

3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 水曜日…5日、12日
(19日以降は小学校が春休みのためお休み)
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)11日(火)・めろん(2歳以上)4日(火)
●フリー(0歳～未就学児)お休み

●かもめ学園

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

※3月は、0歳～1歳半未満と1歳半～2歳半未満合同での活動となります。

●稲井公民館(2階和室)

●いちご(0歳～2歳未満)14日(金)・めろん(2歳以上)7日(金)
●フリー(0歳～未就学児)お休み

と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～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)、18日(火)
●2歳6カ月以上グループ 11日(火)、25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 ※費用無料・申込不要

と き 7日(金)、14日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 10日(月)

★子育てふれあいサロン 17日(月)

★育児講座「おわかれパーティー」 ※要予約・費用無料

と き 24日(月) 午前10時～11時30分

定員 15組

※予約受付開始は3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)
- 2歳以上親子 6日(木)、13日(木)
- ひろば開放日 3日(月)、10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～

13日(木) お別れ会・ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ～子どもたちの成長をみんなでお祝いしませんか?～

申込期限 6日(木)

参加費 300円(プレゼント、写真郵送料として)

先着 15組

持ち物 水筒(お茶または水)、おやつ、手拭きハンカチ、着替え等

※当日は集合写真を撮ります。

※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) 午前9時30分～11時30分

持ち物 親の上靴、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) 午前10時～11時30分

持ち物 親の上靴、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 6日(木)、13日(木)、20日(木)
- 2歳以上親子 5日(水)、12日(水)、19日(水)
- 広場開放日 4日(火)、11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

★お知らせ

●5日(水)は、仙台在住ママさんバンド「ピロロ」による「子ども歌コンサート」です。

●6日(木)は、宮城県子ども総合センターの心理士の先生と保健師が来所して「子どものこころ相談会」を行います。

●19日(水)は、消防士による「応急手当と救命処置」の実技と講話です。

●20日(木)は、今年度最後の活動日で「お別れ会」を計画しております。当日は、初来所記念親子写真をお渡ししますので、撮影した方は取りに来てください。

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・木曜日は電話相談のみ受け付けます。

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)、11日(火)、18日(火)

●2歳以上親子 6日(木)、13日(木)、20日(木)

※6日(木)は保健師・栄養士が来ます。

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「ありがとうの会」

と き 13日(木) 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 河南農村環境改善センター(多目的ホール)

参加費 1家族300円(写真代・郵送料・おやつ代)+保険料(1人30円)

持ち物 親子上靴(運動靴)、親子の飲み物、おしぼり、敷物、着替え

申込方法 申込用紙と参加費を添えて申し込みください。

申込期限 5日(水)

※平成25年度までの親子写真を渡しています。もらっていない方は取りに来てください。

※制作ボランティアを募集しています。短い時間でも構いません。

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」

3月はお休みです。4月からスタートします。

※子育てに関する電話相談は随時受け付けています。

3月の健康コーナー

みんなの楽しくダンベルクラブ

春の気配で、活動的な季節にダンベル体操を始めてみませんか。かなん楽しくニ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 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(3月)

とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。

2日(日) 午前10時～午後4時30分 ヨークベニマル大街道店

9日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店

22日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店

30日(日) 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11月生まれ	11日(火)・20日(木)・26日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年2月生まれ	4日(火)・17日(月)・24日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年7月生まれ	7日(金)・13日(木)・18日(火)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年8月生まれ	14日(金)・19日(水)		
	3歳児健診	H22年9月生まれ	6日(木)・12日(水)・25日(火)		
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)	13:15～13:30		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H25年11月～12月生まれ	26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7月～8月生まれ	5日(水)		
	2歳児歯科健診	H23年8月～9月生まれ	19日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H25年11月生まれ	28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7月生まれ	11日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年2月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H23年8月1日～8月31日生まれ	26日(水)	12:45～13:00	
	3歳児健診	H22年8月16日～9月30日生まれ	13日(木)	12:15～12:40	
牡鹿	3～4カ月児健診	H25年10月～11月生まれ	13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	H25年1月～2月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H24年6月～7月生まれ		12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年7月～8月生まれ			
	3歳児健診	H22年8月～9月生まれ			

3月の健康コーナー

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」

～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、健康の問題、生活上の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合って起こると言われています。

最近、こころや体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

また、「2週間以上眠れない」「食欲が無く体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」等の症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？

携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。心の健康維持・増進に役立ててください。

利用は無料ですが、通信料金は自己負担になります。

●携帯・スマホはこちらから↑



❖からこころ相談ダイヤル: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。

❖仙台ののちの電話((福)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)

問 健康推進課 ☎94-9132

❖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

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 30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

❖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	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
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
12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(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)	14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)	10日(月)	10:00～15:00

❖傾聴ボランティアによる仮設カフェ

※はじめての方もご参加ください。

問 健康推進課 ☎94-9132

「サロン♡さくら」

とき	ところ
7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)
10日(月) 24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。

❖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

風しん予防接種の費用助成

風しん予防接種の費用助成の期限は31日(月)までです。次の対象者の方は、風しん予防接種指定医療機関に電話予約をし、健康保険証等の住所・年齢が確認できるものを持参の上、接種を受けてください。

- 1 妊娠を予定または希望している19歳以上49歳以下の女性
- 2 左記1の配偶者
- 3 妊娠している女性の配偶者

麻しん風しん予防接種(第2期)

麻しん風しん予防接種(第2期)の接種期限は31日(月)までです。対象者のうち、まだ予防接種を受けていない方は忘れずに受けてください。予診票を紛失した方は再発行しますので、お問い合わせください。

対象 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方(就学前)

問 健康推進課(内線2415)

3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	駅前北きし内科クリニック 95-3123 (駅前北通り一丁目)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)
9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)	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)
16日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092 (大街道北三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111 (日和が丘一丁目)	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)
21日	金・祝	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	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)
23日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	佐久間眼科小児科医院 92-7651 (八幡町一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	しらゆりクリニック 22-3717 (蛇田字新立野)
30日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	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)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。 ※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	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
2日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
9日	日	栗原医院 76-4170 (桃生町寺崎)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	二宮歯科医院 22-5623 (大街道南一丁目)
16日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	いしがきみはなのどクリニック 84-1187(矢本)	三宅歯科医院 22-1448(千石町)
21日	金・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	本郷歯科医院 22-0775(蛇田字新丸井戸)
23日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	松尾歯科医院 25-4830(清水町二丁目)
30日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	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。

定点型からだこころのケアサロン「からこころ」

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

とき 25日(火)

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)

ミニ勉強会

・「不眠とうつ病について」～その予防のために～

午前10時30分～

・「うつ病」その対応のしかたについて 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 からこころ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)

歯のコンクール応募者募集

●歯つらつファミリーコンクール

対象 平成25年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクール

のお知らせ」が配付されたお子さんで応募を希望する方

「親と子の部」、もしくは「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。

●8020よい歯のコンクール

対象 満80歳以上(平成26年6月4日現在)で、現在口の中に20本以上歯

がある(治療完了を含む)健康状態の良好な方

申込期限 4月4日(金)

申・問 健康推進課(内線2417)

【河南地区】平成25年度レディース(子宮がん・乳がん)検診

対象 子宮がん検診 20歳以上の女性

乳がん検診 超音波 30～39歳の女性

マンモグラフィ 40歳以上の女性で偶数年齢の方

とき 乳がん検診のみ実施:3日(月)まで(日曜日を除く)

子宮がん・乳がん検診同時実施:4日(火)～7日(金)

ところ 河南母子健康センター

※個別通知しますので、通知書の日程表で対象地区、時間等を確認の上、受診してください。対象の方で追加申込みを希望する方は、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 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

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	
土曜日	午後6時～翌朝7時	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