

# 7月の子育て支援コーナー

## 子育て支援センターってどんなところ？

- ◎親子(祖父母と孫)で一緒に遊んだり、いろいろなお友だち(ママ友)と楽しく子育て情報交換ができます。(もうすぐママになる方もどうぞ)いろいろなお友だちと親子で楽しくあそびましょう！
- ◎子育てのヒントが得られます。

◎電話相談、来所相談ができます。～ひとりで、悩まないで～

各支援センター	電話番号	FAX
なかよし保育園子育て支援センター	96-4551	22-9881
子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))	94-2366	
河北子育て支援センター(飯野川保育所内)	61-1601	62-2359
河南子育て支援センター(パプラ)	72-4670	
桃生子育て支援センター(キッズホーム)	76-4521	

### 子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))

- ★かもめ学園  
 ・いちご(0歳～2歳未満)19日(木)・めろん(2歳以上)12日(木)  
 ・フリー(0歳～未就学児)5日(木)  
 ★稲井公民館(2階和室)  
 ・いちご(0歳～2歳未満)3日(火)・めろん(2歳以上)10日(火)  
 ・フリー(0歳～未就学児)17日(火)  
 ★うしお荘(1階和室)  
 ・いちご(0歳～2歳未満)6日(金)・めろん(2歳以上)20日(金)  
 ・フリー(0歳～未就学児)13日(金)  
 と き 午前10時～11時(受付 午前9時30分～9時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・申込不要  
 ※路上駐車や指定の場所以外への駐車はご遠慮ください  
 ※ご不明な点はお問い合わせください

### なかよし保育園子育て支援センター

- ★親子教室  
 ・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 3日(火)、10日(火)  
 ・2歳6カ月以上グループ 17日(火)、24日(火)  
 ★すくすく赤ちゃん  
 ・ネンネ・寝返りグループ 5日(木)、12日(木)  
 ・ヨチヨチ・ハイハイグループ 19日(木)、26日(木)  
 ★ツイズ・デーと孫育て広場 13日(金)、20日(金)  
 と き 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要  
 ★料理教室 と き 6日(金) 午前10時～  
 内容 セタメニュー 定員 8組程度  
 持ち物 エプロン・三角巾 ※費用無料 要予約  
 ★たまご・ひよこサロン 23日(月)  
 ★子育てふれあいサロン 9日(月)  
 ★みんなで楽しくリズム遊び 30日(月)  
 ★プール交流 と き 11日(水)、18日(水)、27日(金)  
 午前10時～ ※要申込

### 北上子育て支援センター

- ★あそびのひろば(ところ 相川保育所内)  
 毎週月曜日 午前9時30分～11時30分(祝日を除く)  
 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 毎週水曜日 午前10時～11時30分  
 北上保健センター 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)  
 持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)  
 ※電話相談、来所相談できます

### 河北子育て支援センター

- ★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 毎週月・水・木曜日 午前10時～11時30分  
 持ち物 飲み物(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ  
 ★こそだてひろば  
 ～楽器遊びやリズム遊びを予定しています～  
 と き・ところ  
 ☆二保地区 3日(火) 午前10時～11時30分 河北親林交流館  
 ☆飯野川地区 24日(火) 午前10時～11時30分 河北子育て支援センター  
 持ち物 飲み物(お茶または水)、着替え、おしぼり、おやつ  
 ※詳しい内容は、河北子育て支援センターまでお問い合わせください  
 (主な行事)  
 ・5日(木) セタ会 ・11日(水) 保健士来所日 ・26日(木) 絵本の読み聞かせボランティア  
 ※天気の良い日は、水遊びをします。タオル、水着、帽子を持ってきてください

### 河南子育て支援センター(パプラ)

- ★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ) 2階  
 午前9時30分～11時30分  
 持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等  
 ・0～1歳親子 3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)  
 ・2歳以上親子 5日(木)、19日(木)、26日(木)  
 ★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ) 2階  
 午前9時～11時30分 ※昼食を食べる方は午後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 23日(月)、30日(月)  
 ★スクエア子育てひろば  
 「まさえ先生の子育て講座」  
 テーマ 「笑顔で話し合える家族の中で、子どもの心は満たされる」  
 と き 12日(木) 午前9時30分～正午  
 ところ 河南農村環境改善センター  
 講話(1階) 営農相談室 託児(2階) パプラ  
 持ち物 飲み物(1歳以上児の分はパプラで準備します)、おしぼり、着替え、おんぶ紐等  
 参加費 1家族200円(写真代、謝礼代)  
 申込方法 参加費を添えて10日(火)まで申し込みください。  
 ●次回の(スクエア子育てひろば)は9月30日(日)「親子運動会」を予定しています。

### 桃生子育て支援センター「キッズホーム」(パイオ研修センター内)

- ★遊びの広場 午前9時30分～11時30分  
 ・0～1歳親子 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)  
 ・2歳以上親子 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)  
 ・広場開放日 3日(火)、10日(火)、17日(火)、31日(火)  
 持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等  
 ※18日(水)、19日(木)、25日(水)、26日(木)は水遊び(暑い時)の予定をしておき、ビニールプール遊びも行います  
 ★どんぐり子育て広場「たなばた会」  
 と き 24日(火) 午前10時～11時30分  
 ところ 桃生子育て支援センター キッズルーム  
 内容 親子でお祭り気分を楽しむ  
 参加費 1家族300円(当日集金)  
 申込方法 申込用紙(キッズホームにあります)にご記入の上、キッズホームまで申し込んでください。  
 申込締切 20日(金)

### 牡鹿地区子育て支援

- ★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」  
 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 5日(木)セタまつり、26日(木)水遊びを楽しもう  
 午前10時～11時30分  
 ところ 牡鹿保健福祉センター「清優館」  
 持ち物 飲み物(お茶か水等)、おしぼり(お手拭用)、タオル、帽子

### 雄勝子育て支援事業 キッズ広場

- と き 毎週月・木曜日 午前9時30分～11時  
 ところ 雄勝ささえあいセンター  
 内容 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。プレママさんもお気軽にどうぞ  
 持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

# 7月の健康コーナー

- ❖からこころ相談ダイヤル:心の無料電話相談  
 ☎0120-322-016(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  
 (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 ☎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)  
 10日以外毎日 ☎0120-556-189(午後1時～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 29日(日)午後2時～ ところ 蛇田公民館  
 問 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 29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
- ❖傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」  
 と き 6日(金)、20日(金) 午前10時～正午  
 ところ 南境第7団地北集会所・大橋団地集会所(2か所同時開催)  
 ※悪天候等の事情により中止する場合があります。  
 問 健康推進課 ☎94-9132

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

### 乳幼児の健診・相談・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カ月児健診	H24年3月生まれ	10日(火)・19日(木)・27日(金)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H23年6月生まれ	4日(水)・9日(月)・17日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H22年11月生まれ	5日(木)・11日(水)・20日(金)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H21年12月生まれ	3日(火)・13日(金)・24日(火)	12:30～12:45	
	3歳児健診	H21年1月生まれ	6日(金)・12日(木)・25日(水)	12:30～12:45	
河北 雄勝 北上	離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	3日(火) 内容:離乳の進め方のお話 問・問 健康推進課(内線2428)	13:15～13:30	河北総合センター (ビッグバン)
	1歳6カ月児健診	H22年11月～12月生まれ	11日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H21年12月～H22年1月生まれ	18日(水)	12:30～12:45	
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年3月～4月生まれ	31日(火)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8カ月児すくすく相談	H23年11月生まれ	27日(金)	12:45～13:00	
	1歳児よちよち相談	H23年6月生まれ	3日(火)	13:15～13:30	
	1歳6カ月児健診	H22年11月16日～12月31日生まれ	19日(木)	9:30～9:45	
牡鹿	3歳児健診	H20年11月16日～H21年1月15日 生まれ	12日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター
	3～4カ月児健診	H24年2月～3月生まれ	11日(水)	13:15～13:30	
	1歳児よちよち相談	H23年5月～6月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H22年10月～11月生まれ		12:30～12:45	
2歳児歯科健診	H21年11月～12月生まれ	H20年12月～H21年1月生まれ		12:30～12:45	
3歳児健診					

### 愛の献血

病気の治療のために、輸血や血液製剤を必要とする人たちが数多くいます。尊い生命を救うため、16歳から69歳までの健康な方の献血にご協力をお願いします。  
 とき・ところ ※会場、日程等は変更となる場合もあります。  
 8日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店  
 28日(土) 午前10時～午後5時 イオンモール石巻  
 ※午後0時30分～1時30分は休憩  
 ※イオンモール石巻 18歳以上は400ml献血のみ、骨髄バンク登録受付中  
 問 健康推進課(内線2418)

(広告)  
 復興から発展へ  
 注文住宅・リフォーム・一級建築士事務所  
 土地建物の売却・購入のご相談  
 宅地建物取引業免許 宮城県知事(2)第5039号  
**有限会社 住販プラザ**  
 〒986-0855 石巻市大街道東一丁目4番18号  
 TEL.0225-94-9011 FAX.0225-21-2016  
 ホームページ▶▶▶

(広告)  
**医療法人社団 佐藤歯科医院**  
 歯周病の予防相談  
 定期的な歯石除去を行います  
 診療時間 / 8:45～12:30  
 14:00～18:00  
 休診日 / 木曜・日曜・祝日  
 石巻市東中里2-3-3(県合同庁舎向かい)  
**☎96-8778**

(広告)  
 メガネ・コンタクト・視機能・立体視  
 よりよい見え方を追求します！  
**大街道コンタクト・メガネ**  
 ※コンタクトレンズは眼科医の指導のもとにお使いください。  
 ※各種カードも取り扱っております。  
 石巻市大街道西二丁目1-29 TEL.0225-23-4333

(広告)  
**石巻中央 消化器科・呼吸器科・循環器科**  
**内科クリニック**  
 ●大腸カメラ ●胃カメラ ●人間ドック  
 ●船員検診 ●各種予防接種 ●各種健康診断  
 受付時間 月 火 水 木 金 土  
 午前 8:45～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
 午後 2:00～ 5:45 ○ ○ ○ 休 ○ 休  
 休診日→日曜日・祝日  
 石巻市中央1丁目15番1号 TEL.95-3123

# 7月の健康コーナー

## 傾聴ボランティア養成講座およびメンタルヘルス講演会

ところ 市保健相談センター 受講料 無料 ※すべて午後1時30分～3時30分

回数	とき	内容	講師	傾聴ボランティア養成講座	メンタルヘルス講演会
1回目	7月25日(水)	心と体のセルフケア 「自分自身を大切にすることから始めよう」	ガレージ1主宰 NLPインストラクター 水科江利子 先生	50人(先着)	50人(先着)
2回目	8月30日(木)	「震災後の心の変化」 「周りの人の心の変化にどう接するの?」	東北大学病院 精神科医師 佐藤博俊 先生 東北大学病院 精神科臨床心理士 東海林 渉 先生	対象 傾聴ボランティアに関心のある市民の方 ※4回継続参加となります。 ※傾聴ボランティアとは身近に相談できる人としてお話を聴くボランティアです。	対象 どなたでも参加できます。
3回目	9月11日(火)	「相手の心にどう寄り添うの?」	東北大学病院 精神科臨床心理士 東海林 渉 先生		
4回目	9月28日(金)	「タッピングタッチで気持ち軽やかに」 「傾聴ボランティア体験談」	家族相談士 志摩成子 先生 傾聴ボランティア 鈴木敏子 会長		

申問 健康推進課(内線2421)

## 心も体も軽くなる 心と体のケア講演会

申問 健康推進課(内線2421)  
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、肩こり等、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。

■心と体のセルフケア「自分自身を大切にすることから始めよう」  
講師 ガレージ1主宰 NLPインストラクター  
水科江利子先生

とき 7月25日(水)午前10時～正午

ところ 仮設大橋団地集会所①

対象 一般市民 定員 50人(先着)

受講料 無料 申込方法 電話にて申し込みください。

## オストメイト相談会の開催

申問 (公社)日本オストミー協会宮城県支部  
☎・FAX0228-32-4234

術後のケア、装具、社会生活、福祉制度等に関する相談会

とき 7月28日(土) 午後1時～4時

ところ 市保健相談センター

対象 県内のオストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)および家族

## 宮城県子ども総合センター子育て相談

相談・教室名	内容	とき	ところ	申問
巡回子育て相談	子育ての悩みについて個別に相談に応じます。必要に応じて自宅への訪問も可能です。	10日(火)・19日(木) 13:30～(要予約)	市役所2階相談室B	☎022-224-1497

## 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	時間	申問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談	19日(木)	13:00～	☎95-1431
アルコールセミナー	アルコール関連問題で困っている本人や家族のセミナー	20日(金)	10:00～11:30	
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	18日(水)	13:30～	
思春期・ひきこもり相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	30日(月)	10:00～	

## 7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
1日	日	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
8日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
15日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
16日	月・祝	佐藤内科医院 ☎22-3020(蛇田字新金沼 (イオンモール石巻1階))	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	あらい脳神経外科 クリニック 98-3671(蛇田字下中坪)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
22日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	石巻診療所 23-0125(穀町)	あべクリニック 産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
29日	日	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	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)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。ただし、7月16日(月)内科の「佐藤内科医院」は午前10時～午後6時となります。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
1日	日	舘田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	高城歯科医院 96-7788(蛇田字新大坪)
8日	日	簡野医院 74-2244(鹿又)	石垣クリニック内科 循環器科 83-7070(矢本)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
15日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	松尾歯科医院 25-4830(清水町二丁目)
16日	月・祝	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
22日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀬)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	二宮歯科医院 22-5623(大街道南一丁目)
29日	日	木村医院 62-3039(成田)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります

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	午後6時～翌朝6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

## 相談

相談名	とき	時間	ところ	申問 健康推進課
健康相談	月～金(祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	(内線2425)
育児相談				(内線2423)
こころの電話相談				(内線2421) ☎94-9132
栄養相談	2日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	9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】

とき	ところ	担当	申問
12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
13日(金)11:00～	河北総合支所	大江加寿子 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
13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

## ～平成24年度 がん検診推進事業～

特定の年齢に達した方は、がん検診が無料で受診できます

健康増進法に基づくがん検診のうち、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診において、特定の年齢に達した方の自己負担金が無料になります。これは、がん検診における受診促進およびがんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発を図る目的で行われるものです。

平成24年4月20日現在、市内に住所を有していた方で、前年度において、下表の年齢となった方が対象となります。

※対象となる方には、無料クーポン券と検診手帳を送付します。  
 ※なお、すでに受診された方には、検診手帳のみの送付となります。  
 詳しくは、送付される通知書をご覧ください。

### (1) 子宮頸がん検診

年齢	生年月日
20歳	平成3(1991)年4月2日～平成4(1992)年4月1日
25歳	昭和61(1986)年4月2日～昭和62(1987)年4月1日
30歳	昭和56(1981)年4月2日～昭和57(1982)年4月1日
35歳	昭和51(1976)年4月2日～昭和52(1977)年4月1日
40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日

### (2) 乳がん検診(女性のみ)・大腸がん検診

年齢	生年月日
40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日
45歳	昭和41(1966)年4月2日～昭和42(1967)年4月1日
50歳	昭和36(1961)年4月2日～昭和37(1962)年4月1日
55歳	昭和31(1956)年4月2日～昭和32(1957)年4月1日
60歳	昭和26(1951)年4月2日～昭和27(1952)年4月1日

問 健康推進課(内線2413～2415)・各総合支所保健福祉課

## ジフテリア・破傷風(二種混合)予防接種

二種混合予防接種の予診票をお送りしましたので、同封の説明書をお読みの上、指定医療機関にて接種してください。

対象 小学6年生(平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの方)  
 実施期間 平成24年7月1日(日)～平成25年3月31日(日)

※期間を過ぎた場合、13歳の誕生日の前々日までは無料で受けられます。

問 健康推進課(内線2415)・各総合支所保健福祉課

認定補聴器技能者のいる店 (広告)  
 ●障害者自立支援法補装具取扱店  
 ●認定補聴器専門店(登録第16-1439号)  
**デジタル補聴器**  
**1カ月無料試聴貸出し**  
 ご来店が難しい場合はお気軽に電話相談ください。(自宅訪問)  
**めがね補聴器 セガワ**  
 石巻市あけぼの1丁目6-1 TEL.0225-94-3132

最近、動けてますか? 最近、疲れてませんか? (広告)  
 最後に頼りになるのはご自身の体力です!  
 大事なことは疲れを貯めないことです!  
**元気の源づくりに・キョーレオピンシリーズ**  
 キョーレオピネスオ レオピロイナル レオピンファイブオ キョーレオピン  
 キョーレオピンシリーズで働き盛りの方や熟年世代の健康を応援します  
**星薬局** 本店(アイトピア角)TEL.22-1518  
 蛇田あけぼの店 TEL.23-5387  
 営業時間AM9:30～PM6:30

Y O S H I R O H C L I N I C (広告)  
**医療法人 よしろう内科**  
 医師 千葉淑朗・堀川正敏  
 休日診/木曜土曜午後・日曜・祝日  
 石巻市住吉町1-8-46(駐車場有)  
**TEL.22-3277**

医療法人 天悠会 (広告)  
**大街道もり眼科医院**  

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～11:30	○	●	○	○	○	○	休
午後 2:30～ 5:30	○	●	○	休	○	●	休

 ●火/午前11:00まで・土/午後1:30～4:30  
 休日診/日曜日・祝祭日・第2、第4木曜日  
 (毎月第1・第3木曜日は午前中のみ診療)  
 石巻市大街道西二丁目1番26号  
 TEL.0225-23-3434 FAX.0225-23-4343