

一人で悩まずに相談を

1月の「こころの相談」

- 眠れない、気分が落ち込む、イライラする
- 家庭や職場、学校などで対人関係がうまくいかない
- 人との付き合いがあっくうだ
- お酒がやめられない
- 物忘れが気になる、認知症による問題行動でどうしたらいいかわからない
- 精神疾患を抱えている本人や家族、関係者など

相談は無料で、秘密は守られます。
また、事前に申し込みが必要です。※居住地以外のところでも相談できます。

地区	日(曜)	場所	担当	申し込み電話番号
迫	12日(木)	迫保健センター	臨床心理士	☎ 0220 (22) 5554
東和	27日(金)	東和総合支所	精神保健福祉士	☎ 0220 (53) 4112
中田	17日(火)	中田保健福祉会館	精神科医師	☎ 0220 (34) 2311
豊里	6日(金)	豊里公民館	精神保健福祉士	☎ 0225 (76) 4113
米山	17日(火)	米山総合支所	カウンセラー	☎ 0220 (55) 2112
石越	17日(火)	石越総合支所	精神科医師	☎ 0228 (34) 2112
南方	27日(金)	南方保健センター	精神保健福祉士	☎ 0220 (58) 2113

不明な点は、各総合支所市民課 健康づくり係まで問い合わせください
(南方地区にお住まいの方は、健康推進課に問い合わせください。)

母子健康手帳の交付と
妊産婦相談

毎週月曜日
8:30 ~ 11:30

母子健康手帳は原則として、
住所地の総合支所市民課で交付
します。

こども夜間安心コール

急な発熱やケガなどで困ったときに、
応急処置などの対応方法を看護師が
電話で相談を受け付けています。
○電話番号
(プッシュ回線の固定電話、携帯電話から)
#8000
(プッシュ回線以外の固定電話、PHSから)
022 (212) 9390
○相談日時
毎日19:00~23:00

働いて頑張りがすぎている人へのメッセージ

仕事は大事だけれど、いちばん大事なことはない。
いちばん大事なのは、あなたのいのちです。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～

「こころの耳」を訪れてください。
今つらい気持ちを一人で抱え込まないでください。
【URL】 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>
※本サイトは厚生労働省の委託事業として、(財)日本産業
カウンセラー協会が運営しています。

右の2次元コードを携帯電話のカメラ(バーコードリー
ダー)で読み取ると、簡単にアクセスできます。2次元
コードに対応していない機種もありますので、その場合
は上のURLを入力してください。



【相談機関】

登米保健所(母子・障害班) ☎ 0220 (22) 6118 (受付時間:午前8時30分~午後5時15分)
登米市市民生活部健康推進課 ☎ 0220 (58) 2116 (受付時間:午前8時30分~午後5時15分)



1月の休日当番医・歯科休日当番医

月日	休日急患当番医(第1次診療)				歯科休日当番医			
1/1(祝)	八木小児科医院	迫町	☎ 0220 (22) 2566	プレミアム歯科	南方町	☎ 0220 (23) 2038		
2(月)	わたなべ内科クリニック	迫町	☎ 0220 (21) 5335	フジ歯科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 7751		
3(火)	佐幸医院	迫町	☎ 0220 (22) 7003	プレミアム歯科	南方町	☎ 0220 (23) 2038		
8(日)	市立よねやま診療所	米山町	☎ 0220 (55) 2011	はら歯科医院	米山町	☎ 0220 (55) 3313		
9(祝)	米川診療所	東和町	☎ 0220 (45) 2301	登米中田佐藤歯科クリニック	中田町	☎ 0220 (34) 4888		
15(日)	八嶋中央診療所	石越町	☎ 0228 (34) 2013	高橋歯科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 7411		
22(日)	新田診療所	迫町	☎ 0220 (28) 3398	高橋歯科医院	登米町	☎ 0220 (52) 3210		
29(日)	菅原内科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 0888	ホワイト歯科	迫町	☎ 0220 (22) 8145		
○診療時間 9:00~17:00 ○休日・夜間診療案内 ☎ 0229 (24) 2267 (24時間) ○第2次診療 登米市民病院 ☎ 0220 (22) 5511				○診療時間 9:00~17:00 (プレミアム歯科は10:00~18:00) 【問い合わせ】 ※月曜~金曜日(休日を除く) 市民生活部健康推進課 ☎ 0220 (58) 2116				

※当番医は、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。

大切な“いのち”を守るため
献血にご協力ください

1/7(土)	イオンタウン佐沼 ※骨髓バンクの登録も受付しています	10:00~12:00 13:00~16:30	全血
12(木)	豊里総合支所	15:00~16:00	
22(日)	ヨークベニマル佐沼店	10:00~12:00 13:00~16:30	
27(金)	石越総合支所 みやぎ生協加賀野店	10:00~12:00 14:00~16:30	

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 健康推進係
☎ 0220 (58) 2116

ひとりで悩まずに
登米いのちホットテレホン
毎月1日は登米「いのちを育てる日」
はなそうとめ
☎ 0120(870)108

登米いのちホットテレホンは・・・
○24時間いつでもかけられます。
○名前を名乗る必要はありません。
○特定の宗教や思想、政党とは関わりありません。
○電話相談員は、2年間の研修を終了し、認定された人たちです。
○固定電話のほか携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

人と環境への
新しい優しさを目指して
お気軽にご相談ください

株式会社 清建 環境プロバイダ
本社/〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字南駒木袋212-3
TEL.0220-22-7085 FAX.0220-22-7658

有限会社 **清建物流** TEL.0220-22-9430 FAX.0220-21-1535
本社/〒987-0512 宮城県登米市迫町森字平柳14-1

有限会社 **リースキン宮城** TEL.0220-22-3431 FAX.0220-22-3495
〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江2丁目21(中江ビル)

厚生労働大臣許可 指定居宅サービス事業所
有限会社 **はさま看護婦・家政婦紹介所 すずらん託児室**
TEL.0220-22-8064 FAX.0220-23-2728
〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江2丁目21(中江ビル)
【すずらん託児室】TEL.0220-22-7755

仙台(営)/〒981-3133 宮城県仙台市泉区泉中央3丁目9-7 さくらビル2F 広告
TEL.022-797-5930 FAX.022-797-6980
南三陸(営)/〒986-0782 宮城県本吉郡南三陸町入谷字大船沢313
TEL.0226-46-1027 FAX.0226-46-2122
URL www.kkseiken.co.jp E-mail info@kkseiken.co.jp

安心・安全・安価で忘年会予約承り中 広告
お料理 2,000円より承ります (バス送迎無料)

株式会社 刺烹くまがい

■本社/登米市中田中学校通り TEL.0220-34-5002(代)
■総合センター/中田総合支所通り TEL.0220-34-8707
■花泉営業所/一関市花泉町駅前通り TEL.0191-82-2946

株式会社 なかた葬祭 **誠香社** 24時間電話受付 34-4856(代) 広告

とよま斎苑(最大200名様可) 中田庁舎前「80名様可」 中田総合支所通り「100名様可」
～メモリアルホール～ ～葬祭会館～ ～葬祭ホール～
とよま斎苑 **せいかが苑** **せいかが苑** 西ホール

祭壇+葬具一式・20万円 会館使用料無料・光熱費1日1万円
自宅葬も同じ値段です。
福祉葬儀一式15万円、自宅葬壇も同じ料金です。(生活保護世帯対象)

「登米市は自主財源を確保するため、広報とめに有料広告を掲載しています」

「登米市は自主財源を確保するため、広報とめに有料広告を掲載しています」