

1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…20日、27日 水曜日…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)21日(火)・めろん(2歳以上)28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歳半未満)16日(木)・みかん(1歳半～2歳半)23日(木)

・めろん(2歳半以上)30日(木)

●稲井公民館(2階和室)

・いちご(0歳～2歳未満)17日(金)・めろん(2歳以上)24日(金)

・フリー(0歳～未就学児)10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。

※大雨・暴風等の悪天候や道路状況によりやむを得ず、お休むる場合があります。迷った場合は、午前8時30分以降に電話で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 9日(木)、23日(木)

・ヨチヨチ・ハイハイグループ 16日(木)、30日(木)

★ツインズ・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 6日(月)

★子育てふれあいサロン 20日(月)

★育児講座「歯みがき教室」

と き 17日(金) 午前10時～11時30分

定員 15組 ※要予約・費用無料

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、みんなでお楽しみましょう～

と き 午前10時～11時30分

・0歳～1歳親子 8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

・2歳以上親子 9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

・ひろば開放日 20日(月)、27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》 20日(月) 保健師来所～身体測定もします～

27日(月) 消防指導

30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。詳細は河北子育て支援センターへ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)

・6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)

・8日(水)、15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)

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 9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

・2歳以上親子 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、着替え等

★どんぐり子育て広場「豆まき会」

と き 28日(火) 午前10時～11時30分

と ころ 桃生永井いきいき交流センター

内 容 鬼のお面作りと豆(新聞ボール)まき

参 加 費 1家族100円(保険代・菓子代込み、当日集金)

持 ち 物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等

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みください。

申込締切 24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 7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

・2歳以上親子 9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

※28日(火) 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 6日(月)、13日(月・祝) 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

「親子わいわいクッキング」

と き 2月18日(火) 午前10時からの予定です。

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」

親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。

と き 9日(木) お正月遊びを楽しもう!

30日(木) 鬼退治(豆まき)

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)



1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のため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。どなたでも参加できます。

と き 21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

問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

愛の献血(1月)

と き・と ころ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。

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

30日(木) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店

※午前11時45分～午後1時は休み

問 健康推進課(内線2418)

【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

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9月生まれ	10日(金)・23日(木)・29日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H24年12月生まれ	15日(水)・21日(火)・27日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年5月生まれ	9日(木)・17日(金)・28日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年6月生まれ	7日(火)・30日(木)		
	3歳児健診	H22年7月生まれ	8日(水)・16日(木)・24日(金)		
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9月～10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	H24年5月～6月生まれ	8日(水)		
	2歳児歯科健診	H23年6月～7月生まれ	29日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年9月生まれ	31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5月生まれ	9日(木)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H24年12月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H24年6月13日～7月13日生まれ	23日(木)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H22年6月11日～7月5日生まれ	16日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H25年8月～9月生まれ	23日(木)	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11月～12月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H24年4月～H24年5月生まれ			
	2歳児歯科健診	H23年5月～6月生まれ		12:30～12:45	
	3歳児健診	H22年6月～7月生まれ			

1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	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	(内線2423)
こころの電話相談			(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター (内線2428)
歯科相談	20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
21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
23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(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(内線272) ☎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	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	17日(金)13:00～15:00	☎95-1431
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)	10:00～12:00	
思春期・引きこもり相談	16歳～29歳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

(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ

☎0120-322-016(午前10時～午後4時)

※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((福) 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 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

問 NPO法人 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 26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

問 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♡さくら」

とき	ところ
17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)
27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】乳がん検診が終了します(30歳以上の女性対象)

検診は24日(金)までです。検査日が指定されていますので、検診票で日時を確認の上、受診してください。指定日以外に検査場所(市保健相談センター)に行っても受付はできません。

対象者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)

まもなく成人歯科健康診査が終了します!

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査が2月末で終了します。ただし、2月は補足健診期間になっていますので、受診票が届いていて、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れて余裕をもって受診してください。

問 健康推進課(内線2417)

1月の休日急患担当医

◆担当医や受付時間に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
1日	水・祝	真田内科クリニック 96-5252 (向陽町二丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	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)
2日	木	石巻港湾病院 94-9195 (門脇町一丁目)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	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)
3日	金	中浦内科医院 21-7551 (中浦一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇青葉西)	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)
5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)	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)
12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)	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	月・祝	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	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	いしのまき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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)
26日	日	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	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)

※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
1日	水・祝			木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)
2日	木			桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
3日	金			小林歯科クリニック 92-9889 (蛇田字北経塚)
5日	日	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
12日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036 (相野谷旧屋敷)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)
13日	月・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
19日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)
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)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

定定型からだこころのケアサロン「からころん」

からだこころのケア活動を行っている「からころんステーション」が、サロン活動を行っています。

とき 28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)

今月のテーマ ・子育てミニ勉強会「ほめ方・叱り方について」

午前10時30分～

・思春期ミニ勉強会「起こりやすい心の不調とその対応」

午後1時30分～

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)

申・問 河南総合支所保健福祉課

☎72-2094(内線272)

知って得する糖尿病予防セミナー

とき 25日(土)午後2時～3時30分(午後1時30分～受付開始)

※22日(水)までに電話で申し込みください。

ところ 遊楽館大会議室

内容 ・講演会 テーマ「血糖値が高い」と言われたら

～自分は大丈夫と思っていませんか～

講師 石巻赤十字病院内科(糖尿病外来)

杉村 和彦 先生

・管理栄養士による講話「糖尿病の原因としての間食」と展示

・保健師、管理栄養士による個別健康相談(講演終了後、希望者)

申・問 健康推進課(内線2425)・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～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