
4日	土・祝	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	たんの歯科クリニック 96-6480(三ツ股二丁目)
5日	日・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新坪寺)
6日	月・祝	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南一丁目)
12日	日	木村医院 62-3039(成田)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)
19日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広洲)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	日野歯科医院 22-4230(錦町)
26日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)

※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～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

【石巻地区】胃がん検診、結核・肺がん検診

●胃がん検診 対象 30歳以上の方
●結核・肺がん検診 対象 40歳以上の方
胃がん検診は9日(木)から、結核・肺がん検診は8日(水)から始まります。申し込みした方には、順次、検診票を送付いたします。検診日および会場を確認の上、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。
※対象年齢は平成26年3月31日現在を基準としています。
☎・☎ 健康推進課(内線2413)

【河北地区】子宮がん検診を14日(火)から16日(木)まで実施します

対象 20歳以上の女性
申し込みした方には、検診票を送付しますので、実施通知書の日程表で対象地区を確認の上、受付時間内にお出でください。なお、対象の方で追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
※対象年齢は平成26年3月31日を基準としています。
☎・☎ 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

産科セミオープンシステム

震災後の分娩施設の減少に伴い、石巻赤十字病院の導入している、セミオープンシステム(普段の妊婦健診は近くの診療所で、お産は分娩施設へ)の連携施設に、本年3月から、新しく石巻ロイヤル病院が加わりました。健診方法等詳細につきましては、石巻赤十字病院および下記の連携施設にお問い合わせください。
分娩施設 石巻赤十字病院(☎21-7220)
連携施設 あべクリニック産科婦人科(☎22-3322)
うつみレディースクリニック(☎84-2868)
川村産科婦人科(☎93-7600)
斎藤産科婦人科(☎22-0707)
しらゆりクリニック(☎22-3717)
やまもと産科婦人科(☎93-7000)
登米市立佐沼病院(☎0220-22-5511)
石巻ロイヤル病院(☎73-5888)
☎・☎ 健康推進課(内線2421)

「ピロリ菌」除菌が医療保険の適用になります

ピロリ菌は、胃の中に生息する細菌で、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん等を引き起こす原因の一つと言われています。
今年2月から胃内視鏡検査により慢性胃炎や胃潰瘍等と診断され、ピロリ菌感染がわかれば、ピロリ菌除菌を保険適用で受けられることになりました。ピロリ菌除菌は、胃がんのリスクを低下させると言われていますが、胃がんのリスクが完全になくなるわけではないので、胃がん健診は定期的に受けましょう。

前へ Don't think feel.

注文住宅・リフォーム・不動産事務所
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(3)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▶住販プラザ

健康で楽しい毎日をキョーレオペンシリーズが応援します(広告)

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)でその疲れが楽になっちゃう!

キョーレオペンネオ レオペンロイヤル レオペンファイブネオ キョーレオペン

体の疲れを楽にする・効果に自信あり!レオペンシリーズ

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

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

医療法人 天悠会 (広告)

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