

7月の子育て支援コーナー

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…1日、8日 水曜日…3日、10日、17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)23日(火)・めろん(2歳以上)9日(火)
●フリー(0歳～未就学児)2日(火)
●かもめ学園
●いちご(0歳～1歳半)4日(木)・みかん(1歳半～2歳半)11日(木)
●めろん(2歳以上)18日(木)
●稲井公民館(2階和室)
●いちご(0歳～2歳未満)12日(金)・めろん(2歳以上)5日(金)
●フリー(0歳～未就学児)19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。
※詳しい活動内容は、ホームページ「子育て」をご覧ください。

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 2日(火)、16日(火)
●2歳6カ月以上グループ 9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)、18日(木)
●ヨチヨチ・ハイハイグループ 11日(木)、25日(木)
★ツインズ・デーと孫育て広場 5日(金)、19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 8日(月)
★子育てふれあいサロン 29日(月)
★地域交流「プール交流」
と き 12日(金)、26日(金) 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！ホットと息つきながら、みんなで楽しく遊びましょう～
と き 午前10時～11時30分
●0歳～1歳親子 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)
●2歳以上親子 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)
●ひろば開放日 1日(月)、8日(月)、22日(月)、29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》1日(月)七夕会
8日(月) 保健指導 保健師来所～身体測定もします～
22日(月) 自由開放日
25日(木) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ
※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！

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)、8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)、31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)

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 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)、23日(火)
持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等
※24日(水)、25日(木)、31日(水)は水遊び(暑い時)の予定です。
ビニールプール等で遊びます。
★どんぐり子育て広場「たなぼた会」
と き 30日(火) 午前10時～11時30分
ところ 桃生子育て支援センター キッズホーム
内 容 親子で夏祭り気分を楽しむ
持ち物 親子の飲み物、着替え 参加費 1家族300円(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 26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 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)
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 1日(月)、8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 ・「まさえ先生の子育て講座」
と き 11日(木)
ところ 河南農村環境改善センター 1F営農談話室
テーマ “輝ける子”に育つとって大切なこと
～私たちの自信度をチェックしてみましょう～

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
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。

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 ①11日(木) 子ども参加型演劇
「おはようシアター☆おもちゃ箱」
②25日(木) 水遊び、泥んこ遊び
※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牡鹿保健福祉センター清優館 ②牡鹿地区保育所
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

石巻市立保育所一時保育事業について

6月より石巻市立鹿妻保育所の一時保育事業を再開しました。利用できる施設は石巻市立鹿妻保育所・二俣保育所・北村保育所となります。利用を希望する場合は下記によりご利用ください。

●一時保育事業とは 断続的な保護者の就労や職業訓練等により、家庭での保育が困難となる児童、または保護者の病気や家族の看護等により、緊急かつ一時的に家庭保育が困難となる児童等を保育所で保育する制度です。

内容 【非定型保育サービス事業(1週に3日を上限として利用可能)】 保護者の就労、職業訓練、就学等により、断続的に家庭保育が困難となる児童を保育します。

【緊急保育サービス事業(1カ月に最大15日利用可能)】 保護者の傷病、介護、冠婚葬祭その他の社会的にやむを得ない事由により緊急、一時的に家庭保育が困難となる児童を保育します。

【私的理由による保育サービス事業(1カ月に最大15日利用可能)】 保護者の育児に伴う心理的・肉体的負担を解消する等の私的理由により、一時的に保育が必要となる児童を保育します。

対象 市内に住所を有する健康な満1歳以上から就学前の児童
利用時間 平日 午前8時30分～午後4時30分
土曜日 午前8時30分～正午

※日曜日、祝祭日および年末年始は休みになります。

区分	1～2歳児	3歳以上児
1日	2,300円	1,400円
4時間以下	1,150円	700円

問 石巻市立鹿妻保育所 鹿妻北二丁目6-3 ☎22-0940
石巻市立二俣保育所 大森字内田1-19 ☎62-2217
石巻市立北村保育所 北村字幕ヶ崎2-1 ☎73-3885
※私立認可保育所「なかよし保育園」(石巻市中里三丁目10-7 ☎96-4551)も一時保育を実施しています。お問い合わせおよび申し込みについては直接お願いします。

7月の健康コーナー

みんなの楽しくダンベルクラブ

夏バテ防止にダンベル体操を始めてみませんか。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筋力をアップし、基礎代謝量をあげる運動です。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。かなん楽しく二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 23日(火) 月1回実施 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272)

愛の献血(7月)

と き・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。
4日(木) 午前10時～正午 いしのまき農業協同組合
午後1時30分～4時30分 パラディン石巻元倉店
7日(日) 午前10時～午後4時30分 ヨークベニマル大街道店
10日(水) 午前10時～正午 石巻工業高校
午後1時30分～4時30分 国土交通省北上川下流河川事務所
14日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
16日(火) 午前10時～午後4時30分 飛翔閣 ※予約制
申 宮城県赤十字血液センター ☎022-290-2515
27日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
30日(火) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
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	H25年3月生まれ	10日(水)・19日(金)・30日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H24年6月生まれ	12日(金)・25日(木)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H23年11月生まれ	5日(金)・18日(木)・23日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年12月生まれ	11日(木)・24日(水)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H22年1月生まれ	4日(木)・17日(水)・26日(金)	12:30～12:45	
	離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	2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3月～4月生まれ	31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11月～12月生まれ	10日(水)		
	2歳児歯科健診	H22年12月～H23年1月生まれ	17日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年3月生まれ	26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11月生まれ	2日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年6月生まれ	18日(木)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年11月16日～H24年1月15日生まれ	18日(木)	12:15～12:40	
牡鹿	3歳児健診	H21年11月21日～12月31日生まれ	4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	H25年2月～3月生まれ	17日(水)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年5月～6月生まれ		13:15～13:30	
	1歳6カ月児健診	H23年10月～11月生まれ	12:45～13:00		
牡鹿	2歳児歯科健診	H22年11月～12月生まれ	17日(水)	12:45～13:00	
	3歳児健診	H21年12月～H22年1月生まれ		12:30～12:45	

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
災害に強い家をご提案する
総合住宅展示場
www.mmt-ihs.net
10:00～18:00【水曜定休】
石巻市蛇田字新大塚350-1
電話 0225-22-3605

7月の健康コーナー

◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

とき	ところ	担当	ところ	申・問	健康推進課
健康相談				(内線2425)	
育児相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	(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	8日(月)	13:00～15:00		(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
11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
16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
19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(内線272)

◆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)	19日(金)	10:00～12:00	☎95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(キャンブル依存)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)		13:00～15:00	
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)	22日(月)	10:00～15:00	

◆からこ相談ダイヤル: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)

◆仙台的のちの電話

☎022-718-4343(24時間年中無休)
・毎月10日「自殺予防のちの電話」
☎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 14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

とき 28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 鈴木由美子 ☎090-8614-5466

◆いのちの学校 大切な人を亡くした10代の子とその周りの大人を対象にした講座です。

とき 13日(土)午後1時～
ところ IRORI石巻
問 一般社団法人リヴォン ☎090-8610-5680

◆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) 10:00～12:00	・南境第7団地北集会所 ・大橋団地集会所 (※2カ所同時開催)
8日(月)、22日(月) 10:00～12:00	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。
問 健康推進課 ☎94-9132

◆傾聴ボランティアによるカフェ「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

※祝日はお休みします。

問 北上保健センター ☎67-2301

【石巻地区】乳がん検診(視触診・超音波併用)が1日から始まります

対象 30歳代の女性 ○自己負担金 1,000円
超音波検査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。
指定日以外に超音波検査場所(保健相談センター)に行っても受付はできません。
指定された検診日時に受診できない方は、下記までご連絡ください。
※対象年齢は平成26年3月31日を基準としています。
申・問 健康推進課(内線 2413～2415)

7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	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	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)
14日	日	佐藤内科医院 22-3020(西平四丁目 (イオンモール石巻1階))	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
15日	月・祝	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
21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)	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)
28日	日	よろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	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。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
7日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)
14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)
15日	月・祝	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
21日	日	成田医院 62-3221 (相野谷飯野川町)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	大街道鈴木歯科医院 96-4636 (大街道南五丁目)
28日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。(完全予約制・相談無料)

相談日 27日(土)

※石巻市内の会場で実施しますが、場所は予約時にお伝えします。

※仙台市内にお住まいの方、仙台市に通学・通勤をしている方は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

申・問 ☎090-5840-1993 宮城県女医会女性の健康相談室

(受付時間:土日祝日を除く午前9時から午後5時まで)

詳しくは県健康推進課☎022-211-2623へ

～平成25年度 がん検診推進事業～

特定の年齢に達した方は、がん検診が無料で受診できます

健康増進法に基づくがん検診のうち、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診において、特定の年齢に達した方の自己負担金が無料になります。これは、がん検診における受診促進およびがんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発を図る目的で行われるものです。

4月20日現在、市内に住所を有していた方で、前年度において、下表の年齢となった方に、無料クーポン券と検診手帳を送付します。

なお、すでに受診された方には、検診手帳のみの送付となります。

詳しくは、送付される通知書をご覧ください。

(1) 子宮頸がん検診(女性のみ)

年齢	生年月日
20歳	平成4(1992)年4月2日～平成5(1993)年4月1日
25歳	昭和62(1987)年4月2日～昭和63(1988)年4月1日
30歳	昭和57(1982)年4月2日～昭和58(1983)年4月1日
35歳	昭和52(1977)年4月2日～昭和53(1978)年4月1日
40歳	昭和47(1972)年4月2日～昭和48(1973)年4月1日

(2) 乳がん検診(女性のみ)・大腸がん検診

年齢	生年月日
40歳	昭和47(1972)年4月2日～昭和48(1973)年4月1日
45歳	昭和42(1967)年4月2日～昭和43(1968)年4月1日
50歳	昭和37(1962)年4月2日～昭和38(1963)年4月1日
55歳	昭和32(1957)年4月2日～昭和33(1958)年4月1日
60歳	昭和27(1952)年4月2日～昭和28(1953)年4月1日

問 健康推進課(内線2413・2414・2415)、各総合支所保健福祉課

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～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 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

前へ Don't think, feel.

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(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

レオピンで石巻みんなの笑顔を取り戻すお手伝いをさせていただきます(広告)

“体力が落ちていたなあ”と感じた時に!!
効果に自信あり! レオピンシリーズ
何よりも何げない毎日を過ごせることが一番大切です!

レオピンシリーズ
レオピンレオピン
レオピンレオピン
レオピンレオピン

お電話にて配達承ります ☎22-1518まで

星薬局 本店(イトピア角)
蛇田あけぼの店
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