

# 2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	5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	19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
8日(木)・29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
29日(木)午後1時30分～5時	河南総合支所第2庁舎	樋口 広思	河南総合支所☎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
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	16日(金) 午前10時～午後3時	☎95-1431
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(火) 午前10時～午後4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(水)	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 わくわく学校給食センター見学

河北学校給食センターでは、河北幼稚園の園児たちが見学に訪れました。当日は、栄養教諭から食材が納品され給食が完成するまでの説明があり、子どもたちは目を輝かせながら真剣に聞き入っていました。

この見学をきっかけに、幼稚園では子どもたちが給食を感謝して食べるようになり、残食が減りました。

☎ 学校管理課(内線5038)



## 歯とお口の健康情報 ～歯とお口の健康を保ちましょう～

### 奥歯のケアには「薄型ヘッドハブラシ」がおすすめです!

歯みがきをしっかりしようとしても、奥の方に行くほど奥歯はみがきにくいですが、でも、みがきにくいからと諦めてしまうと、むし歯や歯周病など歯の喪失リスクにつながります。実際に奥歯は前歯に比べて、むし歯となる割合が高い(※1)、歯周ポケットが深いというデータ(※2)もあり、むし歯や歯周病リスクも高いのです。



※1: 平成28年 厚生労働省 歯科疾患実態調査  
 ※2: 1988 YoneyamaらJ.Clin.Periodontol.

「薄型ヘッドハブラシ」は、毛の長さが同じでも、横から見るとヘッドの厚みが薄いことがわかります。ヘッドが薄いことで、頬の内側の肉に当たりにくく、奥歯の奥の歯垢までしっかり落としやすくなっています。奥歯の奥のみがき残しをスッキリさせるために、「薄型ヘッドハブラシ」という選択肢もぜひ加えてみてください。



☎ 健康推進課(内線2429)



## ○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	9日(金)・27日(火)	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	5日(月)・14日(水)		
	1歳6カ月児健診	8日(木)・20日(火)		
	2歳児歯科健診	16日(金)・28日(水)		
	3歳児健診	6日(火)・15日(木)		
河北 雄勝 北上	3～4カ月児健診	28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	3～4カ月児健診	16日(金)		遊楽館
	1歳児よちよち相談	21日(水)		

※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 14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

## ○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 17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)  
 ☎ 仙台グリーフケア研究会 ☎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 25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

## ○まきっこの会:ひきこもりの家族会です。

とき 18日(日) 午後2時～4時 ところ 保健相談センター  
 参加費 500円(当事者は無料)  
 ☎ 「まきっこの会」 ☎090-2950-617(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 11日(日・祝) 午後1時30分～4時  
 ところ 保健相談センター  
 ☎ 「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)

☎ 健康推進課 ☎94-9132

## 愛の献血

☎ 健康推進課(内線2418)

とき	ところ	受付時間
4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
8日(木)	石巻赤十字病院	午前11時～午後1時、午後2時30分～6時
10日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分、午後1時～4時
16日(金)	市役所	午前10時～11時45分、午後1時～4時
18日(日)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分、午後1時～4時
24日(土)	イオンモール石巻	午前10時～11時45分、午後1時～4時

## がんについて語ろう

がんになり抱える悩み・不安について一緒にお話ししましょう。聞いているだけでも構いません。家族の方もぜひ参加ください。

とき 2月17日(土)午後1時30分～3時00分

ところ マルホンまきあーとテラス 2階創作室

料金 300円

申込方法 電話・SMSで申し込みください。折り返し連絡することがあります。

☎・問 日和山カフェ代表 佐藤 ☎070-7772-0127(月～金 午前10時～午後3時)

※SMSで連絡いただいても構いません。

## 傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
22日(木)午前10時～11時30分	寿楽荘	楽しいおしゃべり 軽体操など

☎ 健康推進課(内線2422)

### 【石巻地区】乳がん検診の夕方検診を実施します

とき 2月7日(水)午後4時30分～6時30分 ところ 保健相談センター  
 対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性  
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。  
 石巻地区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および総合支所地区在住で石巻地区検診を希望の方  
 検診票を発行するので、問い合わせください。  
 ㊟・㊿ 健康推進課(内線2427)

### 【石巻地区】乳がん検診が終了します

とき 2月17日(土)まで ところ 保健相談センター  
 対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性  
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。  
 検診票をお持ちの方で、検診日時を変更する場合  
 乳がん検診日時変更専用ダイヤル(☎24-8383)に問い合わせください。  
 検診票をお持ちでない方 検診票を発行しますので、問い合わせください。  
 ㊿ 健康推進課(内線2427)

### 【河北地区】乳がん検診

とき 2月29日(木)～3月2日(土) ところ 河北総合センター「ビッグバン」  
 対象 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性  
 ※対象年齢は令和6年3月31日を基準としています。  
 ※申し込みをした方には、検診票を2月上旬に送付します。申し込みをしていない  
 方で希望する場合は、問い合わせください。  
 ㊿ 河北総合支所市民福祉課 ☎62-2117

### 【石巻地区】骨粗しょう症検診

とき 3月1日(金)～18日(月)  
 ※3月3日(日)、9日(土)～11日(月)、17日(日)は休診です。  
 ※3月2日(土)、16日(土)は午前中のみ  
 ところ 保健相談センター  
 対象 40・45・50・55・60・65・70歳の女性  
 ※対象年齢は令和6年3月31日現在を基準としています。  
 ※申し込みをした方には、検診票を2月下旬に送付します。申し込みをしていない  
 方で希望する場合は、問い合わせください。  
 ㊿ 健康推進課(内線2415)

### 【河南地区】子宮頸がん検診、乳がん検診

とき 2月27日(火)・28日(水) ところ 遊楽館  
 対象 子宮頸がん検診 20歳以上の女性  
 乳がん検診 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性  
 ※対象年齢は、令和6年3月31日を基準としています。  
 ※申し込みをした方には、検診票を2月上旬に送付します。申し込みをしていない  
 方で希望する場合は、問い合わせください。  
 ㊿ 河南総合支所市民福祉課 ☎72-2094

### 【牡鹿地区】子宮頸がん検診、乳がん検診

とき 2月21日(水)・22日(木) ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」  
 対象 子宮頸がん検診 20歳以上の女性  
 乳がん検診 30歳以上(40歳以上は偶数年齢)、無料クーポン対象年齢の女性  
 ※対象年齢は、令和6年3月31日を基準としています。  
 ※申し込みをした方には、検診票を1月下旬に送付しています。申し込みをしてい  
 ない方で希望する場合は、問い合わせください。  
 ㊿ 牡鹿総合支所市民福祉課 ☎45-2113

### 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～10時30分	
耳鼻咽喉科	水曜日 午後0時30分～2時	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	○	○	—	○	○

※小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。  
 ※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。

○眼科は2月21日(水)、29日(木)、3月1日(金)は休診します

○腎臓内科外来の診療を開始しました

腎臓内科は予約をしなくても受診することができますが、他医療機関を受診中の場合は、紹介状と事前予約が必要です。

- ・診療日 毎週水曜日(休日は除く)
- ・受付時間 【初診】午後1時～3時 【再診】午後1時～4時
- ・診療開始 午後1時30分

ホームページ



○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。 ・再診の方についても予約制となります。
  - ・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。
- ※不明な点などありましたら、問い合わせください。 ㊿ 市立病院 ☎25-5555

### 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。  
 ㊿ 夜間急患センター ☎94-5111

## 2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
4日(日)	内科	大街道じゅんクリニック(大街道北三丁目)	☎92-1092
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
11日(日・祝)	内科	佐藤内科医院(イオンモール石巻1階)	☎22-3020
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
12日(月・休)	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	亀田内科皮膚科クリニック(大街道南五丁目)	☎95-6118
23日(金・祝)	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
25日(日)	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

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
18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
23日(金・祝)	産婦人科	齋藤産婦人科医院(中央三丁目)	☎22-0707
	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
25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	しらゆりクリニック(蛇田字新立野)	☎22-3717
25日(日)	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

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
4日(日)	石巻ロイヤル病院(広瀬)	☎73-5888	伊東胃腸科内科(赤井)	☎82-6666	いしのまきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
11日(日・祝)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	わたなべ整形外科(赤井)	☎84-2323	石巻東あお歯科(イオンスーパーセンター石巻東店内)	☎24-3591
12日(月・休)	栗原医院(桃生町寺崎)	☎76-4170	うつみレディースクリニック(赤井)	☎84-2868	坂井おとなこども歯科(中里三丁目)	☎22-4618
18日(日)	簡野医院(鹿又)	☎74-2244	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	及川歯科クリニック(中央一丁目)	☎95-1243
23日(金・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	藤野整形外科(矢本)	☎83-2121	かとうデンタルクリニック(向陽町四丁目)	☎23-8077
25日(日)	櫻井内科クリニック(広瀬)	☎73-3811	ししど内科クリニック(赤井)	☎83-8830	木村歯科医院(中央二丁目)	☎95-8000

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)



# 2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

申・園 湊こども園2階 ☎94-2366

- ・ふれあいサロン 豆まき会 1日(木) 午前10時～11時
  - ・えほんびより 6日(火) 午前10時～11時
  - ・みんなと遊ぼう「新聞紙遊び」 9日(金) 午前10時～11時
  - ・助産師による成長測定・子育て相談 15日(木) 午前9時30分～11時30分
  - ・看護師講話「イメージメッセージを受け取ろう」 21日(水) 午前10時～11時
  - ・歯科衛生士講話「歯みがき教室」 29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(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 13日(火)・22日(木)・27日(火) 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

申・園 渡波保育所内 ☎25-0567

- ・ふれあいサロン「豆まき会」 2日(金) 午前10時～11時30分 定員 10組
  - ・稲井公民館あそびのひろば 6日(火) 午前10時～11時30分 定員 10組
  - ・リラクゼーション 8日(木) 午前10時～11時30分 定員 7組
  - ・助産師による成長測定・子育て相談 19日(月) 午前9時30分～11時30分 定員 6組
  - ・栄養士による健康講座「子どもの好きな簡単なおかずとおやつ」(講話と個別相談) 21日(水) 午前10時～11時30分 定員 10組
  - ・看護師による保健講話「子どもの急な病気・ケガの時の受診の目安を知ろう」(講話と個別相談) 22日(木) 午前10時～11時30分 定員 10組
  - ・ふ～ちゃんのわらべうた 29日(木) 午前10時～11時30分 定員 10組
- ※全行事要予約  
★自由開放日  
・午前開放 毎週月・木曜日(8日(木)・19日(月)・22日(木)・29日(木)を除く)  
・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」

申・園 釜保育所内 ☎24-6113

- ・助産師さんによる身体測定 5日(月) 持ち物 母子手帳、2歳以下の子はフェイスタオル
  - ・アコーディオンコンサート 8日(木) 定員 10組
  - ・ハンドマッサージと育児相談 14日(水) 定員 10組
  - ・子どもの食事何でも相談 21日(水) 定員 10組
  - ・おくすり講座 28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  
2日(金)・9日(金)・16日(金)・19日(月)・26日(月)

### にじいろひろば

申・園 NPO法人にじいろクレヨン ☎080-4462-2416

- ・イメージメッセージを受け取ろう(乳幼児保育園ミルク講師) 6日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
  - ・えほんびより 20日(火) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
  - ・歯科衛生士による歯のお話会 28日(水) 午前10時30分～11時30分 定員 7組程度
- ※全行事要予約  
★自由開放日  
・毎週 火・水・木・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

申・園 なかよし保育園内 ☎96-4551・FAX22-9881

- ・育児講座「おやつクッキング!」 5日(月) 定員 5組
  - ・中里28会ふれあい広場 19日(月) 定員 10組
  - ・ネンネ・返り(身体測定と育児相談) 20日(火) 定員 7組 持ち物 バスタオル
  - ・育児講座「COOPキャンドル作り」 29日(木) 定員 10組
- ※全行事要予約  
★自由開放日 9日(金)・26日(月) 午前10時～午後4時

### マタニティ・子育てひろば「スマイル」

園 NPO法人ベビースマイル石巻 ☎98-5322

- ・歯科相談(坂井おとなこども歯科) 5日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ・読み聞かせ会(石巻図書館) 9日(金) 午前10時30分～11時30分
  - ・はじめまして会 19日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 ひろばの利用が初めての方。まだ数回の方
  - ・お誕生日会 26日(月) 午前10時30分～11時30分 対象 2月生まれのお子さん
  - ・出張スマイル(身長体重測定・育児相談) 6日(火) 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
  - ・出張スマイル(室内パーク) 6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 午前10時～正午 ところ 蛇田公民館
  - ・0歳開放日・マタニティの日 1日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 対象 0歳のお子さんのいる方・マタニティの方
- ※上のお子さんもお連れの場合は他の開放日をご利用ください。  
★自由開放日 月～金曜日、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ホームページや公式LINE、Instagramで随時情報更新中。マタニティさん大歓迎。

### 河南子育て支援センター パプラ

申・園 河南農村環境改善センター2階 ☎FAX72-4670

- ・保健師・栄養士による講話&身体測定・個別相談 1日(木)
  - ・えみちゃんボディメイク 2日(金)
  - ・誕生月お祝いday 5日(月)
  - ・そらめくんの歌とお話 6日(火)
  - ・歯のお話 8日(木)
  - ・スクエア子育てひろば「親子食育講座」 13日(火) 定員 10組(先着) 料金 200円
  - ・つくしんぼの読み聞かせ 15日(木)
  - ・黒須さんのリラクスママヨガ 20日(火)
  - ・明美先生のリトミック 22日(木)
  - ・ひなまつり制作&村上さんのミニマッサージ 27日(火)
  - ・小田嶋助産師の親子ピクス 29日(木)
- ※全行事要予約  
★自由開放日(要予約)  
・午前、午後開放 5日(月)・19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  
※13日(火)を除く。

### 桃生子育て支援センター「キッズホーム」

申・園 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) 1日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・健康講話(保健師・栄養士) 8日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・色彩楽(カラーソムリエ) 15日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・おたのしみ会(桃生地区子育て支援グループどんぐりの会) 20日(火) 午前10時～11時 料金 1家族100円
  - ・お雛様制作(桃生地区折り紙サークル) 28日(水) 午前10時30分～11時30分
  - ・スキンケア講座(ビューティーハウスパル) 29日(木) 午前10時30分～11時30分
- ★自由開放日  
2日(金)・5日(月)・6日(火)・21日(水)・27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

### 北上子育て支援センター

園 相川保育所内 ☎66-2177

- ・お部屋の中で雪合戦♪ 7日(水) ・バレンタイン制作 14日(水)
  - ・お楽しみシアター 19日(月) ・おひなさま制作&身体測定日 26日(月)
  - ・ひなまつり会 28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

申・園 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ・豆まき会 1日(木) 午前10時～11時30分
  - ・生協こ～ぶ講座(おひな様製作) 8日(木) 午前10時30分～11時30分
  - ・保健講話・身体測定(保健師来所) 19日(月) 午前10時～11時30分
  - ・りぶらすさんの優しいヨガ講座 22日(木) 午前10時～11時30分 定員 5組(先着)
  - ・あそびのひろば ※全行事要予約 毎週火・水曜日(0歳～未就園児) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日  
・午前開放 行事以外の月・木・金曜日 10時～11時30分  
・午後開放 月～金曜日 午後1時30分～3時  
※希望の方に「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

園 雄勝保育所内 ☎25-6331

- ・保健師来所日(保健師による身体測定と育児相談) 8日(木) 午前10時～11時30分
  - ・浅野さんのわらべうた遊び 15日(木) 午前10時～11時
  - ・わらべうた遊び(地域交流会) 22日(木) 午前10時～11時30分
- ★自由開放日 10日(土)・17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・14日(水)

### 牡鹿子育て支援センター

申・園 牡鹿保健福祉センター内 ☎45-2197

- ・ミニ遠足(牡鹿半島ビジターセンター) 6日(火)
  - ・子育てセミナー『ポーセラーツ②』 14日(水) 定員 5組 料金 1作品 500円 ※保健師の育児相談があります
  - ・製作遊び(おひなさま) 21日(水)
  - ・ひなまつり会 28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)

申・園 子どもセンターらいつ(児童館) ☎23-1080

- ・あかちゃんルーム 2日(金) 午前10時～正午 対象 0歳児親子
  - ・あったかぽかぽか運動遊び 8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
  - ・音楽であそぼう 13日(火)・27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 定員 各回12組程度 ※要予約
  - ・ベビーマッサージ 16日(金) 午前10時30分～11時30分 対象 はいはいまでの乳児親子 定員 12組 ※要予約
  - ・抱っこ・おんぶサロン 21日(水) 午前10時30分～11時30分 対象 乳幼児親子 定員 10組 ※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 1日(木)・11日(日)・祝、12日(月)・休、15日(木)・23日(金)・祝



ホームページ

### 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) 10日(土) 午前10時～正午 定員 6組
  - ③出産準備講座(後期) 11日(日) 午前10時～正午 定員 6組
  - ④出産準備講座(沐浴体験) 5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  
申・園 石巻市子育て世代包括支援センター いっしょいissyえきまえ ☎98-4158、080-1664-2936(午前10時～午後6時)

### 子育て支援イベント「キッズすまいる」

- ①バレンタイン製作 14日(水) 午前10時30分、午後1時30分
  - ②リトミック 28日(水) 午前10時30分、午後1時30分
- ところ イオンモール石巻専門店街 2階タイムステーションNEO前ブリッジ  
対象 0～6歳までのお子さんとその家族 定員 各回20組  
申・園 キッズすまいる事務局 ☐ info@is-src.com



申込フォーム

## 移動型児童館を開設します

市内を巡回して子どもの居場所や遊び場を提供します。工作遊びや昔の遊びなどのほか、カードゲームブースもありますので、ぜひお越しください。

とき	ところ
2月11日(日・祝)	河南公民館(遊楽館内)
2月25日(日)	雄勝公民館
3月3日(日)	河北公民館(ビッグバン内)

※開設時間:午後1時～4時

対象 赤ちゃん～高校生

園 子育て支援課(内線2552)



## 子育て支援センターの紹介

### 渡波子育て支援センター「てんとうむし」 園 渡波保育所内 ☎25-0567

開放感のある高い天井と、光が差し込む天窓、木のぬくもりを感じる明るい雰囲気施設です。ぜひ親子で気軽に遊びに来てみてください。

- 活動日
- ・午前 月・水・木・金曜日 午前9時30分～11時30分
  - ・午後 月・火・木曜日 あかちゃん☆ひろば(妊婦～生後3カ月) 午後1時～3時
  - 水・金曜日 ハイハイ★ひろば(生後4カ月～11カ月) 午後1時～3時
  - ・出張あそびの広場 稲井公民館…月1回



活動の様子



運動会ごっこ稲井公民館



さつまいも掘り