

## 2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 2日、9日、16日、23日 水曜日 4日、18日、25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いますので、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)24日(火)・めろん(2歳以上)17日(火)  
・フリー(0歳～未就学児)10日(火)  
●向陽町コミュニティセンター(和室)  
・いちご(0歳～1歳半未満)5日(木)  
・みかん(1歳半～2歳半未満)19日(木)  
・めろん(2歳半以上)26日(木)  
●稲井公民館(2階和室)  
・いちご(0歳～2歳未満)20日(金)・めろん(2歳以上)13日(金)  
・フリー(0歳～未就学児)6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 5日(木)、20日(金)、24日(火)は  
フェイスタオルをご持参ください。  
※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、お休みの  
場合がありますので、ご了承ください。※費用無料・予約不要

### 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 3日(火)、17日(火)  
・2歳6カ月以上グループ 10日(火)、24日(火)  
★すくすく赤ちゃん  
・ネンネ・寝返りグループ 5日(木)、19日(木)  
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 12日(木)、26日(木)  
★ツインズ・デーと孫育て広場 ※費用無料・予約不要  
と き 6日(金)、20日(金) 午前10時～11時30分  
★たまご・ひよこサロン 2日(月)  
★子育てふれあいサロン  
親子クッキングのため、予約が必要になります。  
と き 23日(月) 定員 15組程度  
持ち物 エプロン、三角巾  
※費用無料・要予約 ※受付開始は2日(月) 午前9時  
★育児講座「わらべうたであそぼう」金子きくえさんに来ていただきます。  
と き 16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2日(月) 午前9時  
★解放日 13日(金)、27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(木)、19日(木)  
・2歳以上親子 4日(水)、18日(水)、25日(水)  
・ひろば開放日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)  
持ち物 水筒(お茶または水)、手拭きタオル、着替え等  
《主な行事》  
9日(月) 保健師来所～身体測定をします～  
12日(木) 栄養指導  
16日(月) 自由開放日  
25日(水) ボランティアによる絵本の読み聞かせ  
26日(木) ひなまつり会、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。

### 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 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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 4日(水)、18日(水)、25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」(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 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)  
・2歳以上親子 4日(水)、18日(水)、25日(水)  
・広場開放日 3日(火)、10日(火)、17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「おたのしみ会」  
と き 24日(火) 午前10時～11時30分  
と ころ 桃生保健センター  
内 容 どんぐり劇団の劇、歌や合奏等(食生活改善推進員の手作りおやつ付)  
参加費 1家族150円  
持ち物 親子の飲み物、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みください。  
申込期限 20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)  
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 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)  
・2歳以上親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)  
持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等  
※5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 2日(月)、9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  
●親子わいわいクッキング  
と き 17日(火) 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 パプラ(和室)  
参加費 1家族500円(材料代・写真代)  
持ち物 親子のエプロン、三角巾、マスク、飲み物、おしぼり  
申込方法 会費を添えて申し込みください。  
申込期限 12日(木)  
●ありがとうの会  
と き 3月12日(木) 午前10時～正午  
と ころ パプラ(多目的ホール)  
参加費 1家族300円+保険料1人30円(写真代、おやつ代、郵送料)  
持ち物 上靴(運動靴)、敷物、親子の飲み物、着替え、おしぼり  
申込方法 会費を添えて申し込みください。  
申込期間 19日(木)～3月5日(木)

### 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 5日(木) ひな人形作り  
19日(木) おわかれ会  
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(お手持用)  
※費用無料

## 2月の健康コーナー

### 食育推進コーナー(学校給食における「サンファン献立」の実施)

仙台藩主・伊達政宗が「慶長遣欧使節団」をヨーロッパに  
派遣してから400年という節目の年に当たり、学校給食に  
スペイン料理を取り入れました。石巻市にあるサンファン  
館にちなみ、「サンファン献立！」と名付けました。

#### ①サンファンスープ

(にんにくを使った体温まるスペインの冬の定番スープ)

#### ②サンファンフライ

(トマト味のソースをかけたフライ)

#### ③スペイン風肉団子

(肉団子のトマト煮)



問 健康推進課(内線2617)

### 愛の献血(2月)

#### とき・ところ

8日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店  
14日(土) 午前10時～午後4時30分 ヨークベニマル大街道店  
26日(木) 午後1時～4時30分 石巻保健所  
28日(土) 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10月生まれ	10日(火)・18日(水)・26日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年1月生まれ	3日(火)・13日(金)・23日(月)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年6月生まれ	5日(木)・17日(火)・25日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年7月生まれ	4日(水)・20日(金)		
	3歳児健診	H23年8月生まれ	6日(金)・19日(木)・24日(火)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H26年7月～8月生まれ	18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	H26年1月～2月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H23年7月～8月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年10月生まれ	20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6月生まれ	3日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H25年1月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月児歯科健診	H25年7月1日～8月15日生まれ	26日(木)	12:15～12:40	
	2歳児歯科健診	H24年7月1日～7月31日生まれ	25日(水)	12:45～13:00	
	3歳児健診	H23年8月1日～8月31日生まれ	12日(木)	12:15～12:40	
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年10月生まれ	26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)	3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。	24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

## 2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
育児相談			内線2425
こころの電話相談			内線2423
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター
歯科相談	9日(月)	13:00～15:00	内線2428 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
19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
13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275) ☎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)	20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)	4日(水)	13:00～17:00

### ❖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 8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 22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

「からこころん」 ※参加費無料

とき 24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

ミニ勉強会:「統合失調症の理解と対応」

午後1時30分～3時

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
6日(金)、20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)
9日(月)、23日(月) 10:00～12:00	仮設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

### 【石巻地区】乳がん検診が終了します

対象 30歳以上の女性

検診は20日(金)までです。

検査日が指定されていますので、検診票で日時を確認の上、受診してください。

指定日以外に検査場所(市保健相談センター)に行っても受付はできません。

対象者で受診を希望する方および指定された検診日時に受診できない方は、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2413～2415)

### 【石巻地区】骨粗しょう症検診

とき 24日(火)～3月11日(水)(土日は除く)

※3月7日(土)は午前中のみ実施しています。

対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※対象年齢は平成27年3月31日現在を基準としています。

申し込みした方には、検診票を送付しています。検診日時を確認の上、受診してください。

対象者で申し込みをしていない方は、ご連絡ください。

☎ 健康推進課(内線2413)

## 2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
1日	日	佐藤内科医院22-3020 茜平4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)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
8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)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
11日	水祝	いしづか内科クリニック 92-7311(恵み野五丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井字八反谷地)
15日	日	よろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
22日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広洲)

※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
1日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
8日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)
11日	水祝	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	うつみレディスクリニック 84-2868(赤井)	小野歯科医院 94-2897(鑄銭場)
15日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	かとうデンタルクリニック 23-8077(向陽町四丁目)
22日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広洲)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	さくらんぼ歯科クリニック 93-9339(蛇田字新西前沼)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

### 牡鹿地区レディース検診(子宮がん・乳がん)を行います

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

マンモグラフィー 40歳以上の女性(偶数年齢の方)

とき 24日(火)・25日(水)

ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」

申し込みをした方には、検診票を送付します。検診日時を確認の上、受診してください。対象者で申し込みをしていない方および指定された検診日時に受診できない方は、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。

☎・☎ 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

### 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2-11(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