

3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 水曜日 11日、18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)

・0歳～2歳未満 10日(火)・2歳以上 3日(火)

●向陽地区コミュニティセンター(和室)

・0歳～2歳未満 5日(木)

・2歳半以上 12日(木)

●稲井公民館(2階和室)

・0歳～2歳未満 13日(金)・2歳以上 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

※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・積雪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。

※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・デー子育て広場 ※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 23日(月)

★育児講座「リズムあそび」ピアノの音にあわせて身体を動かしましょう!

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

★開放日 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! ホットと一息つきながら、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)

・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)

・ひろば開放日 2日(月)、9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》

2日(月) 保健指導(保健師来所～身体測定もします～)

9日(月) 自由開放日

11日(水) ボランティアによる絵本の読み聞かせ

12日(木) お別れ会、ボランティアによる絵本の読み聞かせ

～子どもたちの成長をみんなで祝いませんか?～

※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) 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)、11日(水)、18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)

・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)、18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。

※4日(水)「親子ふれあいコンサート」出演はジャイアンとぱぱの

しょうちゃん

※5日(木)からころステーションの臨床心理士、精神保健福祉士

との「子育て相談会」

※18日(水)、19日(木)は今年最後の活動日「お別れ会」で初来所

記念親子写真をお渡ししますので、撮影した方は取りに来てく

ださい。なお、詳しい内容はキッズホーム日よりホームページ

または電話等で確認してください。

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)

・2歳以上親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)

持ち物 親子の飲み物、外靴入れ、着替え等

※10日(火)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

●ありがとうの会

とき 12日(木) 午前10時～正午

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)

参加費 1家族300円(写真代、おやつ代、郵送代)+保険料1人30円

持ち物 親子の上靴(運動靴)、親子の飲み物、敷物、着替え、おしぼり

申込方法 申込用紙と会費を添えて申し込みください。

申込期間 2月19日(木)～3月5日(木)

◎今年度までの親子写真を渡しています。もらっていない方は取りに

きてください。

◎ただいまボランティア(制作・子どもの見守り)を募集しています。

短い時間でもOKです。ご連絡をお待ちしています。

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」

3月はお休みです。4月からスタートします。

※子育てに関する相談は随時受け付けていますのでご利用くだ

さい。

3月の健康コーナー

食育推進コーナー

最近、大手の外食チェーンや加工食品における異物混入の問題が次々と報道されています。ソーシャルネットワークの進歩により、食品の提供者が問題を把握する以前に、うわさが広がって顕在化する傾向があるようで、食品に対する不安がますます広がりやすくなっているようです。消費者にとっては、素早く注意を喚起されるのはよいことですが、一方で不当な批判や評判が先走りし、不安ばかりが増える危険もありそうです。食の安全に関わる情報が増えることはよいことですが、情報の正確さについて冷静に見極める慎重さを忘れずにいたいものだと思います。

石巻市食育推進会議副会長 阿部 知顕

石巻専修大学理工学部教授

問 健康推進課(内線2617)

◆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11月生まれ	11日(水)・19日(木)・24日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H26年2月生まれ	9日(月)・17日(火)・26日(木)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年7月生まれ	5日(木)・13日(金)・25日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年8月生まれ	3日(火)・12日(木)		
	3歳児健診	H23年9月生まれ	6日(金)・10日(火)・18日(水)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	H26年10月22日～12月18日生まれ	18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	H25年7月～8月生まれ	4日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年8月～9月生まれ	25日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年11月生まれ	27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7月生まれ	17日(火)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H26年2月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H24年8月1日～8月31日生まれ	19日(木)	12:45～13:00	
	3歳児健診	H23年9月1日～9月30日生まれ	26日(木)	12:15～12:40	
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年11月生まれ	24日(火)	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)	10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。	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

3月の健康コーナー

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」 ～3月は自殺対策強化月間です～

自殺は、健康の問題、生活上の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合っていると言われております。

最近、こころや体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話してみませんか。

また、「2週間以上眠れない」「食欲が無く体重が減った」「原因不明の身体症状が長引く」等の症状は、うつ病が疑われますので、早めの受診や相談が必要です。まず、相談してみましょう。

【こころの体温計】 URL <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？
携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。心の健康維持・増進に役立ててください。
利用は無料ですが、通信料金は自己負担になります。



●携帯・スマホはこちらから↑

❖**からこころ相談ダイヤル：心の無料電話相談**
(出震災こころのケア・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。

❖**仙台的のちの電話**
(福)仙台的のちの電話
☎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
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 29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

❖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			内線2421 ☎94-9132
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター 内線2428
歯科相談	9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
5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(火) 13:30～	河北総合支所	小山 勝己 先生	河北保健福祉課 ☎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)	13日(金)	10:00～15:00 ☎95-1431
思春期・引きこもり相談	心の問題についての専門相談(要予約)	16日(月)	11:00～15:00

❖定点型からだと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:午前10時30分～「ストレスケア」について/午後1時30分～「リラクゼーション」について
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。

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	申・問
6日(金)	仮設南境第7団地北集会所	※悪天候等の事情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
9日(月)・23日(月)	鹿妻南コミュニティハウス	
6日(金)・20日(金)	仮設南境第7団地北集会所、仮設大橋団地集会所	

❖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	申・問
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

【全地区対象】平成27年度各種健(検)診の申し込み調査

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付しました。まだ提出していない方は「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に忘れずに○を記載し、同封している封筒により早めに返送してください。検診は地区外の方でも希望する地区で受診できます。希望する方は、お問い合わせください。
※対象年齢は平成28年3月31日を基準としています。

問 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

【河南地区】平成26年度レディース(子宮がん・乳がん)検診

- 子宮がん検診 対象 20歳以上の女性
- 乳がん検診 対象 超音波 30～39歳の女性
マンモグラフィ 40歳以上の女性(偶数年齢の方)

とき 3月4日(水)～7日(土) ところ 河南母子健康センター
個別通知しますので、通知書の日程表で対象地区、時間等を確認の上、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。 ※対象年齢は平成27年3月31日を基準としています。

問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

3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	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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)
8日	日	まだらめ内科医院 24-9133(わかば二)	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(蛇田字下中坪)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
15日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	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)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
21日	土・祝	かわらだ内科胃腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	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)
22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)	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)
29日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	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。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	木村歯科医院 95-8000(中央二丁目)
8日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	加藤医院 82-2030(矢本)	桑島歯科クリニック 23-2688(向陽町二丁目)
15日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	ことぶき歯科 98-7750(わかば三丁目)
21日	土・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	デンタルクリニックことうの 21-8280(開北二丁目)
22日	日	佐々木医院 72-3122(和瀬)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	門脇歯科クリニック 22-6480(清水町一丁目)
29日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	デンタルクリニック齋藤 23-5566(穀町)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

麻しん風しん予防接種(第2期)

麻しん風しん予防接種(第2期)の接種期限は3月31日(火)までです。次の対象者の方でまだ予防接種を受けていない方は忘れずに受けてください。

第2期 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方(就学前)
予防票を紛失した方は再発行しますので、お問い合わせください。

問 健康推進課(内線2414)

肺炎球菌予防接種のお知らせ

●肺炎球菌予防接種の実施について 10月より肺炎球菌予防接種は、任意接種から定期接種に変更になりました。以下の年齢の方は、3月31日(火)までで公費負担での接種が終了となります。

対象 ①平成26年3月31日において100歳以上の方および同年4月1日から平成27年3月31日(火)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

※上記以外の65歳以上の方も3月31日(火)までで公費負担での接種が終了となります。

※平成27年度の対象者は、平成27年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳または100歳になる方です。対象者には、4月以降、個別通知します。

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

※事前に健康推進課または各総合支所保健福祉課に、生活保護受給証明書と印かんをお持ちいただき、免除証明書の交付を受けてください。

問 健康推進課(内線2414)

歯のコンクール応募者募集

●歯つらつファミリーコンクール

対象 平成26年度の3歳児健康診査時、「歯つらつファミリーコンクールのお知らせ」が配付されたお子さんで応募を希望する方
「親と子の部」、または「ファミリーの部」、どちらかでの応募となります。

●8020よい歯のコンクール

対象 満80歳以上(平成27年6月4日(木)現在)で、現在口の中に20本以上歯がある(治療完了を含む)健康状態の良好な方

申込期限 4月3日(金)

申・問 健康推進課(内線2417)

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

問 夜間急患センター ☎94-5111