

# 10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)

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。保育所の庭でも遊べます～  
と き 月曜日 20日、27日 水曜日 8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、石巻地区保育所庭  
※費用無料・予約不要  
※上記時間ならいつでも来てもいいです。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)28日(火)・めろん(2歳以上)7日(火)  
●フリー(0歳～未就学児)21日(火)

### ●かもめ学園

●いちご(0歳～1歳半未満)2日(木)  
●みかん(1歳半～2歳半未満)30日(木)  
●めろん(2歳半以上)16日(木)

### ●稲井公民館(2階和室)

●いちご(0歳～2歳未満)10日(金)・めろん(2歳以上)17日(金)  
●フリー(0歳～未就学児)3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・予約不要

※路上駐車や指定の場所以外への駐車は遠慮ください。

※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。

## 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 2日(木)、16日(木)  
●ヨチヨチ・ハイハイグループ 9日(木)、23日(木)

### ★ツイズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・申込不要

と き 10日(金)、24日(金) 午前10時～11時30分

### ★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「消防士さん体験」消防士さんに来ていただきます。

※費用無料・要予約

と き 17日(金) 午前10時～11時30分

定員 15組程度

※受付開始は1日(水) 午前9時

### ★離乳食教室(5～7カ月児対象) ※費用無料・要予約

と き 30日(木) 午前10時～11時30分

定員 8組程度 持ち物 エプロン、三角巾

※受付開始は1日(水) 午前9時

### ★開放日 3日(金)、31日(金)

## 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 2日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

●2歳以上親子 1日(水)、8日(水)、22日(水)、29日(水)

●ひろば開放日 6日(月)、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》

6日(月) 保健師来所～身体測定をします～

9日(木) 秋の遠足(先着15組)

15日(水) 親子ヨガ教室(要予約)

20日(月) 自由開放日

29日(水)、30日(木) ボランティアによる絵本の読み聞かせ

### ★こぞでひろば(保育所児との交流会) ※要予約

●二俣地区 と き 7日(火) 午前9時30分～11時

ところ 二俣保育所

●大谷地地区 と き 28日(火) 午前9時30分～11時

ところ 大谷地保育所

※都合により変更になることがあります。

## 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)

と き 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)

と き 1日(水)、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)

※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 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

●2歳以上親子 1日(水)、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

※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「親子運動会」

と き 28日(火) 午前9時30分～11時30分

ところ 永井いきいき交流センター

参加費 1家族150円(パン代・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、敷物等

申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)に記入し、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 ☎57-2113

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)

午前9時30分～11時30分

※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 7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

●2歳以上親子 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)

持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等

※7日(火)、23日(木) 歯科衛生士来所

※9日(木) 保健師・栄養士来所

### ★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) 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、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

●いもほり会(さつまいも畑のオーナーさんのみです)

と き 19日(日) 午前10時～正午ごろ

午前10時～いもほり 午前11時～いも煮の会食

(雨天の際は午前11時まで実習館にお集まりください。会食のみ行います)

ところ 旭山農業体験実習館・農園

持ち物 いも入れ袋、軍手、スコップ、シャベル、シート、箸、お椀、おにぎり等

※事前にいもを掘った方は午前11時まで実習館中庭に集合してください。

### ●河南・桃生地区子育てサークルまつり

「第11回にこにこフェスティバル」

と き 10日(金) 午前10時30分～11時30分(一般の方)

ところ 河南農村環境改善センター(多目的ホール)

内容 遊びのコーナー・バザー等

## 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・ところ 9日(木) 運動会ごっこ 午前10時～11時30分

牡鹿保健福祉センター「清優館」

23日(木) ピクニック 午前10時～11時30分

御番所公園(現地集合・解散)

※雨天時、牡鹿保健福祉センター「清優館」で活動

持ち物 飲み物(お茶か水)、おしぼり(お手持用)、タオル

※費用無料

# 10月の健康コーナー

## 食育推進コーナー 〈なつまつりカレーづくり〉

湊幼稚園では、一学期を締めくくる『なつまつり』で子供たちが育てたジャガイモ・トマト・ナス・ピーマン等を使ってカレーづくりをしました。

お母さんと一緒に皮をむいたり、切ったりして調理する楽しさを味わい、おかわりをして喜んでカレーを食べました。

自分たちで植え・育て・収穫し、それを調理して食べる体験は幼児期に重要な経験となりました。



問 健康推進課(内線2617)

## 愛の献血(10月)

### とき・ところ

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

30日(木) 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時は休み

問 健康推進課(内線2418)

## 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	H26年6月生まれ	10日(金)・16日(木)・22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9月生まれ	1日(水)・6日(月)・14日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年2月生まれ	2日(木)・8日(水)・24日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年3月生まれ	9日(木)・21日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H23年4月生まれ	7日(火)・17日(金)・23日(木)	12:30～12:45	
河北雄勝北上	3～4カ月児健診	H26年5月1日～6月30日生まれ	1日(水)	12:30～12:45	河北総合センター(ビッグ・パン)
	すくすく赤ちゃん相談	H26年3月～4月生まれ	22日(水)	9:30～9:45	
	1歳児よちよち相談	H25年9月～10月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H23年3月～4月生まれ	15日(水)	12:30～12:45	
河南桃生	3～4カ月児健診	H26年6月生まれ	24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	H26年2月生まれ	14日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年9月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H25年2月16日～3月31日生まれ	30日(木)	12:15～12:40	
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年6月生まれ	22日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター

## 各種教室

教室名	内容	とき	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)	7日(火) 受付 13:15～13:30 問 健康推進課(内線2428)	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。	21日(火) 受付 9:30～11:00 問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線271)	遊楽館アリーナ

問 【健康推進課】☎95-1111 【各総合支所保健福祉課】河北☎62-2117 雄勝☎57-2113 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

# 10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	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:00	健康推進課	(内線2425)
育児相談			(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。相談は原則2回までです。

とき	ところ	担当	申・問
9日(木)・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
17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 ☎72-2094(内線275)

## ◆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)	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)	8日(水)	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)

## ◆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)

☎24-9858

☎ 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 26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

## ◆定点型からだこころのケアサロン

「からころん」 ※参加費無料

とき 28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 テーマ「お酒」

①一般向け 午前10時30分～11時30分

②支援者向け 午後1時30分～3時

☎ 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
3日(金)、17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)
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)

※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。

☎ 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。

☎ 北上保健センター ☎67-2301

## 成人歯科健康診査が始まります(要予約)

対象 40・50・60・70歳 期間 1日(水)～平成27年1月31日(土)  
申し込みした方には受診票を送付しています。申し込みをしていない方で希望する方は、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。

☎ 健康推進課(内線2417)

## 身体の不自由な方の健診を実施します(要予約)

とき 28日(火) 受付時間 午後1時～1時30分 ところ 市保健相談センター

対象 車椅子、松葉杖で移動のできる方(付添の方が必要)

※特定健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診及び大腸がん検診が受診できます。

☎ 健康推進課(内線2415)

## 検診のお知らせ

○大腸がん検診[石巻地区、河北地区] 対象 40歳以上の方 ○胃がん検診[河北地区] 対象 30歳以上の方  
送付された通知書を確認の上、受診してください。なお、追加申し込みを希望する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。

※[石巻地区] 特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・被災者特別検診は9日(木)で終了します。  
申し込みをした方は早めに受診してください。まだ申し込んでいない方も、希望者をご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2413～2415)・河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

# 10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
5日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
12日	日	上石内科クリニック 22-2602(清水町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	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)
13日	月・祝	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)	石巻診療所 23-0125(穀町)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
19日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	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)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
26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)	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)

※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
5日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	加藤医院 82-2030(矢本)	及川歯科クリニック 95-1243(中央一丁目)
12日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	永沼ハートクリニック 83-6680(赤井)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)
13日	月・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
19日	日	中川内外科医院 72-2123(前谷地)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新西前沼)
26日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)

※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(要予約)

とき 6日(月)・28日(火)・11月10日(月) 午前9時30分～午後4時(1人40分程度)  
※相談日の前週の金曜日までに申し込みください。

ところ 市保健相談センター 内容 保健師・栄養士による健康習慣のアドバイス

対象 被災者特別健診、特定健診、健康診査を受けた市民の方

持ち物 健診結果表、筆記用具

☎ 健康推進課(内線2425・2613)

## 予防接種のお知らせ

### ●水痘予防接種の実施について

1日(水)より任意接種から定期接種に変更になります。

対象 生後12月から生後36月までの方

※上記以上の未就学児は現在と同様に3月31日まで公費負担します。

ところ 指定医療機関(個別通知あり、要予約)

### ●肺炎球菌予防接種の実施について

1日(水)より任意接種から定期接種に変更になります。

対象 ①本年3月31日において100歳以上の方および本年4月1日から来年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳または100歳となる方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※上記以外の65歳以上の方は現在と同様に3月31日まで公費負担(1回のみ)

ところ 指定医療機関(個別通知なし、要予約)

自己負担金 4,000円

自己負担金が免除される方 生活保護世帯の方(免除証明書が必要)

☎ 健康推進課(内線2414)

## 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、石巻中央公民館脇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