

12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 1日、8日、15日 水曜日 3日、10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、石巻地区保育所所庭
※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)16日(火)・めろん(2歳以上)2日(火)
・フリー(0歳～未就学児)9日(火)
●かもめ学園
・いちご(0歳～1歳半未満)4日(木)
・みかん(1歳半～2歳半未満)11日(木)
・めろん(2歳半以上)18日(木)
●稲井公民館(2階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)12日(金)・めろん(2歳以上)19日(金)
・フリー(0歳～未就学児)5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ので、ご了承ください。

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 2日(火)、16日(火)
・2歳6カ月以上グループ 9日(火)
★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 4日(木)、18日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 11日(木)、25日(木)
★ツイズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・予約不要
と き 5日(金)、26日(金) 午前10時～11時30分
★たまご・ひよこサロン 1日(月)
★子育てふれあいサロン 22日(月)
★育児講座「食育」食育コーディネーターさんに来ていただきます。
と き 15日(月) 午前10時～11時30分 定員 15組程度
※費用無料・要予約 ※受付開始は1日(月) 午前9時
★地域交流「もちつき交流」
と き 19日(金) 午前10時～11時30分 定員 15組程度
持ち物 おわん、箸(スプーン等)
※費用無料・要予約 ※受付開始は1日(月) 午前9時
★解放日 12日(金)、29日(月)

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 4日(木)、11日(木)
・2歳以上親子 3日(水)、10日(水)、17日(水)
・ひろば開放日 1日(月)、8日(月)、15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》
8日(月) 保健指導～身体測定をします～
10日(水)、11日(木) ボランティアによる読み聞かせ
15日(月) 自由開放日
18日(木) クリスマス会
申込期間 1日(月)～11日(木)
参加費 500円 定員 15組(先着)

★年末年始について

年内のあそびのひろばは18日(木)までです。
1月のあそびのひろばは来年1月5日(月)から始まります。
※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 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22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 3日(水)、10日(水)、17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 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)
・2歳以上親子 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)
・広場開放日 2日(火)、9日(火)、16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。
※25日(木)はクリスマス会(いしびよん来所)を計画しております。
※27日(土)から来年1月4日(日)まで閉館となります。

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)
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 2日(火)、9日(火)、16日(火)
・2歳以上親子 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)
持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等
※4日(木)保健師・栄養士さんが来ます。
★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
と き 1日(月)、8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
●親子ふれあいコンサート
と き 7日(日) 午前10時～正午ごろ
午前9時45分まで集合してください。
ところ 農村環境改善センター(和室)
参加費 200円(写真代・謝礼代)
出演 『じゃいあんとパピ』です。お楽しみに！
申込方法 4日(木)まで会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。
と き 4日(木) オナメント作り
18日(木) クリスマス会
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)、おしぼり(お手拭用)
※費用無料

12月の健康コーナー

食育推進コーナー〈中学生のためのお魚料理教室〉

魚食普及の推進と市の基幹産業である水産業への理解を深めることを目的として、11月17日(月)・18日(火)門脇中学校でお魚料理教室を開催しました。

魚の栄養と健康についての講義の後、石巻漁港で水揚げされた魚を使ってさばき方・調理の仕方等を学びました。

今年は12月に北上中学校でも開催する予定です。



問 健康推進課(内線2617) 水産課(内線3514)

愛の献血(12月)

とき・ところ

6日(土) 午前10時～午後4時30分 ホームックスーパーデポ 石巻蛇田店
14日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
27日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻
30日(火) 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8月生まれ	10日(水)・19日(金)・25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11月生まれ	9日(火)・15日(月)・24日(水)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年4月生まれ	11日(木)・17日(水)・26日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年5月生まれ	4日(木)・9日(火)・16日(火)		
	3歳児健診	H23年6月生まれ	3日(水)・12日(金)・18日(木)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H26年5月～6月生まれ	17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11月～12月生まれ	17日(水)	13:00～13:15	
	3歳児健診	H23年5月～6月生まれ	10日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年8月生まれ	19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4月生まれ	2日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年11月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H25年4月1日～5月15日生まれ	11日(木)	12:15～12:40	
	2歳児歯科健診	H24年5月16日～6月30日生まれ	10日(水)	12:45～13:00	
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年8月生まれ	25日(木)	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)	2日(火) 受付 13:15～13:30 申・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。	16日(火) 受付 9:30～11:00 申・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

12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	(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	1日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター (内線2428)
歯科相談	8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
4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
12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)	19日(金)	☎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)	10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 14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 21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

◆定点型からだところのケアサロン

「からころん」 ※参加費無料
ミニクリスマス会
とき 16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。
☎ 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
5日(金)、19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)
8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

検診のお知らせ

【石巻地区】大腸がん検診が終了します。検診は5日(金)までです。
【石巻地区】子宮がん検診が終了します。対象 20歳以上の女性 検診は19日(金)までです。
まだ、受けていない方は、早めに受診しましょう。
対象者であって追加申し込みを希望する場合や、検診の申し込みをされ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。
☎ 健康推進課(内線2413～2415)

12月の休日急患担当医

◇担当医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
7日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	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)
14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)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
21日	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	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)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
23日	火・祝	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	おおば小児科クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
28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)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
29日	月		ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)		やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
30日	火		石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)		あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
31日	水	久門医院 97-4141(垂水町)	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)	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。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
7日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
14日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新坪寺)
21日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	加藤医院 82-2030(矢本)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
23日	火・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南一丁目)
28日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
29日	月			佐々木小児歯科医院 94-0110(蛇田字新西境谷地)
30日	火			佐藤歯科医院 96-8778(東中里二丁目)
31日	水			植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

インフルエンザは例年12月から3月に流行します。早めに予防接種を!

●『インフルエンザ』の症状は?

- ・インフルエンザは、38℃以上の発熱・咳・のどの痛み等に加えて、頭痛・関節痛・筋肉痛等の全身症状が現れます。
- ・特に持病のある方や高齢者・乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。



●『インフルエンザ』を予防するには?

- ・外から帰ったら、まず「手洗い」をしましょう。
- ・人ごみのなかでは、マスクをしましょう。
- ・予防接種は発病する可能性を低くし、重症化を防止する効果があります。
- ・十分な睡眠と栄養を取り抵抗力を高めましょう。また、室内では適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。



せきやくしゃみが出るときは、きちんとマスクをするのが『咳エチケット』だよ。

石巻保健所 オリジナルキャラクター「てらいおん」

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