



3月の

健康コーナー

問 健康推進課 ☎95-1111
 各総合支所保健福祉課
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-3611
 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 (牡鹿保健福祉センター内)

乳幼児の健診・相談・各種教室

対象地区	健診・教室名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石 巻	3～4か月児健診	H23年11月生まれ	9日(金)・15日(木)・28日(水)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H23年2月生まれ	5日(月)・12日(月)・21日(水)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H22年7月生まれ	7日(水)・13日(火)・22日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H21年8月生まれ	8日(木)・16日(金)・27日(火)		
	3歳児健診	H20年9月生まれ	6日(火)・14日(水)・23日(金)		
離乳食教室	5～8か月の保護者の方 定員:15組(要予約)	6日(火) 13:30～(受付13:15～) 内容:離乳の進め方のお話 申・問 健康推進課(内線2428)			
河北・雄勝 北 上	1歳6か月児健診	H22年7・8月生まれ	6日(火)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	2歳児歯科健診	H21年8・9月生まれ	13日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H23年11月生まれ	23日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8か月児すくすく相談	H23年7月生まれ	8日(木)	13:15～13:30	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H23年2月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月健診	H22年7月1日～8月15日生まれ	15日(木)	12:15～12:40	桃生保健センター
	2歳児歯科健診	H21年7月22日～8月31日生まれ	21日(水)	12:45～13:00	
	3歳児歯科健診	H20年8月21日～9月30日生まれ	22日(木)	12:15～12:40	

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)	8:30～17:00	健康推進課
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			
こころの電話相談	不安・焦燥感・ストレス・依存症などこころの悩みについての電話相談			健康推進課(内線2421)・☎94-9132(直通)
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	5日(月)	10:00～12:00	健康推進課(内線2428)
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)		13:00～15:00	市保健相談センター 健康推進課(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

と き	と ころ	担 当	申 ・ 問
9日(金) 13:00～	河南母子健康センター	樋口広思先生	河南 保健福祉課 ☎72-2094
9日(金) 13:00～	河北総合支所	大江加寿子先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
22日(木) 10:45～	市役所2階 相談室	今野廣子先生	健康推進課 ☎94-9132(直通)

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のでお気軽にご相談ください!

東部保健福祉事務所(石巻保健所)

要予約

ところ 市保健相談センター

相 談 ・ 教 室 名	内 容	と き	受付時間	申 ・ 問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存含む)で困っている本人や家族の専門相談	16日(金)	10:00～	☎95-1431
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談 ※プライバシーは守られます。	14日(水)・21日(水)	13:30～	

*仙台いのちの電話 ☎022-718-4343(24時間年中無休)

「自殺予防いのちの電話」

毎月10日 ☎0120-738-556 (8:00～翌朝8:00)

10日以外毎日 ☎0120-556-189 (13:00～20:00)

*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 3月25日(日) 午後1時～

ところ 市保健相談センター

問 「つむぎの会」代表 田中幸子 ☎・FAX 022-717-5066

*わかちあいの会 大切な人を亡くした人の集いです。

と き 3月25日(日) 午後1時30分～4時30分

ところ 蛇田公民館

問 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

*からころ相談ダイヤル (心の無料電話相談)

☎0120-322-016 (10:00～16:00)

※留守番電話対応になる場合もあります。

担当 震災こころのケア・ネットワークみやぎ

*傾聴ボランティアによる 仮設カフェ「サロン♡さくら」

と き 3月2日(金)・16日(金) 午前10時～正午

ところ 仮設向陽団地集会所・仮設大橋団地集会所(2カ所同時開催)

※悪天候などにより中止する場合があります。

問 健康推進課 ☎94-9132(直通)

あなたの大切な命 一人で悩まないで誰かに相談してみませんか? 3月は、自殺対策強化月間です。

子宮頸がん予防接種およびヒブ、小児用肺炎球菌予防接種の事業の延長

公費助成により受けられる期限を平成24年3月31日までとしていましたが、事業を1年間延長し、平成25年3月31日まで公費助成による接種が受けられます。ただし、現在の高校2年生の方は、平成24年度の公費助成はありませんのでご注意ください。

◇子宮頸がん予防接種（中学1年生～高校2年生の女子対象）

中学1年生～高校1年生(H7.4.2～H11.4.1生まれ)・・・1年間延長となり平成25年3月31日まで無料で受けられます。

高校2年生(H6.4.2～H7.4.1生まれ)・・・平成24年度は事業対象外となります。平成24年3月31日の接種分までが公費助成の対象となり、それ以降は全額実費負担となります。

平成24年度の中学1年生(H11.4.2～H12.4.1生まれ)・・・案内は4月上旬に行う予定となっていますので、予診票が届きましたら接種されますようお願いいたします。

◇ヒブおよび小児用肺炎球菌（2か月～5歳未満対象）

5歳未満の方が対象となり、平成25年3月31日まで公費負担で受けられます。

なお、平成22年10月2日以降に生まれた方は、2歳6か月未満までは公費負担で受けられます。

問 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

“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23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」を配布された方で、募集を希望する方

募 集 ①母と子の部
②ファミリーの部

◇3020よい歯のコンクール

対 象 満80歳以上(平成24年6月4日現在)で、現在歯数が20本以上(治療完了)ある健康状態の良好な方

申込期限 4月6日(金)まで

申・問 健康推進課(内線2417)



麻しん風しん予防接種(第2～4期)

接種期限 平成24年3月31日まで

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17年4月2日～平成18年4月1日
生まれの方(就学前)

第3期 平成10年4月2日～平成11年4月1日
生まれの方(中学1年生)

第4期 平成5年4月2日～平成6年4月1日
生まれの方(高校3年生)

予診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2415)・各総合支所保健福祉課

高次脳機能障害者学習会&交流会「かもめの会」

この障害は、頭部外傷や脳血管障害による脳の損傷によって生じる後遺症で、記憶や注意力などが妨げられ、一見ただけではわかりにくく「見えない障害」といわれています。

情報を共有し理解を深め、より良い生活ができることを目的に開催します。

と き 3月6日(火) 午前10時～正午

ところ 保健相談センター 2階

申・問 健康推進課 ☎94-9132(直通)

春期ポリオ予防接種(経口生ワクチン)

【対象者 平成23年1月～12月生まれの方】

予診票は3月中旬に送付します。なお、7歳5か月までの方でまだ2回接種が終了していない方も受けられますので、母子手帳を持参の上、直接会場にお越しください。

保健相談センター(受付時間 午後1時～1時30分)

4月12日(木)、13日(金)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)

河北保健センター(受付時間 午後1時～1時30分)

4月19日(木)、20日(金)

河南母子健康センター(受付時間 午後1時～1時30分)

4月19日(木)、24日(火)

桃生保健センター(受付時間 午後1時～1時30分)

4月12日(木)、20日(金)

北上保健センター(受付時間 午後1時30分～1時45分)

4月24日(火)

牡鹿保健福祉センター(清優館)

4月13日(金) (受付時間 午後0時30分～0時45分)

問 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

愛の献血

3/4(日) ヨークベニマル石巻蛇田店
10:00～12:00 13:00～16:30

3/11(日) カワチ薬品石巻西店
11:00～12:30 13:30～16:30

3/24(土) イオンモール石巻
11:00～12:30 13:30～16:30

※18歳以上は400ml 献血のみ

※骨髓/バンク登録受付あり

3/31(土) ヨークベニマル石巻蛇田店
10:00～12:00 13:00～16:30

問 健康推進課(内線2418)

3月の休日急患担当医

石巻市医師会 休日当番医

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
4日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	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)
11日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	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)
18日	日	いしづか内科クリニック 92-7311(蛇田字新大塚)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
20日	火・祝	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
25日	日	齋藤病院 96-3251(山下町一丁目)	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(大橋二丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

桃生郡医師会 (河北地区・矢本地区)

石巻歯科医師会

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
4日	日	木村医院 62-3039(成田)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町一丁目)
11日	日	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀨)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南一丁目)
18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)	藤江歯科医院 95-2313(南中里一丁目)
20日	火・祝	佐々木医院 72-3122(和瀨)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	三宅歯科医院 22-1448(中央一丁目)
25日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

◇休日当番医の情報は市のホームページでもご覧いただけます。トップページ「東日本大震災関連情報」→「暮らしに身近な情報」→「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。

夜間急患センターの診療時間

☎ 94-5111

曜日	小児科	内科・外科
月～金曜日	午後7時～午後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 石巻市日和が丘一丁目2番11号
(石巻市中央公民館南隣)

※駐車場は、旧市役所前駐車場等をご利用ください。

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など各種検査機器ほか

こころの体温計

ストレス度 落ち込み度を簡単にチェック!

心の疲れや、不調の原因はストレスによるものが多いのですが、目安になるものがなくそのままにしておくと悪化してしまうことがあります。

「こころの体温計」は、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。本人モードのほか、ご家族や職場など身近にいる方の心の健康状態をチェックする「家族モード」、赤ちゃんを育てているお母さんの心の健康状態をチェックする「赤ちゃんママモード」があります。チェック結果と合わせて、相談機関の情報も示されます。ぜひ、心の健康維持・増進に役立てください。

QRコード・携帯電話は、
こちらから↓



パソコンはこちらから↓
<https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>

利用無料(ただし、通信料は自己負担)
☎ 健康推進課 ☎94-9132(直通)

心と体のケア講演会

要申込

震災後、心や体の調子はいかがですか。不眠、イライラ、不安、抑うつ、頭痛、肩こりなど、心身の不調を自分自身で、ケアできる方法を学びます。ぜひ、ご参加ください。

とき・ところ

3月28日(水)

- ①開成ささえあい拠点センター
午前10時～正午
- ②保健相談センター3階講義室
午後1時30分～3時30分

講演 ～あなた自身を大切に～

「心と体のセルフケア」

講師 ガレージ1主宰・NLP心理学インストラクター
水科 江利子先生

定員 各50人〔先着〕

☎・☎ 健康推進課 ☎94-9132(直通)

平成24年度

高齢者の生きがいと創造の事業 受講生募集



高齢者の方々が知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動と趣味を活用し、生きがいを高める目的から開設している講座です。

受講資格 60歳以上の市民(平成24年4月1日現在) **受講料** 無料(ただし、材料費は自己負担)

①講座内容

講座名	回数・曜日	受講時間	受講期間	定員	開催場所
陶芸七宝	月3回 第1・3・5木曜日	午前9時30分～正午	5月～11月	20人	桃生農業体験実習館(天保の家)
七宝	月2回 第2・4木曜日	午前10時～正午	5月～平成25年2月	20人	桃生公民館

申込方法 申込用紙に記入の上、福祉総務課・各総合支所保健福祉課へ提出してください。(申込用紙は申込先に用意しています。また、市のホームページからもダウンロードできます。)

受付期間 3月5日(月)～19日(月) ※受講決定を後日通知します。定員を超えた場合は抽選となります。
☎ 福祉総務課(内線2456)・桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線235)

②講座内容

講座名	回数・曜日	受講時間	受講期間	定員	開催場所
陶芸	月2回 第2・4月曜日	午前9時～正午	4月～平成26年3月	16人	河南老人福祉センター

申込方法 受講希望の方は事前に詳しい講座内容をお問い合わせの上申し込み願います。申込用紙に記入の上、河南老人福祉センターへ提出してください。(申込用紙は申込先に用意しています)

受付期間 3月5日(月)～19日(月) ※受講決定を後日通知します。定員を超えた場合は抽選となります。
☎ 河南老人福祉センター ☎72-2904(社会福祉協議会河南支所)

祝 甲子園初出場 おめでとう



— 石巻工業高等学校 —

宮城県石巻工業高等学校選抜高校野球甲子園初出場、本当にうれしい限りです。

これも常日頃から市民の皆さまから寄せられてきました温かい思いと力強い声援、野球部員の明日を信じる素直な心、毎日の誠実な行動が実ったお陰だと感じております。ここまで来た以上、球児であれば誰もが夢見る甲子園で、存分に力を発揮してもらいたいと考え、その支えとなり応援しようと実行委員会を立ち上げました。

市民の皆さまにもご賛同いただき、ぜひ、お力添えをお願いします。

皆さま、一緒に応援してください。

石巻工業高等学校甲子園出場実行委員会会長 太田卓男

☎ 石巻工業高等学校甲子園出場実行委員会事務局
(石巻工業高等学校内) ☎22-6338・FAX22-6339

協賛金のお振り込み(お願い)

協賛金の振込先

◇ゆうちょ銀行(郵便局)

口座番号 02250-2-126491

加入者名 石巻工業高等学校甲子園出場実行委員会

※お手数ですが、氏名、連絡先等を振込用紙に記入願います。なお、同窓生の方は通信欄に卒業年度(回生)、学科も記入願います。

◇銀行など(郵便局以外)の金融機関をご利用の方

銀行名 ゆうちょ銀行 金融機関コード 9900

店番 229 店名 二二九店(ニニキユウ店)

預金種目 当座 口座番号 0126491

※お手数ですが、ご入金時、氏名、連絡先等も連絡ください。ご入金後、電話やメールでの連絡でも構いません。

石巻市の人口と世帯数

(平成23年2月末現在) 人口162,822人 世帯 60,928世帯

(平成24年1月末現在) 人口152,775人 世帯 58,160世帯

東日本大震災被災状況(2月15日現在)

死者3,280人 行方不明557人

表記の見方 ☑ 申し込み ☎ 問い合わせ

〔先着〕先着順 〔抽選〕申し込み多数のときは抽選

◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

今月号の「まちの話題」で紹介した「第40回渡波地区意見発表会」では、12人の方の発表が私の心にひしひしと響き、それぞれの生活に大きな影響があった震災の大きさを改めて思い知らされました。

そのなかで、「家族をつなぐ言葉」という題で発表した万石浦中学校の亀山映果さんは、父への「行ってらっしゃい」と父からの「行ってきます」という言葉の大切さを切実に発表しました。

その発表に影響を受け、その後の私は、毎朝、家族に必ず「行ってきます」と言い、娘からの「行ってらっしゃい」の言葉を心待ちにしています。 MA

電話番号案内 市役所 ☎95-1111 河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111 河南総合支所 ☎72-2111 桃生総合支所 ☎76-2111
北上総合支所 ☎67-2111 牡鹿総合支所 ☎45-2111 渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171 荻浜支所 ☎90-2111
蛇田支所 ☎95-1442



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町 14-1 ☎ 0225-95-1111 fax 0225-22-4995

ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>
編集/発行 石巻市企画部秘書広報課(内線 4025)

次回発行は平成24年4月1日の予定です。

印刷/楠松弘堂