

11月の子育て支援コーナー

子育て支援センター(石巻地区保育所内(中央児童館))

申問 ☎FAX94-2366

- ★「わくわく」開設
～小さいお子さんがいるご家族のためのフリースペースです～
とき 毎週月・水曜日(祝日は除く) 午前9時30分～正午
※費用無料・予約不要
※上記時間ならいつ来てもいいです。玩具や絵本を用意してありますので、ぜひご利用ください。
- ★かもめ学園
・いちご(0歳～1歳半)22日(木)・みかん(1歳半～2歳半)8日(木)
・めろん(2歳半以上)15日(木)
- ★稲井公民館(2階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)6日(火)・めろん(2歳以上)13日(火)
・フリー(0歳～未就学児)20日(火)
- ★うしお荘(1階和室)
・いちご(0歳～2歳未満)2日(金)・めろん(2歳以上)16日(金)
・フリー(0歳～未就学児)9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

申問 ☎96-4551・FAX22-9881

- ★親子教室
・1歳6カ月～2歳6カ月グループ 6日(火)、13日(火)
・2歳6カ月以上グループ 20日(火)、27日(火)
- ★すくすく赤ちゃん
・ネンネ・寝返りグループ 1日(木)、8日(木)
・ヨチヨチ・ハイハイグループ 15日(木)、22日(木)
- ★ツイズ・デーと孫育て広場 9日(金)、16日(金)
とき 午前10時～11時30分 ※費用無料・申込不要
- ★歯みがき教室 とき 30日(金) 午前10時～
定員 20組程度 ※要予約・費用無料
- ★いも煮交流会 とき 14日(水) 午前10時30分～
定員 15組程度 持ち物 はし、お椀、おにぎり
- ★たまご・ひよこサロン 12日(月)
- ★子育てふれあいサロン 5日(月)
- ★料理教室 とき 26日(月) 午前10時～ 定員 10組程度
持ち物 エプロン・三角巾 ※要予約・費用無料



河北子育て支援センター

申問 飯野川保育所内 ☎61-1601・FAX62-2359

- ★あそびのひろば
～明るく開放感のあるセンターです！ホットと息つきながら、みんなで楽しく遊ばしましょう～
とき 毎週月・水・木曜日 午前10時～11時30分
持ち物 水筒(お茶または水)、着替え、手拭ハンカチ
- ★こそだてひろば
親子で季節の製作を楽しみます。
とき・ところ ・大谷地地区 6日(火) 午前10時～11時30分
川の上構造改善センター
・大川地区 20日(火) 午前9時30分～11時 大川保育所
持ち物 飲み物(お茶または水)、着替え、おしぼり、おやつ
製作準備物(クレヨン、のり、リボン)
※詳しい内容はお問い合わせください。
(主な行事) 14日(水) 保健師来所日
29日(木) 絵本の読み聞かせボランティア

雄勝子育て支援事業 キッズ広場

申問 雄勝総合支所保健福祉課 ☎57-3611

- とき 毎週火・木曜日 電話相談
毎週月・水・金曜日
- ※詳しい内容については石巻市ホームページをご参照ください。
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。もうすぐママになる方もお気軽にどうぞ。
- 持ち物 親子の飲み物(お茶や水)、着替え(おむつ等)

河南子育て支援センターパプラ

申問 ☎FAX72-4670

- ★わいわいサロン 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
とき 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)
・2歳以上親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
※13日(火)は保健師・栄養士さんが来ます。
持ち物 親子の飲み物、上靴、外靴入れ、着替え等
- ★自由開放 河南農村環境改善センター(パプラ)2階
とき 19日(月)、26日(月) 午前9時～11時30分
※昼食をとる方は午後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
- ★スクエア子育てひろば
・「親子ふれあいコンサート」(後援:石巻市社会福祉協議会)
とき 11日(日) 午前10時～正午ごろ
(午前9時45分まで集合してください)
ところ 農村環境改善センター(多目的ホール)
参加費 200円(写真代・謝礼代)
出演 「じゃいあん」と「パピ」です。お楽しみに!
申込方法 8日(木)まで会費を添えて申し込みください。

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)

申問 ☎FAX76-4521

- ★遊びの広場 午前9時30分～11時30分
・0～1歳親子 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
・2歳以上親子 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)
・広場開放日 6日(火)、13日(火)、20日(火)
※1日(木)は国際ボンディング協会さんのベビーマッサージです。
※15日(木)は宮城県子ども総合センターの心理士の先生と保健師さんが来所し「子どものこころ相談会」を行います。
- 持ち物 親子の飲み物、おしぼり、着替え等
- ★どんぐり子育て広場「親子クッキング」
とき 27日(火) 午前9時30分～11時30分
ところ 桃生保健センター
- 内容 献立はキッズ畑で収穫したサツマイモ料理とほか数品
(簡単な調理作業を親子で一緒に仲良く取り組む)
- 講師 栄養士さんと食生活改善推進委員さん
- 参加費 1家族200円(食材代・当日集金)
- 持ち物 親子のエプロンと三角巾(バンダナでも可)、飲み物、おしぼり、着替え、親子の箸、スプーン、フォーク等
- 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。
- 申込期限 22日(木)

北上子育て支援センター

申問 相川保育所内 ☎66-2177・FAX61-2008

- ★あそびのひろば(ところ 相川保育所内)
5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月) 午前9時30分～11時30分
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(ところ 北上保健センター)
7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水) 午前10時～11時30分
持ち物 親子の上靴、飲み物、着替え(おむつ等)

牡鹿地区子育て支援

申問 牡鹿総合支所保健福祉課 ☎45-2113

- ★子育て支援事業「ぐんぐんすくすく」
親子で楽しく遊ばしましょう。お気軽にご参加ください。
とき 8日(木) おもちゃを作って遊ぼう!
22日(木) 子育てセミナー「おやつについて」
※おやつを手作りします。
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、保護者用のエプロン、三角巾(22日のおやつ作りで使います)

11月の健康コーナー

- ❖からこ相談ダイヤル: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 25日(日)午後1時30分～ ところ 蛇田公民館
☎ 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 25日(日)午後1時～ ところ 市保健相談センター
☎ 「つむぎの会」代表 田中幸子 ☎FAX022-717-5066
- ❖傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」
とき・ところ 2日(金)、16日(金) 南境第7団地北集会所・大橋団地集会所(2カ所同時開催)
※悪天候等の事情により中止する場合があります。
※どなたでも参加できます。
☎ 健康推進課 ☎94-9132

愛の献血

病気やけがを治療するために、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。
11日(日) 午前10時～午後4時30分 カワチ薬品石巻西店
24日(土) 午前10時～午後4時30分 イオンモール石巻店
※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
☎ 健康推進課(内線2418)

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7月生まれ	9日(金)・20日(火)・29日(木)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H23年10月生まれ	16日(金)・19日(月)・27日(火)	9:30～9:45	
	1歳6カ月児健診	H23年3月生まれ	6日(火)・14日(水)・22日(木)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H22年4月生まれ	8日(木)・15日(木)・21日(水)		
	3歳児健診	H21年5月生まれ	7日(水)・13日(火)・30日(金)		
		離乳食教室	5～8カ月児の保護者の方 定員 15組(要予約)	6日(火) 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カ月児健診	H23年3月～4月生まれ	7日(水)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	2歳児歯科健診	H22年4月～5月生まれ	21日(水)		
	3～4カ月児健診	H24年7月～8月生まれ	28日(水)		
河南 桃生	3～4カ月児健診	H24年7月生まれ	30日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8カ月児すくすく相談	H24年3月生まれ	1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10月生まれ		9:30～9:45	
	2歳児歯科健診	H22年3月6日～4月20日生まれ	7日(水)	12:45～13:00	桃生保健センター
	3歳児健診	H21年5月16日～6月15日生まれ	15日(木)	12:15～12:40	河南母子健康センター
牡鹿	3～4カ月児健診	H24年6月～7月生まれ	15日(木)	13:15～13:30	牡鹿保健福祉センター 「清優館」
	1歳児よちよち相談	H23年9月～10月生まれ		12:45～13:00	
	1歳6カ月児健診	H23年2月～3月生まれ			
	2歳児歯科健診	H22年3月～4月生まれ			
	3歳児健診	H21年4月～5月生まれ			

❖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(要予約)	16日(金)	10:00～11:30	☎95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存等)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)		13:00～	
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談(要予約)	21日(水)	13:30～	
思春期・引きこもり相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	26日(月)	10:00～	

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

医療法人社団 (広告)

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

至東北橋 至石巻大橋
至石巻大橋
至石巻大橋

診察時間 / 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

11月の健康コーナー

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の個別相談。必要に応じ自宅への訪問も可能です。	1日(木)・15日(木) 13:30~(要予約)	市役所2階 1日(木)相談室A 15日(木)相談室B	☎022-224-1497

相談(栄養・歯科相談は要予約)

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	5日(月)	10:00~12:00	市保健相談センター	(内線2428)	
歯科相談	12日(月)	13:00~15:00	市保健相談センター	(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)

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!

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)11:00~	河北総合支所	大江加寿子先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117
8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

●11月は、「歯と口腔の健康づくり月間」です

- ・むし歯や歯周病等にならないために、各家庭や職場、学校・施設等地域ぐるみで「お口のケア」に取り組みましょう。
 - ・規則正しい食生活、正しい歯みがきの習慣づけをしましょう。
 - ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受けましょう。
(現在、市では「成人歯科健診」を実施しています。ご利用ください)
- ☎ 健康推進課(内線2417)

11月8日「いい歯デー」歯科健康テレホン相談

受付日時 8日(木) 午前10時~午後4時
 ※電話で相談の概略を受けます。
 ※回答は3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。
 ☎ 宮城県保険医協会 ☎022-265-1667

「ヘルシー栄養セミナー」受講者募集

自分の身体の状態と生活習慣のつながりを知り、糖尿病を防ぐ食事や運動のコツを学んでみませんか。
 とき 11月~1月(4回) ところ 市保健相談センター
 開講式 28日(水) 午前10時 内容 講話・運動・調理実習
 対象 40歳から69歳までの旧石巻地区在住の方で、糖尿病に関心のある方
 費用 調理実習材料費 1回200円 募集人員 25人(先着)
 募集期間 11月2日(金)~13日(火)
 申・問 健康推進課(内線2428)

11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
3日	土・祝	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	おおば小児クリニック 93-9693 (門脇字青葉西)	二宮外科医院 22-0202 (住吉町一丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
4日	日	上石内科クリニック 22-2602 (清水町一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
11日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092 (大街道北三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111 (日和が丘一丁目)	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)
18日	日	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111 (日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	やまもと産婦人科 93-7000 (大街道北一丁目)
23日	金・祝	久門医院 97-4141(垂水町)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	あべクリニック 産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
25日	日	高橋消化器内科 95-1621(千石町)	佐久間眼科小児科医院 92-7651(八幡町一丁目)	鈴木整形外科クリニック 92-7707(鹿妻北一丁目)	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

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
3日	土・祝	栗原医院 76-4170(桃生町寺崎)	永沼ハートクリニック 82-6680(赤井)	ササキ歯科クリニック 92-1182 (大街道北四丁目)
4日	日	簡野医院 74-2244 (鹿又)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	佐々木小児歯科医院 94-0110 (蛇田字新西境谷地)
11日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	志摩歯科クリニック 96-8595(中里二丁目)
18日	日	成田医院 62-3221 (相野谷飯野川町)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	かいほく歯科クリニック 21-6487(開北一丁目)
23日	金・祝	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	いしがき・みみ・はな・のど クリニック 84-1187(矢本)	大街道鈴木歯科医院 96-4636 (大街道南五丁目)
25日	日	木村医院 62-3039(成田)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	駅前スズキ歯科 95-9333(鑄銭場)

※診療時間は、午前9時~午後5時となります

からころ市民講演会

テーマ 「災害時のストレスとこころの健康~うつ病を中心として~」
 講師 高橋祥友先生(筑波大学医学医療系教授 災害精神支援学)
 ※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用の上、お越しください。
 とき 23日(金・祝) 午後2時~4時
 ところ 市保健相談センター 大講義室
 入場料 無料
 申・問 からころステーション ☎94-2966

四種混合予防接種のお知らせ

1日(木)から、定期予防接種に四種混合ワクチンが導入されます。
 対象
 ・平成24年8月1日以降に生まれた方
 ・不活化ポリオワクチンと三種混合ワクチンを一度も接種していない方
■四種混合ワクチンとは
 従来の三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンの混合ワクチン
 申・問 健康推進課(内線2415)

結核・肺がん検診補足検診のお知らせ(石巻地区)

対象者 40歳以上の方
 日程は下表のとおりです。送付される検診票で日程等を確認の上、受診してください。
 なお、地区外(総合支所地区を含む)の方や対象者で申し込みしていない方も、直接、会場に来ていただければ受診できます。
<補足検診日程>

保健区	とき	ところ	受付時間
蛇田	20日(火)	市営蛇田住宅集会所	10:00~11:00
		向陽地区コミュニティーセンター	13:30~14:30 18:00~19:00
稲井	21日(水)	仮設開成第11団地南集会所	10:00~11:00
		井内東部ふれあい会館	14:00~15:00 18:00~19:00
住吉	22日(木)	市営水押住宅集会所	10:00~11:00
		市保健相談センター(建物裏車庫)	13:30~14:30 18:00~19:00

※対象年齢は平成25年3月31日を基準としています。

申・問 健康推進課(内線2413)

みんなの楽しくダンベルクラブ

特定健診等で所見のあった方、日ごろの運動不足を感じており、始めようと思っている方にお勧めの教室です。ダンベル体操のほか、リズムダンスやゲーム等初めての方でも手軽に参加できます。
 とき 27日(火)午前9時30分~11時
 ところ 遊楽館アリーナ
 持ち物 上靴、玄米ダンベル(貸出あり)、汗拭きタオル、飲み物
 申・問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線276)

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

(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5038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)
 疲労とは「休みなさい」という脳からのシグナルです
 でも...休みたいけど休めないあなたへ
 1日たった80円(から)でその疲れがとれてしまう!
 元気でいて欲しいから!・キョーレオピンシリーズ
 キョーレオピンネオ レオピンロイヤル レオピンファイブネオ キョーレオピン
 冬になると毎年くり返しかぜを引いてしまいます方、ぜひご相談ください。
星薬局 本店(アイトピア角)22-1518
 蛇田あけぼの店23-5387
 営業時間AM9:30~PM6:30

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

(広告)
 医療法人 天悠会
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
 休診日/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