

4月の子育て支援コーナー

市子育て支援センター(石巻市湊こども園内)

申・問 ☎94-2366

★子育て支援室「わくわく」

石巻市子育て支援センターは、4月に新設される湊こども園に移転し、併設されます。その準備のため4月の子育て支援室「わくわく」はお休みに なります。5月20日(水)が湊こども園・子育て支援室「わくわく」オープンの 予定になっています。なお、石巻地区保育所で行っていた「わくわく広 場」は閉所になりますのでお間違いないようご注意ください。

★あそびの広場

●うしお荘

- 0歳～2歳未満 14日(火)・2歳以上 21日(火)
- 0歳～就学前 28日(火)

●向陽地区コミュニティセンター

- 0歳～1歳半 16日(木)・1歳半以上 23日(木)
- 0歳～就学前 30日(木)

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・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。

※稲井支所新築工事のため、稲井公民館の駐車場がしばらく使え ません。その間、稲井公民館での「あそびの広場」はお休みに なります。ご迷惑をおかけしますが、7月には再開する予定です。 それまでは、他の会場へあそびにいらしてください。

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 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)、30日(木)
- ヨチヨチ・ハイハイグループ 9日(木)、23日(木)

★ツインズ・デー孫育て広場 ※費用無料・予約不要

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「歯磨き教室」歯科衛生士さんが来ます。

と き 17日(金) 午前10時～11時30分 定員 20組程度

※費用無料・要予約 ※予約受付開始は4月1日(水) 午前9時

★開放日 3日(金)、27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 9日(木)、16日(木)、23日(木)
- 2歳以上親子 8日(水)、15日(水)、22日(水)
- ひろば開放日 6日(月)、13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、着替え等

《主な行事》

13日(月) 保健師来所～身体測定もします～

27日(月) ボランティアさん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 15日(水)開所の集い、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 22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)

※都合により変更になることがあります。

※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 9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)
- 2歳以上親子 8日(水)、15日(水)、22日(水)
- 広場開放日 7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

持ち物 親子の飲み物(お茶か水)、おしぼり、着替え等

※毎回いろいろな活動を予定しています。



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。

内 容 自由遊び・制作・リズム遊び・絵本の読み聞かせ等

※詳しい日程・内容についてはホームページをご参照ください。

と き 毎週火・水・木曜日(変更になる場合あり)

午前9時30分～11時30分

ところ 雄勝ささえあいセンター

持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

その他 毎週月・金曜日電話相談

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 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

★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)、13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

●はじまりの会

と き 23日(木) 午前10時～正午頃

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(営農談話室)

参 加 費 1家族200円(写真代、謝礼代)

持 ち 物 親子の飲み物、おしぼり、外靴入れ、着替え

内 容 「ぐるんば友の会による人形劇」

申 込 方 法 参加費を添えて21(火)まで申し込みください。

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」

ようこそ!!ぐんぐんすくすくへ。

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 23日(木)

午前10時～11時30分

場 所 牡鹿保健福祉センター清優館

利用料 無料

持ち物 飲み物(お茶か水)、おしぼり(お手拭用)

4月の健康コーナー

食育推進コーナー

食育の取り組みをより広げていくことを目的に、2月10日(火) 市保健相談センターで開催しました。

石巻小学校の「食育の取組」、三陸河北新報社の「食でつながろ うプロジェクト」の発表のあと、食育推進団体で「食文化を継承し ていくうえでの課題・対策」について話し合いました。

課題として「地元の食材が入手困難」「伝統料理を継承する機会 が減少」「継承する人材確保が困難」が挙げられ、対策として「食材の確保のために 既存の施設を積極的に利用する」「世代 間交流の機会を設ける」「学べる機会 の情報を新聞等で積極的にPRする」「生産 者との交流で食材の旬を知り、郷土料理 に親しむ」等の意見が出されました。

みんなで連携して、「食文化の継承」 「地産地消」に努めましょう。

問 健康推進課(内線2617)

石巻の食文化を未来へつなごう
～連携してすすめる食育～



愛の献血(4月)

とき・ところ

25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12月生まれ	9日(木)・22日(水)・28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3月生まれ	13日(月)・20日(月)・28日(火)	9:15～9:30	
	1歳6カ月児健診	H25年8月生まれ	7日(火)・15日(水)・24日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H24年9月生まれ	8日(水)・17日(金)・23日(木)		
	3歳児健診	H23年10月生まれ	2日(木)・10日(金)・21日(火)		
河北 雄勝 北上	すくすく赤ちゃん相談	H26年9月～10月生まれ	16日(木)	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3月～4月生まれ		13:00～13:15	
	3歳児健診	H23年9月～10月生まれ		12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H26年12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8月生まれ	14日(火)	13:00～13:15	
	1歳児よちよち相談	H26年3月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6カ月健診	H25年8月16日～9月15日生まれ	9日(木)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H23年10月1日～11月30日生まれ	30日(木)		
牡鹿	3～4カ月児健診	H26年12月生まれ	28日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳6カ月健診	H25年8月生まれ	24日(金)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H23年10月生まれ	21日(火)		

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)	14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。	28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

4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	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	6日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター 内線2428
歯科相談	13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
16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) 13:30	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)	17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)	15日(水)	13:00～17:00

【石巻地区】子宮がん検診が13日(月)から始まります

対象 20歳以上の女性

申し込みした方には、順次検診票を送付しますので、検診期間・指定医療機関を検診票で確認の上、受診してください。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28年3月31日を基準としています。

☎ 健康推進課(内線2413・2414・2415)

【河北地区】乳がん検診を14日(火)から18日(土)まで実施します

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)

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を確認の上、受付時間内においでください。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28年3月31日を基準としています。

☎ 河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117(内線163)

市特定不妊治療費助成事業が始まります

対象 下記の①～④すべてに該当している方

- ①「宮城県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の決定を受けた夫婦
- ②夫婦または夫婦のいずれかが治療期間および申請日において石巻市民である方
- ③平成27年4月1日以降に特定不妊治療を終えた方
- ④他の自治体から特定不妊治療費助成を受けていない方

助成額 体外受精・顕微授精の特定不妊治療に要した費用に対し、本年度は3回を限度に1回10万円まで助成します。なお県の助成額を控除した後の金額が10万円に満たない場合は、その金額まで助成します。

☎ 健康推進課(内線2422)・各総合支所保健福祉課

4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
5日	日	宮城クリニック 22-5410(中里7丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋2丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
12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)	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)
19日	日	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	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)
26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)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	(注1)
29日	水・祝	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(蛇田字下中埠)	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。

※注1:26日(日)の産婦人科の対応については当日、お問い合わせください。(☎95-1111)

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)	いしがき・みみ・はなのどクリニック 84-1187(矢本)	坂井おとなこども歯科 22-4618(中里三丁目)
12日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	ササキ歯科クリニック 92-1182(大街道北四丁目)
19日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	佐々木小児歯科医院 94-0110(蛇田字西境谷地)
26日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	かいほく歯科クリニック 21-6487(開北一丁目)
29日	水・祝	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	鈴木歯科クリニック 93-4182(大街道北三丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

◆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

◆定点型からだところのケアサロン

「からこころ」 ※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。

☎ 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)
13日(月)、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

予防接種のお知らせ

◆予防接種の実施について 下記の対象者に予防接種予診票を送付しますので、同封した説明をお読みの上、指定医療機関で接種してください。

- ・麻しん風しん(第2期) H21.4.2～H22.4.1生まれの方(就学前) 次の予防接種については、対象者に対して随時予診票を送付します。
- ・BCG、四種混合、麻しん風しん(1期)、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘、おたふくかぜ → 生後1～2カ月頃の月末
- ・日本脳炎(1期 3歳児対象) → 3歳の誕生日の月末
- ・二種混合(小学6年生対象) → 6月下旬発送予定
- ・水痘・おたふくかぜ(H26.4月生まれ～7月生まれ) → 1歳の誕生日の月の10日ごろ

◆肺炎球菌予防接種の実施について

1. 対象者

(1)今年度は下記の方が対象です。対象の方には個別に通知を発送します。

65歳となる方	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
70歳となる方	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
75歳となる方	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
80歳となる方	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
85歳となる方	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
90歳となる方	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
95歳となる方	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生
100歳となる方	大正4年4月2日生～大正5年4月1日生

(2)60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辺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

2. 実施医療機関 市指定の医療機関

3. 自己負担金 1度も接種を受けていない方は4,000円(生活保護世帯に属する方は無料。免除証明書の交付が必要) 詳しくはお問い合わせください。

◆子宮頸がん予防接種について

子宮頸がん予防ワクチン接種後に副反応が報告された症例があるため、積極的な接種勧奨を差し控えています。接種を希望する方は、お問い合わせください。

◆他市で自己負担により予防接種を受ける場合の費用助成について

震災による一時避難や里帰り等により市外に滞っている方が、市外で自己負担により予防接種を受けた場合は、その接種費用(上限あり。自己負担金がある場合はそれを引いた金額)を助成します。希望する方は、お問い合わせください。 <対象となる予防接種>

定期予防接種 BCG、四種混合、三種混合、二種混合、麻しん・風しん、日本脳炎、不活化ポリオ、ヒブ、小児用肺炎球菌、水痘、子宮頸がん、高齢者インフルエンザ・肺炎球菌(共に65歳以上・自己負担金あり)

任意予防接種 おたふくかぜ

☎ 健康推進課(内線2414)

夜間急患センターの診療時間(中学生以下の方は小児科になります)

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