

## 5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…12日 水曜日…7日、14日、21日、28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  
※上記時間ならいつでも帰っても自由です。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)27日(火)・めろん(2歳以上)13日(火)  
・フリー(0歳～未就学児)20日(火)  
●かもめ学園  
・いちご(0歳～1歳半未満)15日(木)  
・みかん(1歳半～2歳半未満)22日(木)  
・めろん(2歳半以上)29日(木)  
●稲井公民館(2階和室)  
・いちご(0歳～2歳未満)9日(金)・めろん(2歳以上)23日(金)  
・フリー(0歳～未就学児)16日(金)  
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 20日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 13日(火)、27日(火)  
★すくすく赤ちゃん  
・ネンネ・寝返りグループ 1日(木)、15日(木)  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 8日(木)、22日(木)  
★ツインズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・申込不要  
と き 2日(金)、16日(金) 午前10時～11時30分  
★たまご・ひよこサロン 12日(月)  
★子育てふれあいサロン 26日(月)  
★育児講座「歯みがき教室」 ※要予約・費用無料  
歯科衛生士さんが来ます。  
と き 23日(金) 午前10時～11時30分  
定員 15組  
※予約受付開始は7日(水) 午前9時～  
★料理教室 離乳食 9～11カ月頃 ※要予約・費用無料  
と き 29日(木) 午前10時～11時30分  
定員 8組 持ち物 エプロン、三角巾  
※予約受付開始は7日(水) 午前9時～  
★開放日 ※要予約・費用無料  
と き 9日(金)、30日(金) 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 1日(木)、8日(木)、15日(木)、29日(木)  
・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)  
・ひろば開放日 12日(月)、19日(月)、26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》  
12日(月) 保健師来所～身体測定等を行います～  
19日(月) 自由開放日  
22日(木) 栄養相談①  
28日(水)、29日(木) ひだまりの会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。  
★春の遠足  
と き 26日(月) 午前10時～11時30分  
ところ 亀ヶ森公園 定員 15組(先着)  
持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、おやつ、手拭きタオル、レジャーシート等  
※詳しい内容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)  
・12日(月)、19日(月)、26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)  
・7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)  
・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)  
・広場開放日 13日(火)、20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。  
★どんぐり子育て広場「はじまりの会」  
と き 27日(火) 午前10時～11時30分 ところ キッズホーム  
内 容 シアターや折り紙、ダンスや読み聞かせ等  
参加費 1家族100円  
持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、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んでください。  
締切期限 23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 ☎57-2113

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 13日(火)、20日(火)、27日(火)  
・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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 12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「いもうえ会」  
さつまいもの苗を植えます。  
と き 25日(日) 午前10時30分～正午ごろ  
ところ 旭山農業体験実習館 コロボックルハウスの農園  
持 ち 物 親子の飲み物、おしぼり、帽子、移植べら、ジョウロ等、軍手、長靴、シート、お弁当(自由)  
参加費 1家族250円(写真代・講師謝礼代)  
申込方法 参加費を添えて、16日(金)まで直接申し込みください。

### 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 ①15日(木) みんなで遊ぼう！(所庭遊び)  
②29日(木) 春のお散歩♪(清崎山憩の森)  
午前10時～11時30分  
ところ ①牡鹿地区保育所 ②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、帽子

## 5月の健康コーナー

### 食育推進コーナー〈食生活改善推進員連絡協議会石巻分会〉

地産地消の活用を考え、各地域で地産地消が普及できるように合同研修会を開催しました。研修会では地元で水揚げされる鮭と鯨肉を食材とし、石巻地区漁協女性部の方々に講師に一匹まるごと使い切る調理実習を行い、交流を深めながら試食しました。今後も旬の食材、地元の食材の良さを広められるよう地域に根差して活動していきます。



【問】 健康推進課(内線2427・2428)

### 愛の献血(5月)

#### とき・ところ

4日(日・祝) イオンスーパーセンター石巻東店  
11日(日) カワチ薬品石巻西店  
12日(月) 石巻市役所  
24日(土) イオンモール石巻  
30日(金) イオンモール石巻

※受付時間はいずれの会場も午前10時～11時45分、午後1時～4時30分となりますが、変更となる場合があります。

【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・教室名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石巻	3～4カ月児健診	H26年1月生まれ	14日(水)・22日(木)・30日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年4月生まれ	9日(金)・20日(火)・26日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H24年9月生まれ	16日(金)・21日(水)・29日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H23年10月生まれ	13日(火)・27日(火)		
	3歳児健診	H22年11月生まれ	15日(木)・23日(金)・28日(水)		
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H26年1月1日～2月21日生まれ	21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9月～10月生まれ	14日(水)		
	2歳児歯科健診	H23年10月～11月生まれ	28日(水)		
河南桃生	3～4カ月児健診	H26年1月生まれ	30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9月生まれ	20日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年4月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H23年9月1日～10月15日生まれ	7日(水)	12:45～13:00	
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年1月生まれ	30日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H25年3月～6月生まれ	8日(木)	13:15～13:30	
	1歳6カ月児健診	H24年8月～11月生まれ		12:45～13:00	
	2歳児歯科健診	H23年9月～12月生まれ		12:30～12:45	
	3歳児健診	H22年10月～H23年1月生まれ			

### ◆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)	13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	「かなん楽らくニギニギ隊」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。	27日(火) 【申・問】河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	9:30～11:00	遊楽館アリーナ

# 5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	12日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター (内線2428)
歯科相談	12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
15日(木)、29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
20日(火)13:30～	河北総合支所	小山 勝己 先生	河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

## ◆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)	16日(金) 10:00～15:00	☎95-1431
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)	20日(火) 11:00～15:00	

## ◆からこる相談ダイヤル: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)

## ◆わかちあいの会

大切な人を亡くした方の集いです。  
とき 11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 25日(日) 午後1時～5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

## ◆定点型からだこころのケアサロン

「からこるん」※参加費無料  
とき 27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。  
ミニ勉強会 午後1時30分～  
テーマ「コミュニケーションのしかた」  
スタッフ からこるステーション心のケア相談員

問 河南総合支所保健福祉課  
☎72-2094(内線275)

## ◆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
2日(金)、16日(金) 10:00～12:00	仮設南境第7団地北集会所 仮設大橋団地集会所(2カ所同時開催)
12日(月)、26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

※祝日はお休みします。

問 北上保健センター ☎67-2301

# 5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
3日	土・祝	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
4日	日・祝	まだらめ内科医院 24-9133(蛇田字東道下)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)
5日	月・祝	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	おおば小児科クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	あべクリニック産科婦人科 22-3322 (大街道西二丁目)
6日	火・振休	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
11日	日	佐藤内科医院 22-3020(西平四丁目) (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)	あらい脳神経外科クリニック 98-3671(蛇田字下中塚)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
18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)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀨)
25日	日	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	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
3日	土・祝	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036 (相野谷旧屋敷)	加藤医院 82-2030(矢本)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
4日	日・祝	簡野医院 74-2244(鹿又)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字柴田)
5日	月・祝	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)
6日	火・振休	成田医院 62-3221 (相野谷飯野川町)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
11日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	小林歯科クリニック 92-9889 (蛇田字北経塚)
18日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	いしがき・みみはなのどクリニック 84-1187(矢本)	デンタルクリニック齋藤 23-5566(穀町)
25日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## がん検診のお知らせ

【石巻地区】 乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用二方向)が19日(月)から始まりです

対象 40歳代の女性 自己負担金 2,000円  
※レントゲン撮影の日が指定されていますので、送付される検診票で日時を確認の上、受診してください。指定日以外に行っても受け付けできません。指定された検診日時に受診できない場合や、対象者であって市内の他の地区にお住まいの方や追加申し込みを希望する場合、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。

問 健康推進課(内線2413～2415)

【石巻地区】 胃がん検診、結核・肺がん検診が8日(木)から始まりです

●胃がん検診 対象 30歳以上の方  
●結核・肺がん検診 対象 40歳以上の方

問 健康推進課(内線2413～2415)

【河南地区】 胃がん検診を8日(木)～17日(土)に実施します

対象 30歳以上の方 とき 8日(木)～17日(土)

問 河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094

【河北地区】 子宮がん検診を13日(火)～15日(木)に実施します

対象 20歳以上の女性

問 河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

※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、時間等を確認の上、受付時間内に受診してください。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。

検診でがんが早期に発見され、すぐに治療を受け再発もなく元気に過ごしている方もいますので、進んで検診を受けましょう。  
※対象年齢は平成27年3月31日(火)を基準としています。

## 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