

# 10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家族のためのフリースペースです～  
と き 月曜日…21日、28日  
水曜日…2日、9日、16日、23日、30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。

★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)22日(火)・めろん(2歳以上)8日(火)  
・フリー(0歳～未就学児)1日(火)  
●かもめ学園  
・いちご(0歳～1歳半未満)3日(木)・みかん(1歳半～2歳半)10日(木)  
・めろん(2歳以上)17日(木)  
●稲井公民館(2階和室)  
・いちご(0歳～2歳未満)18日(金)・めろん(2歳以上)4日(金)  
・フリー(0歳～未就学児)25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、ホームページをご覧ください。  
★親子クッキング～手づくりおやつを作って食べよう～講師:濱名康恵氏  
と き 11日(金) 午前10時30分～正午  
と ころ 中央公民館(調理室、和室)  
定 員 5組(3歳以上) 材料費 500円(当日集金)  
申込期限 7日(月)(先着)  
※電話(午後のみ)か、あそびの広場または子育て支援室「わくわく」で申し込みください

## 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 1日(火)、15日(火)、29日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 8日(火)、22日(火)  
★すくすく赤ちゃん  
・ネンネ・寝返りグループ 3日(木)、17日(木)  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 10日(木)、24日(木)  
★ツインズ・デーと孫育て広場 11日(金)、25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 7日(月)  
★子育てふれあいサロン 28日(月) 特別公演 午前10時～11時  
人形劇団ボッケ座による「みつばちのあいちゃん」  
定 員 20組 ※要予約・費用無料  
★親子ワイワイクッキング 21日(月)  
離乳食(9～11カ月) 午前10時～11時30分  
定 員 8組 ※要予約・費用無料 持ち物 エプロン、三角巾  
★育児講座「消防士さん体験」  
と き 18日(金) 午前10時～11時30分 定 員 15組  
※費用無料・要予約

# 10月の健康コーナー

## みんなの楽しくダンベルクラブ

運動を始めようと考えている方へ、まずは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。どなたでも参加できます。  
と き 22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(10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(金) 石巻広域クリーンセンター 午前10時～11時30分  
13日(日) カワチ薬品石巻西店 午前10時～午後4時30分  
26日(土) イオンモール石巻 午前10時～午後4時30分  
30日(水) イオンモール石巻 午前10時～午後4時30分  
※午前11時45分～午後1時は休み  
問 健康推進課(内線2418)

## 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! ホットと一息つきながら、みんなでお楽しみましょう～  
と き 午前10時～11時30分  
・0歳～1歳親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)  
・2歳以上親子 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)  
・ひろば開放日 7日(月)、21日(月)、28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》 3日(木) 秋の遠足  
7日(月) 保健師来所日～身体測定もします～  
21日(月) 自由開放日  
24日(木) ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ  
31日(木) 子育て講演会

★第2回 こそだてひろば  
と き・と ころ  
・大川地区 1日(火) 午前9時30分～11時 大川保育所  
・大谷地地区 8日(火) 午前9時30分～11時 大谷地保育所  
・二俣地区 18日(金) 午前9時30分～11時 二俣保育所  
・飯野川地区 29日(火) 午前9時30分～11時 飯野川保育所  
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、保育所児童との交流になります。準備物の都合上、事前に申し込みの上、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)  
・7日(月)、21日(月)、28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)  
・2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)  
・2歳以上親子 2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)  
・広場開放日 8日(火)、15日(火)、22日(火)  
持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等  
★どんぐり子育て広場「親子運動会」  
と き 29日(火) 午前9時30分～11時30分  
と ころ 永井いきいき交流センター  
参 加 費 1家族150円(保険代込み、当日集金)  
持 ち 物 親子の飲み物、おしぼり、着替え、敷物等  
申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入の上、キッズホームへ申し込んでください。  
申込締切 25日(金)

## 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 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)  
・2歳以上親子 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)  
※8日(火)保健師さんが来ます。  
※24日(木)「音楽劇団てんてこ」が来ます。  
お楽しみに!!  
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 7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  
「いもほり会」(さつまいも畑オーナーさんのみです)  
と き 20日(日) 午前10時～正午  
午前10時～いもほり 午前11時～いも煮の会食  
(雨天の際は午前11時まで実習館にお越しください。会食のみ行います。)  
と ころ 旭山農業体験実習館・農園  
持 ち 物 いも入れ袋、軍手、スコップ、シャベル、シート、箸、お椀、おにぎり等  
※事前にいもを掘った方は午前11時まで実習館中庭に集合してください。

## 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 10日(木) 運動会ごっこ  
24日(木) 絵本で遊ぼう!(手作り絵本)  
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

## 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6月生まれ	9日(水)・17日(木)・25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9月生まれ	8日(火)・15日(火)・22日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年2月生まれ	4日(金)・10日(木)・23日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年3月生まれ	3日(木)・11日(金)		
	3歳児健診	H22年4月生まれ	2日(水)・18日(金)・24日(木)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H25年3月～4月生まれ	23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9月～10月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H22年3月～4月生まれ		9日(水)	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年6月生まれ	25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	H25年2月生まれ	1日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年9月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H24年2月16日～4月15日生まれ	31日(木)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H22年3月1日～4月15日生まれ	10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。

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

# 10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)	
こころの電話相談				(内線2421) ☎94-9132	
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)	
歯科相談	7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
10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
24日(木) 10:45～	市役所2階相談室	今野廣子 先生	
15日(火) 13:00～	河北総合支所	志摩成子 先生	河北保健福祉課 ☎62-2117
11日(金) 13:30～	桃生保健センター	樋口広思 先生	桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線236)

## ◆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)	18日(金)	10:00～15:00	☎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)	24日(木)	13:00～17:00	

## ◆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 13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 27日(日) 午後1時～

ところ 市保健相談センター  
問 「つむぎの会」 ☎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 12日(土)・26日(土) 午後1時～  
ところ IRORI石巻  
問 リヴオン

☎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
4日(金)・18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)
28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

## 検診のお知らせ

○大腸がん検診(石巻地区、河北地区) 対象 40歳以上の方  
○胃がん検診(河北地区) 対象 30歳以上の方  
送付された通知書を確認の上、受診してください。なお、追加申し込みを希望する場合は連絡ください。  
※対象年齢は、平成26年3月31日を基準としています。  
※[石巻地区]特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・被災者特別検診は10日(木)で終了します。申し込みをした方は早めに受診してください。まだ申し込んでいない方も、希望者は連絡ください。  
問 健康推進課(内線2415)・河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

## 定点型からだこころのケアサロン「からこるん」

からだこころのケア活動を行っている「からこるんステーション」が、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 22日(火) 月1回(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)  
10月のイベント:一人暮らしの男性歓迎!

みんなで「いも煮」作りませんか?

ところ 河南母子健康センター 参加費 無料  
スタッフ からこる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)

問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

## 10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。受付時間等、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
6日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	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)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
13日	日	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目(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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
14日	月・祝	いしのまき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	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)
20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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
27日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	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。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
6日	日	木村医院 62-3039(成田)	いしがき・みみ・はなのどクリニック 84-1187(矢本)	青葉歯科医院 96-6602(門脇青葉西)
13日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
14日	月・祝	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	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)
20日	日	佐々木医院 72-3122(和渕)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
27日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	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)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 成人歯科健康診査が始まります

対象 40・50・60・70歳 期間 1日(火)～平成26年1月31日(金)  
申し込みした方には受診票を送付しています。指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。  
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日を基準としています。  
問 健康推進課(内線2417)

## よくわかる!!「健診結果」個別相談会のお知らせ

とき 7日(月)・21日(月)・11月11日(月)  
午前9時30分～午後4時(一人40分程度)  
※完全予約制です。実施日の前週の金曜日までにお申し込みください。  
※11月以降、2月まで実施します。電話での相談や、休日等を希望の方もご相談ください。  
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  
持ち物 健診結果表、筆記用具  
問 健康推進課(内線2425・2613)

## 身体の不自由な方の健診を実施します

とき 29日(火) 受付時間 午後1時～1時30分  
ところ 市保健相談センター  
対象 車椅子、松葉杖で移動のできる方(付添の方が必要)  
※特定健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診および大腸がん検診が受診できます。  
問 健康推進課(内線2415)

## 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～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

問 夜間急患センター ☎94-5111