

4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…14日、21日、28日 水曜日…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(2階大広間)
 ・いちご(0歳～2歳未満)22日(火)・めろん(2歳以上)15日(火)
 ・フリー(0歳～未就学児)お休み
 ●かもめ学園
 ・いちご(0歳～1歳半未満)10日(木)
 ・みかん(1歳半～2歳半未満)17日(木)
 ・めろん(2歳半以上)24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)25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、お休みする場合があります。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 8日(火)、22日(火)
 ・2歳6カ月以上グループ 15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 ※費用無料・申込不要
と き 4日(金)、18日(金) 午前10時～11時30分

★たまご・ひよこサロン 7日(月)

★子育てふれあいサロン 21日(月)

★育児講座「リズムあそび」 ※要予約・費用無料

と き 25日(金) 午前10時～11時30分
定員 15組

※予約受付開始は7日(月) 午前9時～

★開放日 ※要予約・費用無料

と き 11日(金)、28日(月) 午前9時～午後5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、みんなでお楽しみ遊びましょう～
と き 午前10時～11時30分
 ・0歳～1歳親子 17日(木)、24日(木)
 ・2歳以上親子 16日(水)、23日(水)、30日(水)
 ・ひろば開放日 14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》

21日(月) 保健師来所～身体測定もします～

28日(月) ボランティア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)

・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)

・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)

※電話相談、来所相談ができます。

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 10日(木)、17日(木)、24日(木)
 ・2歳以上親子 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

※開放日以外もいろいろな活動を予定しています。詳しい内容は、おたよりかホームページまたは電話等で確認してください。

★子育てサークル

活動等でのご利用は月・金曜日の午前中(月2回)が基本
 ※キッズホームで活動したいサークルは事前に申し込みが必要です。(変更可能)
 ※4日(金)午前10時から第1回子育てサークル情報交換会を開催します。(代表者のみ)

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 ☎57-2113

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 8日(火)、15日(火)、22日(火)
 ・2歳以上親子 10日(木)、17日(木)、24日(木)

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)、14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「はじまりの会」

と き 24日(木) 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)

持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え、外靴入れ

内容 「親子一緒に人形劇を楽しもう！」公演

(劇団「どんぐりこ」)

参加費 1家族250円(写真代・講師謝礼代)

申込方法 22日(火)まで参加費を添えて申し込みください。

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」

親子で楽しく遊びましょう。お気軽にご参加ください。

●「はじめての親子も大歓迎！みんなで楽しく遊ぼう！！」

と き 24日(木) 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)

4月の健康コーナー

「第2期石巻市食育推進計画」を策定しました

基本理念は、第1期の計画を引き継ぎ、「石巻の『すこやかな体と心を育む豊かな食』を未来へつなごう」です。この実現のための最優先項目は、「食文化の継承」～石巻の豊かな食をみんなで伝えよう～と、「地産地消」～石巻の豊かな食をみんなで伝えよう～です。

この計画はすべての市民の皆さんを対象とするもので、それぞれの特性を生かしてまちぐるみで食育に取り組んでいきます。地元のお食を知り、食べて、伝統を次世代へ伝えていきましょう。

市報やホームページの食育推進コーナーで、さまざまな食の情報を市民の皆さんにお知らせしますので、ご覧ください。

問 健康推進課(内線2618)

愛の献血(4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(水) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
 11日(金) 午前10時～午後4時30分 石巻広域管工事業協同組合
 26日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
 30日(水) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
 ※午前11時45分～午後1時(11日(金))は午前11時30分～午後0時30分は休み。
 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☎57-2113 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・相談名	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(金)・17日(木)・23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(金)・14日(月)・21日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年7月生まれ	8日(火)・18日(金)・24日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年8月生まれ	9日(水)・15日(火)・25日(金)		
	3歳児健診	H22年9月生まれ	10日(木)・16日(水)・22日(火)		
河北雄勝北上	すくすく赤ちゃん相談	H25年9月～10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	H25年3月～4月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H22年9月～10月生まれ	9日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H25年12月生まれ	18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8月生まれ	8日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年3月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H24年8月16日～9月15日生まれ	17日(木)	12:15～12:40	
	3歳児健診	H22年10月1日～11月15日生まれ	24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。

❖各種教室

教室名	内容	と き	受付時間	ところ
離乳食教室(石巻地区)	5～8カ月児の保護者の方を対象に、離乳の進め方のお話があります。定員 15組(要予約)	8日(火) 申・問 健康推進課(内線2428)	13:15～13:30	市保健相談センター
みんなの 楽しくダンベルクラブ	「かなん楽しくニギニギ隊」と一緒に、筋力アップや基礎代謝量を上げる玄米ダンベル運動で健康づくりをしませんか。どなたでも参加できます。	22日(火) 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)	9:30～11:00	遊楽館アリーナ

4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			
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	14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
17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
25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	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	☎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)	
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)	

※日程、時間についてはお問い合わせください。

◆からこ相談ダイヤル: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)仙台的いのちの電話)

☎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)

◆わかちあいの会 大切な人を亡くした方の集いです。

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 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 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

問 健康推進課 ☎94-9132

◆定点型からだとこころのケアサロン

「からこらん」 ※参加費無料
とき 22日(火) 午前10時30分～午後3時
ところ 河南母子健康センター
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。
スタッフ からこらんステーション心のケア相談員(医師・看護師・心理士・PSW等)

問 河南総合支所保健福祉課
☎72-2094(内線272)

◆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	仮設南境第7団地北集会所
4日(金) 10:00～12:00	仮設大橋団地集会所
14日(月)、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)

※天候等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。

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

問 北上保健センター ☎67-2301

こころのエクササイズ研修～認知療法・認知行動療法の基礎を学ぶ～

認知療法・認知行動療法の基本的なスキルを学び、日頃のストレス対処に活かしましょう。いろいろな演習を交えて楽しみながら体験していただく研修です。こころのエクササイズを行い、生き生きとした生活を送るコツを学びましょう。

受講日 5月14日(水)・21日(水)・28日(水)、6月4日(水)・11日(水)・18日(水)
全6回(できるだけ全6回受講してください)

受講時間 午後1時30分～3時 受講場所 市保健相談センター3階講義室

対象 一般市民 講師 東北大学精神科医師

参加費 無料 定員 30人(先着)

その他 受講の際は、駐車場が大変少ないため、公共の交通機関をご利用ください。

申込方法 FAXもしくはEメールに、氏名、年齢、性別を記入の上、5月9日(金)までに申し込みください。

申・問 東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座
☎・FAX 022-717-8059 ✉ iueda.tohoku@gmail.com

問 市健康推進課(内線2421)

4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
6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)	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(広瀨)
13日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	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)	うつみレディースクリニック 84-2868 (赤井字八反谷地)
20日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(蛇田字新大塚)	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)	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)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
29日	火・祝	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)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)

※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
6日	日	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀨)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	横山歯科医院 21-1711(大手町)
13日	日	ものうファミリークリニック 76-4024 (桃生町中津山)	うつみレディースクリニック 84-2868 (赤井字八反谷地)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字塚寺)
20日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
27日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
29日	火・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	阿部歯科医院 96-6546(末広町)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

予防接種のお知らせ

◆予防接種の実施 以下の対象者に予防接種予診票を送付しますので、同封した説明をお読みの上、指定医療機関で接種してください。

- ・麻しん風しん(第2期) H20.4.2～H21.4.1生まれの方(就学前)
- ・次の予防接種については、対象者に対して随時予診票を送付します。
- ・BCG、四種混合、麻しん風しん(1期)、ヒブ、小児用肺炎球菌 生後1～2カ月頃
- ・日本脳炎(1期) 3歳児対象 3歳の誕生日の月末
- ・二種混合 小学6年生対象 6月下旬発送予定
- ・おたふくかぜ・水痘(任意接種) 1歳の誕生日の月初め

◆子宮頸がん予防接種 子宮頸がん予防ワクチン接種後に副反応が報告された症例があるため、積極的な接種勧奨を差し控えています。接種の希望がある方は、お問い合わせください。

◆肺炎球菌予防接種を実施します!!

公費負担による肺炎球菌予防接種を実施します。詳しくはお問い合わせください。
対象 65歳以上の方で、これまで市が実施した肺炎球菌予防接種を受けていない方(脾臓(ひぞう)を摘出し健康保険の適用となる方は除く)

実施医療機関 市指定の医療機関

自己負担金 4,000円(生活保護世帯に属する方は無料)

◆他市で自己負担により予防接種を受ける場合の費用助成

震災による一時避難や里帰り等により市外に滞在している方が、市外で自己負担により予防接種を受けた場合は、その接種費用(上限あり。自己負担金がある場合はそれを引いた金額)を助成します。希望する方は、お問い合わせください。

(対象となる予防接種)

- 定期予防接種 BCG、四種混合、三種混合、二種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、不活化ポリオ、ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん、インフルエンザ(65歳以上・自己負担金あり)
- 任意予防接種 肺炎球菌(65歳以上で過去に接種を受けていない方・自己負担金あり) おたふくかぜ、水痘

申・問 健康推進課(内線2415)または各総合支所保健福祉課

【石巻地区】子宮がん検診が14日(月)から始まります

対象 20歳以上の女性

申し込みした方には、順次検診票を送付しますので、検診期間・指定医療機関を検診票で確認の上受診してください。対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをしていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
※対象年齢は平成27年3月31日を基準としています。

問 健康推進課(内線2413～2415)

【河北地区】乳がん検診を15日(火)から19日(土)まで実施します

対象 30歳以上の女性

申し込みした方には、検診票を送付しますので、実施通知書の日程表で対象地区を確認の上、受付時間内においでください。なお、対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをしていて通知書が届かない場合はご連絡ください。
※対象年齢は平成27年3月31日を基準としています。

問 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

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