

2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…3日、10日、17日、24日
水曜日…5日、12日、19日、26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、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)25日(火)・めろん(2歳以上)18日(火)
●フリー(0歳～未就学児)4日(火)

●かもめ学園

●いちご(0歳～1歳未満)6日(木)・みかん(1歳半～2歳半)13日(木)
●めろん(2歳半以上)20日(木)

●稲井公民館(2階和室)

●いちご(0歳～2歳未満)21日(金)・めろん(2歳以上)14日(金)
●フリー(0歳～未就学児)28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 4日(火)、25日(火)
●2歳6カ月以上グループ 18日(火)

★すくすく赤ちゃん

●ネンネ・寝返りグループ 6日(木)、20日(木)
●ヨチヨチ・ハイハイグループ 13日(木)、27日(木)

★ツインズ・デーと孫育て広場 7日(金)、21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 10日(月)

★子育てふれあいサロン 24日(月)

★育児講座「わらべうたであそぼう」講師 金子きくえさん

と き 17日(月) ※要予約・費用無料

午前10時30分～11時 生後6～11カ月まで 定員10人

午前11時～11時30分 生後1歳6カ月～2歳6カ月

まで 定員10人

★親子ワイワイクッキング「ひなまつりメニュー」

と き 3月3日(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

※予約受付開始は2月3日(月) 午前9時～

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 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
●2歳以上親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
●ひろば開放日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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》 10日(月) 保健師来所～身体測定もします～

17日(月) 自由開放

24日(月) 栄養指導

27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)

●3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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)

●5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)

●2歳以上親子 5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)

●広場開放日 4日(火)、18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「おたのしみ会」

と き 25日(火) 午前10時～11時30分

ところ 桃生保健センター

内容 「どんぐり劇団」の寸劇や人形ダンス等
(食生活改善推進員さんの手作りおやつ付き)

参加費 1家族100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、

キッズホームまで申し込みください。

申込締切 21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 4日(火)、18日(火)、25日(火)

●2歳以上親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)

※13日(木)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 3日(月)、10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「親子わいわいクッキング」

と き 18日(火) 午前10時～正午ころ

午前9時45分までお集まりください。

ところ パプラ(和室)

参加費 1家族500円(材料代・写真代)

持ち物 親子のエプロン、三角巾、マスク、飲み物、おしぼり

申込方法 参加費を添えて7日(金)まで申し込みください。

★「ありがとうの会」

3月13日(木)の予定です。申し込みは20日(木)から行います。

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」

親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。

と き 6日(木) ひな人形作り

20日(木) お別れ会

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)

2月の健康コーナー

みんなの楽しくダンベルクラブ

春にスリムアップを目指し、ダンベル体操を始めてみませんか。

どなたでも参加できます。

と き 25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(2月)

とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。

9日(日) 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

カワチ薬品石巻西店

21日(金) 午前10時～正午 県石巻合同庁舎

22日(土) 午前10時～11時45分、

午後1時～4時30分

イオンモール石巻店

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10月生まれ	7日(金)・19日(水)・27日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年1月生まれ	12日(水)・20日(木)・24日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年6月生まれ	5日(水)・13日(木)・25日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年7月生まれ	4日(火)・18日(火)・28日(金)		
	3歳児健診	H22年8月生まれ	6日(木)・14日(金)・26日(水)	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)	4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7月～8月生まれ	19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	H25年1月～2月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H22年7月～8月生まれ	5日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年10月生まれ	21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6月生まれ		13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年1月生まれ	4日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H24年7月14日～8月15日生まれ	18日(火)	12:15～12:40	
	2歳児歯科健診	H23年6月16日～7月31日生まれ	12日(水)	12:45～13:00	
3歳児健診	H22年7月6日～8月15日生まれ	6日(木)	12:15～12:45		

※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

2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	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	3日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	10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
13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
27日(木)10:45～			
18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
14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(内線236) ☎76-2111

◆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)	21日(金)	13:00～15:00
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(木)	13:00～17:00

◆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 9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

☎ 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 23日(日) 午後1時～

ところ 市保健相談センター

☎ つむぎの会

☎090-8614-5466

☎ 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
7日(金)	南境第7団地北集会所
21日(金)	大橋団地集会所
10:00～12:00	(※2カ所同時開催)
10日(月)	鹿妻南コミュニティハウス
24日(月)	(鹿妻南二丁目6番25号)
10:00～12:00	

※悪天候等の事情により中止する場合があります。

※はじめての方もご参加ください。

☎ 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	北上保健センター内
10:00～15:00	

※祝日はお休みします。

☎ 北上保健センター ☎67-2301

【石巻地区】 骨粗しょう症検診を行います

対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ※対象年齢は平成26年3月31日現在を基準としています。

実施期間 18日(火)～3月5日(水)(土・日を除く)

※第1土曜日(3月1日)は午前中のみ実施しています。

申し込みした方には、検診票を送付しています。検診日時を確認の上、受診してください。対象者で申し込みをしていない方は、下記へご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2413)

【牡鹿地区】 レディース(子宮がん・乳がん)検診を行います

○子宮がん検診 対象 20歳以上の女性

○乳がん検診 対象 超音波 30～39歳の女性 マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢の方)

とき 13日(木)・14日(金) ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

個別通知しますので、時間等を確認の上、受診してください。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、下記へご連絡ください。

※対象年齢は平成26年3月31日を基準としています。

☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

定点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 24日(月) 月1回実施

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 「お酒」

・「お酒と健康」について

午前10時30分～

・「依存症かな?」と心配な方のミニ勉強会

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)

☎・☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

2月の休日急患担当医

◇担当医や受付時間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
2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)	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)
9日	日	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	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)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井字八反谷地)
11日	火・祝	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目) (イオンモール石巻1階)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中埠)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広洲)
16日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	石巻診療所 23-0125(穀町)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
23日	日	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	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。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
2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)	鈴木歯科クリニック 93-4182(大街道北三丁目)
9日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	大街道鈴木歯科医院 96-4636(大街道南五丁目)
11日	火・祝	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	青葉歯科医院 96-6602(門脇字青葉西)
16日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
23日	日	中川内科外科医院 62-3036(前谷地)	加藤医院 82-2030(矢本)	たんの歯科クリニック 96-6480(三ツ股二丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

よくわかる!!「健診結果」個別相談会のお知らせ

とき 3日(月)・17日(月)

午前9時30分～午後4時(1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申し込みください。

※電話での相談や、休日等を希望の方はご相談ください。

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

内容 ・健診結果からあなたの体の状態を探ってみよう。

・食べ方や動き方等、生活習慣を振り返ってみよう。

持ち物 健診結果表、筆記用具

☎・☎ 健康推進課(内線2425・2613)

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

☎ 夜間急患センター ☎94-5111