

7月の健康コーナー

こころの
体温計



【健康推進課】☎95-1111
 【各総合支所市民福祉課】
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-2113 河南 ☎72-2094
 桃生 ☎76-2111 北上 ☎67-2113 牡鹿 ☎45-2113

○相談

相談名	内容	とき	ところ	申・問
健康相談	生活習慣病予防など 健康に関すること何でも	月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	健康推進課	健康推進課 (内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課 (内線2423)
こころの 電話相談	不安・不眠・ストレスなど こころの悩みに関すること何でも			健康推進課 (内線2422) ☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも ※要予約	10日(月) 午前10時～正午	保健相談 センター	健康推進課 (内線2617)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など 歯に関すること何でも ※要予約	10日(月) 午後1時～3時		健康推進課 (内線2417)

○心理カウンセラーによるこころの相談会 要予約

とき	ところ	担当	申・問
13日(木)・27日(木) 午前10時45分～午後3時15分	市役所2階相談室	桑島 由美	健康推進課(内線2422) ☎94-9132
24日(月) 午後1時30分～午後5時	河南総合支所第2庁舎	樋口 広思	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

○東部保健福祉事務所(県石巻合同庁舎内石巻保健所) 要予約

相談・教室名	内容	とき	申・問
精神保健福祉相談	精神科医療機関への受診を迷っている、眠れないなどのこころの悩みを抱えている方・その家族	14日(金) 午後2時～5時	☎95-1431
アルコール関連問題 専門相談	アルコール関連問題(ギャンブル・薬物含む)で困っている方・その家族、関係者	21日(金) 午前10時～午後3時	
思春期・引きこもり 専門相談	引きこもりや思春期問題を抱えている方、その家族、関係者	13日(木) 午後1時～5時	

○各種教室・講演会 要予約

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室 (石巻会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯のお話、個別相談や保護者同士の交流など	7日(金)	午後1時～2時30分	保健相談センター	健康推進課 (内線2617)
もぐもぐ育児相談 (河南会場)	対象 5～8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について時間を区切って対応します	11日(火)	午前9時30分～11時30分	遊楽館	河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

愛の献血 ☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
2日(日)	カワチ薬品石巻西店	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
17日(月・祝)	イオンモール石巻	
22日(土)		
30日(日)		

ヒトパピローマウイルス感染症予防接種について


4月から新たに9価ワクチンが定期接種の対象になりました。

9価ワクチンは、従来の2価、4価ワクチンよりも多く9種の遺伝子型の感染を防ぐもので、子宮頸がんへのより高い予防効果が期待できます。

これから接種を開始する方や、接種を開始してまだ3回まで終わっていない方については、基本的には3回とも同じワクチン使用することになりますが、医師と相談のうえ、残りの回数分に9価ワクチンを打つことができます。

・定期接種について
対象 平成19年4月2日から平成23年4月1日生まれまでの女子
 標準的な接種時期である中学1年生に通知を送付します。
接種期限 高校1年生相当の年度の3月31日
 ただし、平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方は、通常の接種対象の年齢(高校1年相当)を超えても、令和7年3月31日まで接種できます。

・キャッチアップ接種について
対象 平成9年4月2日から平成19年4月1日生まれまでの女子
接種期限 令和7年3月31日
 ※キャッチアップ接種の対象の方で令和4年3月31日までに自費で接種された方については、接種費用を助成します。該当する方は、条件や申請方法などをホームページで確認するか、問い合わせください。(9価ワクチンは対象外)
申・問 健康推進課(内線2427)、各総合支所市民福祉課



○乳幼児の健診・相談

対象地区	健診・教室名	とき	受付時間	ところ
石巻 牡鹿	3～4カ月児健診	14日(金)・27日(木)	個別に 通知します	保健相談センター
	1歳児よちよち相談	11日(火)・24日(月)		
	1歳6カ月児健診	13日(木)・26日(水)		
	2歳児歯科健診	5日(水)・28日(金)		
	3歳児健診	6日(木)・25日(火)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	26日(水) ※同時開催になります。	個別に 通知します	河北総合センター 「ビッグバン」
	1歳6カ月児健診			
	1歳児よちよち相談	21日(金)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	28日(金)	個別に 通知します	遊楽館
	1歳6カ月児健診	20日(木)		
	2歳児歯科健診	25日(火)		
	3歳児健診	13日(木)		

※対象者へは、日程や受付時間などを個別に通知しています。

○蛇田お茶っこサロン

とき 12日(水) 午前10時～11時30分
 ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)
 ☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

○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 30日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター
 ☎ 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

○からこころ相談ダイヤル

心の無料電話相談(午前10時～午後4時)
 担当:震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎0120-322-016

○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」

☎0120-783-556(午前8時～翌朝8時)


☎ 健康推進課 ☎94-9132

食育推進コーナー いしのまき元気いちば

石巻で水揚げされたばかりの旬な鮮魚はもちろん、農家から毎日採れたての野菜や水産加工品など毎日の食材から旅のお土産まで石巻の食が揃っています。

2階にある元気食堂は、石巻の新鮮なネタを存分にのせた海鮮丼をはじめ石巻を味わえるメニューが充実しており、開放的なテラスで食事を楽しむこともできます。ぜひ、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

☎ いしのまき元気いちば(中央2丁目11-11) ☎98-5539
 市商工課(内線3523)



がんについて語ろう

大人の絵本の読み聞かせと語りの場です。さまざまな事を皆さんで語り合ひましょう。

とき 15日(土) 午後1時30分～3時
 ところ マルホンまきあーとテラス2階創作室
対象 がんの種類問わず、体験者・家族・関心のある方 **料金** 300円
申込方法 SMSまたは留守番電話にメッセージを残してください。改めて連絡します。
申・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

雄勝・北上地区総合健(検)診を実施します

特定健康診査・健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診・成人男性の風しん抗体検査(クーポン券をお持ちの方)

・雄勝地区 とき 11日(火)・12日(水)
 ところ 雄勝体育館

・北上地区 とき 13日(木)～15日(土)
 ところ 北上総合支所(北上公民館)

※14日(金)は夜間検診を実施(胃がん検診はありません)。
 申し込みをした方には、受診票を送付します。健(検)診の対象の方で追加申し込みを希望する場合、健(検)診の申し込みをされていて通知書が届かない場合は連絡ください。通知書の日程表で時間などを確認の上、受診してください。
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。
申・問 雄勝総合支所市民福祉課 ☎57-2113
 北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

※検診を受診の際は【自宅での検温】【マスク着用】をお願いします。

妊婦歯科健康診査のお知らせ

対象 市内に住所を有し、母子健康手帳の交付を受けた妊婦
受診方法 指定歯科医療機関に直接予約を入れて、受診してください。
 ※母子健康手帳交付時に、受診券を交付しています。
 ※妊娠安定期の体調の良いときに受けることをお勧めします。

歯の汚れに合った落とし方をしましょう

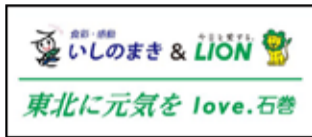
●歯の汚れの「種類」と「対処法」

歯の汚れは、食べかすのほか「歯垢」「歯石」「着色汚れ」などがあります。



＜代表的な歯の汚れ＞画像提供(公財)ライオン歯科衛生研究所

汚れが付着した歯は、見た目が悪くなるだけでなく、むし歯や歯周病、口臭の原因にもなるため、毎日のケアが大切です。



●歯の汚れに対するオーラルケアのポイント

①「汚れのつきやすい部分」は特に注意してみがく
 歯垢が残りやすい歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の噛み合わせなどは、デンタルフロスや歯間ブラシも上手に併用しながら注意してみがきましょう。

②「ハミガキ剤」を使って歯をみがく

歯垢を分解する酵素や、着色汚れを浮かす成分などを配合したものであれば、効率良く汚れの除去ができます。

③年に2～3回「歯科医院」でクリーニングしてもらう

☎ 健康推進課(内線2417)

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 26日(水)

ところ 保健相談センター

対象 30歳代、無料クーポン対象年齢、66歳以上(偶数年齢)の女性

※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。

受付時間 午後4時30分～6時30分 ※要予約

●石巻地区の検診票をお持ちの方

乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に申し込みください。

●検診票をお持ちでない方、総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方

検診票を発行しますので、連絡ください。

☎・☎ 健康推進課(内線2427)

傾聴ボランティア「サロンさくら」

ところ	とき	内容
寿楽荘	27日(木) 午前10時～11時30分	楽しいおしゃべり 軽体操など
鹿妻地区集会所 (鹿妻南2丁目6番25号)	14日(金) 午前10時～11時30分	
市役所5階市民サロン	21日(金) 午前10時～11時30分	

☎ 健康推進課(内線2422)

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業を実施します

高齢者の皆さんに、より健康で充実した生活を長く続けてもらうため、地域包括支援センターなどと連携して以下のような取り組みを実施します。

- 健康診査後、訪問や電話にて健康に関するアドバイスを行います。
- 健康診査未受診の方へ文書や訪問などにより健康状況などを確認し、必要に応じてサービスや支援を紹介します。対象となる方へ、7月中旬に健康に関する質問票を送付予定です。
- サロンや通いの場で、フレイル(虚弱)予防や健康づくりのアドバイスを行います。

☎ 保険年金課(内線2333)

「連珠(れんじゅ)の会」の開催

若年性認知症当事者および介護者の会を開催します。フリートークや情報交換の時間を設けています。気軽に参加ください。

とき 11日(火) 午後1時30分～3時

ところ マルホンまきあーとテラス

対象 若年認知症の方とその介護者(介護者のみの参加も可)

申込方法 10日(月)までに電話で申し込みください。

☎・☎ 介護福祉課(内線2437)

市立病院のご案内

○診察時間(休診日 土日・祝日・年末年始)

	受付時間	診察開始
内科・外科 ・整形外科	初診 午前8時～11時	午前9時
	再診 午前8時～11時30分	
皮膚科	午前8時～11時	午後1時30分
眼科	午前8時～11時	
耳鼻咽喉科	水曜日 午後0時30分～2時30分	午後1時
	午後0時30分～3時	

○診療日

	受付	月	火	水	木	金
内科	午前	○	○	○	○	○
外科	午前	○	—	○	○	○
整形外科	午前	○	—	—	○	○
皮膚科	午前	—	—	—	○	—
眼科	午前	○	○	—	○	○
	午後	—	—	○	—	—
耳鼻咽喉科	午後	○	○	—	○	○

※整形外科を受診の際は、紹介状と事前の予約が必要です。

※診療日が変わる場合があります。ホームページで確認するか、問い合わせください。

○皮膚科を受診される方へ

- 新規患者は予約制による診療となります。
- 他の医療機関で皮膚疾患治療中の方が受診する際は、紹介状が必要となります。
- 再診の方についても予約制となります。

※不明な点などありましたら、問い合わせください。 ☎ 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

夜間急患センターの診療時間

○夜間診療

	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	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時		
日曜・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時	午後6時～9時

○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時～午後5時 (受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～4時)

ところ 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)

※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場を利用ください。

☎ 夜間急患センター ☎94-5111

◇7月の休日等救急当番医

○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。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
2日(日)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
9日(日)	内科	あゆみ野クリニック(あゆみ野二丁目)	☎95-0182
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
16日(日)	産婦人科	あべクリニック産科婦人科(大街道西二丁目)	☎22-3322
	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707

※診療時間は、午前9時～午後5時です。

※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。

※下表に記載のない産婦人科の対応は、当日、市役所(☎95-1111)まで問い合わせください。

※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
17日(月・祝)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
23日(日)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	おおば小児クリニック(門脇字青葉西)	☎93-9693
30日(日)	内科	かわらだ内科胃大腸クリニック(鑄銭場)	☎21-5335
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市 矢本地区	電話番号	歯科	電話番号
2日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	イオンタウン矢本内科(小松)	☎24-6119	高城歯科医院(恵み野六丁目)	☎96-7788
9日(日)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	北原ライフサポートクリニック東松島(野蒜ケ丘)	☎98-5571	高砂本家歯科医院(三和町)	☎24-2311
16日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	神山クリニック(赤井)	☎98-8617	塚本歯科医院(渡波町一丁目)	☎97-3338
17日(月・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	野蒜ケ丘痛みのクリニック(野蒜ケ丘)	☎98-6662	千葉歯科クリニック(蛇田字新坪寺)	☎94-1771
23日(日)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	二宮歯科医院(大街道南一丁目)	☎22-5623
30日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	かしわや内科クリニック(小松)	☎83-2003	藤江歯科医院(南中里一丁目)	☎95-2313

石巻歯科医師会
休日診療所
(中里三丁目)
☎94-8223
(同日程で診療)

7月の子育て支援コーナー

子育て
メール相談支援センター
詳細はこちら

市子育て支援センターとは

- ・費用無料(イベントによって参加費あり)
 - ・利用年齢(0歳児～就学前)
 - ・電話相談、来所相談ができます。
 - ・原則土日・祝日は休館日です。
- ※詳しくは各支援センターに問い合わせください。

※予定は変更になる場合もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

湊子育て支援センター

☎・☎ 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・七夕会
6日(木) 午前10時～11時
 - ・えほんびより
11日(火) 午前10時～11時
 - ・みんなと遊ぼう「水あそび」
14日(金) 午前10時～11時
 - ・ふれあいサロン「縁日ごっこ」
19日(水) 午前10時～11時
 - ・助産師による成長測定・子育て相談
31日(月) 午前9時30分～11時30分
- ※全行事要予約
※各広場・講座の受付時間 午前9時～午後4時
- ・わくわく広場(3カ月～就学前)
毎週月・水・金曜日(午前9時30分～11時30分)
 - ・にこにこ広場(3カ月～1歳11カ月)
毎週火・木曜日(午前9時30分～11時30分)
 - ★自由開放日(3カ月～就学前)
 - ・午前開放 13日(木)・20日(木)・27日(木)
午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

渡波子育て支援センター てんとうむし

☎・☎ 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・稲井公民館あそびのひろば『七夕祭り会』
4日(火) 午前10時～11時30分
 - ・東北大学東北メディカルメガバンク機構による健康講座「子どもの予防接種と最近の話題」
5日(水) 午前9時30分～11時30分 定員 10組
 - ・七夕祭り会
7日(金) 午前9時30分～11時30分
 - ・助産師による成長測定・子育て相談
24日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(24日(月)を除く)14日(金)、28日(金)
午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放
あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月)
毎週月・火・木曜日 午後1時～3時
ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月)
毎週水・金曜日 午後1時～3時

釜子育て支援センター「あおぞら」

☎・☎ 釜保育所内 ☎24-6113

- ・イメージメッセージを受け取るう! 6日(木)
定員 10組 ※要予約
 - ・助産師さんによる身体測定 10日(月)
持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・子どもの成長について(講話と個人相談)
25日(火) 定員 10組 ※要予約
 - ・えほんびより 26日(水) 定員 10組 ※要予約
 - ★自由開放日(就学前まで) 午前10時～午後3時
- ※前日までに要予約
- 3日(月)・4日(火)・7日(金)・14日(金)・21日(金)・24日(月)・27日(木)・28日(金)・31日(月)

にじいろひろば

☎・☎ NPO法人にじいろクレヨン ☎070-1142-9332

- ・ベビーマッサージ 24日(月) 午前10時30分～11時30分
定員 5組程度 料金 500円
 - ・助産師さんによる身体測定
25日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組程度
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・毎週 火・水・金曜日 午前10時～午後3時(祝日を除く)
 - ★農園プレーパーク 畑であそぼう! 毎週月・木曜日
午前10時30分～正午(祝日を除く)

なかよし保育園地域子育て支援センター

☎・☎ なかよし保育園内 ☎96-4551・☎22-9881

- ・育児講座「出張!手づくりおもちゃ教室」 3日(月)
- ・たまごひよこサロン(親子子育て) 10日(月)
- ・ベビーマッサージ 15日(土)
- ・育児講座「COOPバルーンアート」 24日(月)
- ・水あそび① 25日(火)
- ・子育てふれあいサロン「夏まつりごっこ」 28日(金)

※全行事要予約

- ★自由開放日 14日(金)・31日(月)
午前9時30分～午後4時30分

マタニティ・子育てひろば「スマイル」

☎ NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・0歳児講座(4回セット) 毎週木曜日
午前10時30分～11時30分 対象 0歳のお子さんがいる方
- ・歯科相談 3日(月)
午前10時30分～11時30分
- ・子どもとお薬&感染症について 10日(月)
午前10時30分～11時30分
- ・お誕生日会 31日(月) 午前10時30分～11時30分
対象 7月生まれのお子さん
- ・出張スマイル(室内パーク) 4日(火)・18日(火)・25日(火)
午前10時～正午 ところ 蛇田公民館ホール
- ・出張スマイル(からだであそび) ※要予約
11日(火) 午前10時30分～11時30分
ところ 蛇田公民館ホール
対象 ハイハイ・あんよができるお子さん
- ・0歳開放日・マタニティの日 5日(水)・19日(水)
対象 0歳のお子さん・マタニティの方

※上のお子さんをお連れの場合は他の開放日を利用ください。

- ★自由開放日 平日、第1・第3・第4土曜日 午前10時～午後3時
休館日 日曜日・祝日
ベビースマイル石巻のHPや公式LINEで随時情報更新中です!
ひろばが初めての方や、マタニティさんも大歓迎!ぜひ遊びに来て下さい!

河南子育て支援センター パプラ

☎・☎ 河南農村環境改善センター2階 ☎・☎72-4670

- ・誕生月集まれday 3日(月)
- ・そらまめくんの歌とお話 4日(火)
- ・明美先生のリトミック 6日(木)
- ・えみちゃんボディメイク 7日(金)
- ・看護師によるミニ講話(子どもの病気・けがの受診のめやす)
11日(火)
- ・スクエア子育てひろば「ユッキー先生の子育て講座」
13日(木) 定員 20人(先着) ※ただし託児は12人まで。
料金 300円
- ・石巻警察署交通安全教室 18日(火)
- ・スクエア子育てひろば「草取り」 19日(水) 午後4時～5時
ところ コロボックルハウス農園
- ・つくしんぼの読み聞かせ 20日(木)
- ・大石先生のサロンーキング 25日(火)
- ・歯科衛生士の歯の話&口腔チェック 27日(木)
- ・保健師・栄養士訪問(身体測定・子育て相談) 27日(木)

※全行事要予約

- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 3日(月)・10日(月)・31日(月)
午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
 - ・午後開放 毎週火・木曜日 午後1時30分～3時

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎・☎ 桃生バイオ研修センター内 ☎76-4521

- ・絵本の読み聞かせ(読み聞かせボランティアおはなしポケット)
5日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・七夕飾り制作(桃生地区折り紙サークル)
6日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・たなばた会(桃生地区子育て支援グループどんぐりの会)
11日(火) 午前10時～11時 料金 1家族100円
 - ・すこやか講話(市保健師栄養士)
12日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・保健講話・子どもの病気(乳幼児保育園ミルク看護師)
20日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・プール・水遊び
26日(水)・27日(木) 午前10時30分～11時30分
持ち物 水着・バスタオル
 - ★自由開放日
4日(火)・7日(金)・13日(木)・18日(火)・25日(火)・28日(金)・31日(月)
午前9時30分～午後3時 ※2時間程度利用できます。
午後開放 毎週水・木曜日 午後1時～3時
- ※子育てサークルへ広場貸し出し有り
休館日 土・日曜日・祝日

北上子育て支援センター

☎ 相川保育所内 ☎66-2177

- ・七夕会 5日(水)
- ・歯みがき教室 10日(月)
- ・夏祭り会ごっこ 12日(水)
- ★自由開放日
午前開放 毎週火・木・第1、3金曜日 午前10時～正午
午後開放 毎週月～金曜日 午後1時～3時

河北子育て支援センター

☎・☎ 飯野川保育所内 ☎61-1601・☎62-2359

- ・七夕夏まつり
6日(木) 午前10時～11時
 - ・身体測定・保健師来所 10日(月) 午前10時～11時
 - ・栄養指導「離乳食の進め方のポイント」
13日(木) 午前10時～11時
 - ・ひだまりの会による読み聞かせ
31日(月) 午前10時～10時30分
 - ・あそびのひろば
ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日
ひまわり(2歳～未就園児) 毎週水曜日
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・木・金曜日
午前10時～11時30分
 - ・午後開放 月～金曜日(生後3～11カ月)
午後1時30分～3時
- ※希望の方は「わらべうたベビーマッサージ」を行えますので
気軽に連絡ください。
休館日 毎週土日・祝日

雄勝子育て支援センター

☎ 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師・栄養士来所日 13日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 20日(木) 午前10時～11時30分
 - ・メディカルメガバンク講座(お子さんと薬と予防接種)
25日(火) 午前10時30分～11時30分
 - ★自由開放日 8日(土)・15日(土) 午前9時30分～11時30分
 - ・午前開放 毎週水・金曜日 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 毎週火～金曜日 午後1時30分～4時
- 休館日 毎週月曜日・12日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎・☎ 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・七夕会 5日(水)
 - ・子育てセミナー『お子さんと薬と予防接種』 12日(水)
 - ・水あそび① ※保健師の育児相談があります。 19日(水)
 - ・夏のお楽しみ会 26日(水)
 - ★自由開放日
・午前、午後開放 毎週火・木・金曜日 午前9時～午後3時
・午後開放 毎週水曜日 午後1時～3時
- 休館日 毎週月曜日

子どもセンターらいつ(児童館)

☎・☎ 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・やわらか抱っこ・おんぶサロン 5日(水) 午前10時～正午
対象 乳幼児親子 定員 10組 ※要予約
 - ・あかちゃんルーム 7日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
 - ・音楽であそぼう
11日(火) 午前10時30分～11時30分
対象 しっかり歩ける1歳～2歳児の親子対象
(3歳児は空きがあれば可) 定員 12組 ※要予約
 - ・あったかぽかぽか運動遊び 13日(木)
①午後3時～3時25分、②午後3時30分～4時、
③午後4時～4時20分
対象 ①満3歳児～年少、②年中～年長、
③初めての子や慣れない子
定員 各回6組程度 ※要予約
- 開館時間 午前9時30分～午後7時
対象 乳幼児～高校生世代の子ども、保護者
休館日 6日(木)・17日(月・祝)・20日(木)



予約はこちらから

助産師による産前産後心とからだのトータルケア推進事業

- ①助産師による妊産婦相談(毎週火曜日) 定員 4組
 - ②出産準備講座(前期) 8日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③出産準備講座(後期) 9日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④出産準備講座(沐浴体験)
3日(月) 午後6時30分～7時30分 定員 6組
- ところ ささえあいセンター2階 ※要予約
☎・☎ 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいっしょえきまえ
☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)