

8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	7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	7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**

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症などこころの問題についての相談を行います。

とき	ところ	担当	申・問
10日(木)・31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

○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	9日(水) 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	18日(金) 午前10時～午後3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	4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)

食育推進コーナー

ブルーバードインターナショナルプリスクール5歳児ぞう組18人がいちご狩りに出かけました。待ちに待ったいちご狩り!大きないちごを前に「うわ～すご～い!」「どれにしようかな?」と目を輝かせながら、そっと摘み取り口の中へ。「あま～い」「あま～ずっぱい」「おいしいね」と友達と共感し合い、自分で収穫した喜びと美味しさに満面の笑顔の子ども達。心弾む楽しいひとときを過ごしました。

☎ 健康推進課(内線2617)

いちご狩り



熱中症に気をつけましょう

- 熱中症は予防が大切です
 こんな日に注意 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、日差しが強い、急に暑くなった
- こんな人は注意 肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者や幼児
- 予防方法 日傘・帽子、水分をこまめにとる、日陰を利用、休憩をする、風通しを良くする
- 熱中症を疑う症状
 大量の汗、高体温、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力感、けいれん、めまい、失神など

☎ 健康推進課(内線2612)

【北上地区】子宮頸がん検診を実施します

とき 9月1日(金)
 ところ 北上総合支所(北上公民館)
 対象 20歳以上の方
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。
 ※申し込みをした方には検診票を送付します。通知書(8月上旬送付予定)を確認の上、受診してください。
 ※申し込みをしていない方で受診を希望する方は追加申し込みができますので連絡ください。
 申・問 北上総合支所市民福祉課 ☎67-2113

○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	10日(木)・30日(水)	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	7日(月)・23日(水)		
	1歳6カ月児健診	3日(木)・18日(金)		
	2歳児歯科健診	9日(水)・29日(火)		
	3歳児健診	8日(火)・25日(金)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	23日(水)	※同時開催になります。	河北総合センター 「ビッグバン」
	3歳児健診			
河南 桃生	1歳児よちよち相談	9日(水)		遊楽館

※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 9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)
 圃 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
- わかちあいの会:大切な方を亡くした方が話せる場所です。
 とき 19日(土) 午後1時30分～3時30分
 ところ 石巻レインボーハウス(中里2-2-3)
 圃 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186
 ※参加を希望の方は事前に問い合わせください。
- 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 27日(日) 午後1時 ところ 保健相談センター
 圃 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466
- まきっこの会:ひきこもりの家族会です。
 とき 20日(日) 午後1時～4時 ところ 保健相談センター 料金 500円
 圃 「まきっこの会」 ☎090-2950-6176(齊藤)
- たんぼぼの会:自死で家族を亡くされた方の集いです。
 とき 13日(日) 午後1時30分
 ところ 保健相談センター
 圃 「たんぼぼの会」 ☎090-5835-0017(田中)
- 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)

圃 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

圃 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
6日(日)	あいプラザ(石巻川開き祭り会場)	午前10時～11時45分 午後1時～4時
12日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分 午後1時～4時30分
14日(月)		
26日(土)		

【河南地区】健(検)診を実施します

特定健診・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、大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施します。
 とき 17日(木)～19日(土)、22日(火)～25日(金)
 18日(金)・24日(木)は、夜間検診を実施いたします。
 ところ 遊楽館
 ※受付時間は、送付される案内通知書(検診票)の日程表で確認の上、受診してください。
 ※申し込みをしていない方で、健診を希望される方は追加申し込みができますので連絡ください。
 圃 河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 23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、40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。

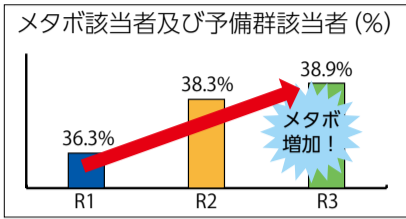
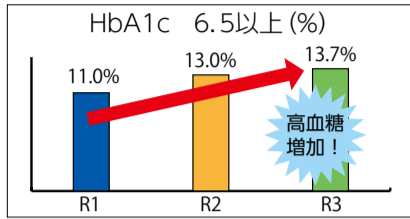
申・問 健康推進課(内線2427)

※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。

特定健診を忘れていませんか？

ここ数年、健診結果が悪化している人が増えてい
ます。生活習慣病は自覚症状が出にくいので、健診を受け
て、自身の健康状態を確認しましょう。健診は、現在通院
している方や服薬中の方も対象です。

市国保の
特定健診
無料



先生、教えて！ 特定健診って、受けなくては
いけないの？正直、忙しいんだよねあ…

教えてくれたのは



石巻市医師会会長
よろろう内科院長
千葉 淑朗先生

健診のために半日ほど時間を費やすこと
になるかもしれませんが、病気になると治療
に時間がかかりますし、何より、健康で自由に
過ごせる時間が失われてしまいます。

年に1回は特定健診を受けて、ご自身の健
康状態を確認しましょう。

また、特定健診で「精密検査」となった場合
は、必ず医療機関を受診してくださいね。

問 保険年金課(内線2333)

がんについて語ろう

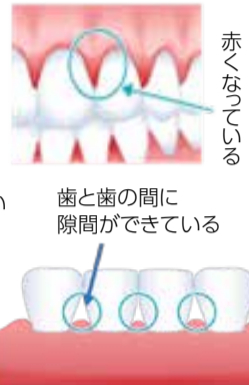
電話相談を受け付けています。モヤモヤしている胸の内をお話ください。
※電話いただいてから、折り返し連絡をすることがあります。
☎ 日山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127 (月～金 午前10時～午後3時)
ショートメール、留守電へメッセージを入れて頂いても構いません。

歯ぐきの状態チェックしていますか？

【歯周病予防のためのセルフチェック】

歯周病は痛みなどの自覚症状が少なく、気が付かない間に進行することが多い
病気です。予防のために口の状態をチェックし、1つでも当てはまる場合は歯科医
院で見てもらいましょう。

- 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯と歯のあいだの歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯肉が退縮して歯と歯のあいだにすき間ができてきた
- 歯が長く伸びてきた
- ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい
- 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる
- 歯の動揺がある
- 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい
- 上顎の前歯が出てきた
- 人から口臭があるといわれる



赤く腫らしている

歯と歯の間に
隙間ができています

出典：野口俊英ほか：歯周病のチェックポイントと予防法、
口腔ケアのABC(河合幹ほか編)、医歯薬出版、1999

問 健康推進課(内線2429)



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	
	水曜日 午後0時30分～2時30分	
耳鼻咽喉科	午後0時30分～3時	午後1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。
※診療日が変更になる場合があります。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 ※8月14日(月)～16日(水) は午後6時～翌朝7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) ※8月14日(月)～16日(水)は夜間診療のみ。

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

◆8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。

※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
6日(日)	内科	いしづか内科クリニック(恵み野五丁目)	☎92-7311
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
11日(金・祝)	内科	こばやし医院(蛇田字南経塚)	☎22-0789
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
13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	まだらめ内科医院(わかば二丁目)	☎24-9133
14日(月)	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
14日(月)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024
	産婦人科	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
15日(火)	内科	かづま内科クリニック(鹿妻南一丁目)	☎96-7700
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024
16日(水)	内科	齋藤病院(山下町一丁目)	☎96-3251
	小児科	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024
20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	よしろう内科(住吉町一丁目)	☎22-3277
27日(日)	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
27日(日)	内科	蛇田さくら内科クリニック(蛇田字金津町)	☎98-3710
	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
6日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	うつみレディスクリニック(赤井)	☎84-2868	本郷歯科医院(蛇田字新丸井戸)	☎22-0775
11日(金・祝)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	森さい生医院(野蒜ヶ丘)	☎98-8891	さくら町歯科(さくら町五丁目)	☎28-5443
13日(日)	佐々木医院(和洲)	☎72-3122	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	駅前もりたデンタルクリニック(穀町)	☎96-6755
14日(月)					ことぶき歯科(わかば三丁目)	☎98-7750
15日(火)					横山歯科医院(大手町)	☎21-1711
16日(水)					きらら歯科クリニック(蛇田字塚寺)	☎92-9300
20日(日)	中川内科外科医院(前谷地)	☎72-2123	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
27日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	泉谷歯科医院(南中里二丁目)	☎95-7715

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)

8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お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

☎94-2366

- ・みんなと遊ぼう「うちわ製作」 4日(金) 午前10時～11時
 - ・こ～ぶ講座「英語で遊ぼう」 23日(水) 午前10時～11時
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 28日(月) 午前9時30分～11時30分
 - ・わが家があったこども園・保育所選ぼう 31日(木) 午前10時～11時
- ※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(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(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 14日(月)～16日(水) 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

☎25-0567

- ・稲井公民館あそびのひろば「緑日ごっこ」 8日(火) 午前10時～11時30分
 - ・助産師による成長測定・子育て相談 21日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
 - ・教えて所長先生!「保育所入所についてのQ&A」 23日(水) 午前9時30分～11時30分
 - ・わらべうたベビーマッサージ 25日(金) 午前9時30分～11時30分
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前開放 毎週月・木曜日(21日(月)を除く) 16日(水)、18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」

☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 7日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
 - ・子育てふれあいサロン 9日(水) 定員 10組
 - ・離乳食について(レシピ紹介と個人相談) 23日(水) 定員 10組
 - ・人形劇 30日(水) 定員 10組
- ★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
- 4日(金)・14日(月)～18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)

にじいろひろば

☎070-1142-9332

- ・子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう 22日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 5組程度
 - ・歯の相談会(坂井おとなこども歯科) 25日(金) 午前10時30分～正午 定員 5組程度
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・毎週 火～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

☎96-4551・FAX22-9881

- ・わいわい!水遊び② 7日(月) 定員 7組 持ち物 タオル、着替え
 - ・ツイズデーと孫育て広場 4日(金)、25日(金)
 - ・わいわい!水遊び③ 18日(金) 定員 7組 持ち物 タオル、着替え
 - ・中里28会ふれあい広場 21日(月)
 - ・健康講座「お子さんと薬と予防接種」 28日(月)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日 10日(木)、14日(月)、15日(火) 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」

☎98-5322

- ・出張スマイル(室内パーク) 1日(火) 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
 - ・ベビスマ夏祭り 8日(火) 午前10時～正午 料金 300円 ところ 蛇田公民館
 - ・はじめまして会(ひろばの利用が初めての方、まだ数回の方) 18日(金) 午前10時30分～11時30分
 - ・乳がんについて知ろう 22日(火) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・お誕生日会 28日(月) 午前10時30分～11時30分 ところ 蛇田公民館
 - ・0歳開放日・マタニティの日 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)
- ★自由開放日 月～金曜日、第1・第3土曜日 午前10時～午後3時
- 休館日 日曜日・祝日、11日(金・祝)～15日(火)
- ※ベビスマイル石巻のHPや公式LINEで随時情報更新中です。

河南子育て支援センター パプラ

☎72-4670

- ・水遊びグッズ制作 1日(火)
 - ・小田嶋助産師の親子ピクス 3日(木)
 - ・えみちゃんボディメイク 4日(金)
 - ・誕生月お祝いDay 7日(月)
 - ・破牙神ライザー籠の防災教室 8日(火)
 - ・打楽器遊び「パルタウン」 10日(木)
 - ・えほんびより 22日(火)
 - ・水遊び 24日(木) ※バスタオル持参。
 - ・木村助産師の乳がんの話 29日(火)
 - ・ミルク看護師による講話(クスリ絵とカードを使って) 31日(木)
- ※全行事要予約
- ★自由開放日
- ・午前、午後開放 7日(月)・21日(月) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
 - ・午前開放 14日(月)・15日(火)・17日(木) 午前9時30分～11時30分
 - ・午後開放 15日(火)・17日(木)を除く毎週火曜日・木曜日 午後1時30分～3時
 - ・相談のみ 28日(月)

桃生子育て支援センター「キッズホーム」

☎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) 17日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・夏のスキンケア講座(ビューティーハウスパル) 23日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・赤ちゃん講座Ⅱ(国際ボンディング協会) 24日(木) 午前10時30分～11時30分
 - ・運動遊び(アクティブチャイルドプログラム) 30日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・救命処置講座(河北消防署桃生出張所) 31日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日
- 1日(火)・8日(火)・14日(月)～16日(水)・25日(金)・28日(月)・29日(火) 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

河北子育て支援センター

☎61-1601・FAX62-2359

- ・身体測定・保健師来所 7日(月) 午前10時～11時
 - ・えほんびより 23日(水) 午前10時30分～11時30分
 - ・あそびのひろば ※全行事要予約
ちゅうりっぷ(0～1歳) 毎週火曜日
ひまわり(2～未就園児)毎週水曜日
- ★自由開放日
- ・午前開放 行事以外の月・木曜日 10時～11時30分
 - ・午後開放 月～金曜日(3～11カ月) 午後1時30分～3時
- ※ご希望の方に「わらべうたベビーマッサージ」を行いますのでご連絡ください。
- 休館日 毎週土日・祝日

北上子育て支援センター

☎66-2177

- ・制作「ひまわり」 2日(水)
 - ・えほんびより 23日(水)
 - ・保健指導「健康なからだ作りを目指そう」&身体測定 28日(月)
- ★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

雄勝子育て支援センター

☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 10日(木) 午前10時～11時30分
 - ・わらべうた遊び(地域交流会) 17日(木) 午前10時～11時30分
 - ・玲子先生の運動教室 22日(火) 午前10時～11時30分
 - ・助産師講座(身体計測と育児相談) 24日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 12日(土)・19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・16日(水)

牡鹿子育て支援センター

☎45-2197

- ・子育てセミナー「簡単!家庭でできるトレーニング」 2日(水)
 - ・水あそび② 10日(木)
 - ・スイカ割り会※保健師の育児相談があります。 23日(水)
 - ・子育てセミナー「防災教室」 30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)

☎23-1080

- 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 3日(木)・5日(土)・6日(日)・11日(金・祝)・17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両親学級・出産準備編(前期) 26日(土) 午前10時～正午 定員 6組
 - ③両親学級・出産準備編(後期) 27日(日) 午前10時～正午 定員 6組
 - ④沐浴体験編 7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
- ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

子育て特集

【稲井出張あそびのひろば】

毎月1回、渡波子育て支援センターから稲井公民館に出張して「あそびのひろば」を行っています。季節の制作や行事に合わせて楽しいあそびがいっぱいです!稲井地区のみなさん、ぜひ遊びに来てください。ほかの地域の方もお待ちしております。

活動時間 午前10時～11時(午前9時30分受付)

☎25-0567



パネルシアター楽しいね!



季節の制作、今日は何かな?

【イオンスーパーセンター石巻東店出張子育て相談会】

毎月1回、いっしょいっしょえきまえから出張して、イオンスーパーセンター石巻東店ゲームセンター側入口で、子育て相談会のほかに絵本の読み聞かせやハーバリウム作りなど、お楽しみ企画を開催しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

活動時間 第2火曜日 午前10時～正午

☎98-4158



絵本の読み聞かせ



ハーバリウム作り