

## 8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** 28日(水)(小学校が夏休みのため、1日のみの開設です)  
 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)27日(火)・めろん(2歳以上)20日(火)  
 ・フリー(0歳～未就学児)6日(火)

#### ●かもめ学園

・いちご(0歳～1歳半未満)8日(木)・みかん(1歳半～2歳半)8日(木)  
 ・めろん(2歳以上)29日(木)

※8日(木)は向陽町コミュニティーセンターで行います。

#### ●稲井公民館(2階和室)

・いちご(0歳～2歳未満)23日(金)・めろん(2歳以上)9日(金)  
 ・フリー(0歳～未就学児)30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 6日(火)、20日(火)  
 ・2歳6カ月以上グループ 13日(火)、27日(火)

#### ★すくすく赤ちゃん

・ネンネ・寝返りグループ 1日(木)、22日(木)  
 ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 8日(木)、29日(木)

#### ★ツインズ・デーと孫育て広場

9日(金)、23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

5日(月)

#### ★子育てふれあいサロン

26日(月)

#### ★地域交流「プール交流」とき

2日(金)、30日(金)

定員 20組程度 ※要予約

#### ★育児講座「すいか割り大会」

**と き** 19日(月) 午前10時～11時30分 定員 15組程度  
 ※費用無料・要予約

#### ★「リズムあそび」

**と き** 9月2日(月) 午前10時～11時30分 定員 15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、みんなでお話しながら遊ぼう～

**と き** 午前10時～11時30分

・0歳～1歳親子 7日(水)、21日(水)、28日(水)  
 ・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、22日(木)、29日(木)  
 ・ひろば開放日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

**持ち物** 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え

《主な行事》 5日(月) 保健師来所日～身体測定もします～

19日(月) 自由開放日

29日(木) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ

#### ★スイカわり会

**と き** 26日(月) 午前10時～11時30分

**ところ** 河北子育て支援センター

**持ち物** 飲み物(お茶または水)・着替え・手拭きハンカチ

**参加費** 1人あたり100円程度(当日集金、参加人数により決定します)

#### ★第1回 こそだてひろば

○大川地区 大川保育所 6日(火) 午前9時30分～11時

○大谷地区 川のの上農業改善センター 20日(火) 午前10時～11時30分

○二俣地区 親林交流館 27日(火) 午前10時～11時30分

**持ち物** 飲み物(お茶または水)・着替え・上靴・おしぼり・おやつ

※今回のこそだてひろばは、製作になります。準備物の都合上、事前にお申し込みの上、ご参加ください。

※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)

・5日(月)、19日(月)、26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)

・7日(水)、21日(水)、28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」(バ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 1日(木)、8日(木)、22日(木)、29日(木)

・2歳以上親子 7日(水)、21日(水)、28日(水)

・広場開放日 6日(火)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、20日(火)、27日(火)

**持ち物** 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※1日(木)、7日(水)、8日(木)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。

### 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

**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。

### 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 6日(火)、20日(火)、27日(火)

・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、22日(木)、29日(木)

※20日(火)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** 5日(月)、12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

・さつまいも畑のオーナーさんは、17日(土)草取り日です。

・9月29日(日)「親子運動会」を予定しています。

**と き** 午前9時45分～正午

**ところ** 河南農村環境改善センター(多目的ホール)

※参加申し込みは、9月3日(火)から行います。

※詳しい内容については、9月市報、ホームページ、パプラだよりに掲載します。

### 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** 22日(木) 午前10時～11時30分

子育てセミナー「お悩み解決！食事のバランス」

※栄養士と一緒に悩みを解決しましょう。

**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

## 8月の健康コーナー

### みんなの楽しくダンベルクラブ

暑さが続き体の不調が出てきやすいこの時期にこそ、ダンベル体操を始めませんか。玄米ダンベル体操は子供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** 20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(8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(日) 午前10時～午後4時30分 ヨークタウン石巻中里

11日(日) 午前10時～午後4時30分 (株)カワチ薬品石巻西店

16日(金) 午前10時～午後4時30分 ヨークベニマル石巻蛇田店

21日(水) 午後1時30分～5時 七十七銀行 蛇田支店

24日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

30日(金) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻

※午後0時30分～1時30分は休憩

【問】 健康推進課(内線2418)

### 乳幼児の健診・相談

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4月生まれ	9日(金)・20日(火)・29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7月生まれ	2日(金)・28日(水)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年12月生まれ	8日(木)・21日(水)・27日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年1月生まれ	6日(火)・23日(金)		
	3歳児健診	H22年2月生まれ	7日(水)・22日(木)・30日(金)	13:15～13:30	
	離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	6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	すくすく赤ちゃん相談	H25年1月～2月生まれ	21日(水)	9:30～9:45	河北総合センター (ビッグパン)
	1歳児よちよち相談	H24年7月～8月生まれ	7日(水)	13:00～13:15	
	3歳児健診	H22年1月～2月生まれ	21日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年4月生まれ	30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12月生まれ	6日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年7月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H22年12月1日～H23年1月31日生まれ	28日(水)	12:45～13:00	
3歳児健診	H22年1月1日～2月28日生まれ	29日(木)	12:15～12:40		

※今月は牡鹿地区の乳幼児の健診・相談はありません。



【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

# 8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	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)
ところの電話相談				(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	5日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	19日(月)	13:00～15:00		(内線2417)

## ◆心理カウンセラー等によるところの相談会(要予約)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等と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
29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
7日(水) 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)	16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(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)		13:00～15:00	
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(木)	13:00～17:00	

## ◆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 震災ところのケア・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 11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 25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 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 10日(土)、17日(土) 午後1時～  
ところ IRORI石巻  
☎ 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
26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)

※南境第7団地北集会所、大橋団地集会所は、8月はお休みです

※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。

☎ 北上保健センター ☎67-2301

## 【河南地区】 ●特定健康診査、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施します。

とき 8月26日(月)～9月12日(木)(土日を除く)  
実施会場・受付時間については、送付された通知書で確認の上、受付時間内にお越しください。  
なお、対象者であって追加申し込みを希望される方は、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。  
☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線273)

# 8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
4日	日	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
11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)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀬字焼巻)
14日	水 お盆	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)		あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
15日	木 お盆	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	石巻診療所 23-0125(穀町)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
16日	金 お盆	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)	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)
18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)	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)
25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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)

※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
4日	日	木村医院 62-3039(成田)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
11日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀬)	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)
14日	水 お盆			デンタルクリニック齋藤 23-5566(穀町)
15日	木 お盆			坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)
16日	金 お盆			さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新西前沼)
18日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	いしがきみきはなのどクリニック 84-1187(矢本)	小林歯科クリニック 92-9889(蛇田字北経塚)
25日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	デンタルクリニックことうの 21-8280(開北二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 定点型からだところのケアサロン「からころん」

からだところのケア活動を行っている「からころん」が、河南地区の方々を対象にサロン活動を行っています。散歩がてらにお立ち寄りください。どなたでも参加できます。

とき 8月27日(火) (毎月第4火曜日)実施  
午前10時30分～午後3時  
(時間内ならいつでも利用できます)

ところ 河南母子健康センター

スタッフ からころんステーション心のケア相談員(医師・看護師・心理士・PSW等 月により異なります)

☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

## メンタルヘルス講演会

「あなたのこころ元気ですか?」～ちゃんと眠れていますか?～

講師 からころんステーション  
一般社団法人 震災ところのケア・ネットワークみやぎ  
代表理事 原 敬造 医師(原クリニック院長 精神科医)

内容 眠れない日が続くのはこころの注意信号です。忙しい毎日の中、ご自身のこころに目を向けられていますか。今年度2回目のメンタルヘルス講演会を開催します。

とき 30日(金) 午後2時～3時30分

ところ 河北総合センター「ビッグバン」文化交流ホール

申込方法 21日(水)までに電話で申し込みください。

☎ 健康推進課 ☎94-9132・各総合支所保健福祉課

## 夜間急患センターの診療時間

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

## ●お盆期間中の夜間急患センター小児科診療時間のご案内

お盆期間中(8月14日(水)～16日(金))の小児科の診療時間は、平日と同様に午後7時～10時となります。

☎ 夜間急患センター ☎94-5111