

一人で悩まずに相談を

### 3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	1日(木)	迫保健センター	臨床心理士	☎ 0220 (22) 5554
東和	23日(金)	東和総合支所	精神保健福祉士	☎ 0220 (53) 4112
中田	13日(火)	中田保健福祉会館	精神科医師	☎ 0220 (34) 2311
豊里	2日(金)	豊里公民館	精神保健福祉士	☎ 0225 (76) 4113
米山	6日(火)	米山総合支所	カウンセラー	☎ 0220 (55) 2112
石越	13日(火)	石越総合支所	精神科医師	☎ 0228 (34) 2112
南方	9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健康づくり係で交付します。

### 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 #8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話から) **022 (212) 9390** (プッシュ回線以外の固定電話、PHSから)
- 相談日時 毎日午後7時~翌朝午前8時

### 3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		
3/4(日)	市立登米診療所	登米町	☎ 0220 (52) 2175	登米歯科診療所	登米町	☎ 0220 (52) 3420
11(日)	佐藤医院	南方町	☎ 0220 (58) 2058	中江歯科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 7767
18(日)	わたなべ内科クリニック	迫町	☎ 0220 (21) 5335	まつお歯科医院	迫町	☎ 0220 (28) 2311
20(日)	サンクリニック	南方町	☎ 0220 (29) 6060	佐藤歯科医院	豊里町	☎ 0225 (76) 0220
25(日)	八木小児科医院	迫町	☎ 0220 (22) 2566	東和歯科医院	東和町	☎ 0220 (53) 3811
○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 【問い合わせ】 ※月曜~金曜(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。

### こころの健康のために ~まわりの人ができること~

今回の大震災はさまざまな人の心に大きな傷痕を残しました。精神的な衝撃を受けた人の周りにはいる人にできることがあります。大切なのはよい聴き手になり、感情をそのまま受け止め、共感することです。

#### 望ましい態度

- 相手の言うことを否定しない
- 話をさえぎらない
- 自分の考えを押し付けない (被災経験は同じでも、感じ方は人それぞれ違います)
- 話したくなったらいつでも聞くよという開かれた態度
- 相手のペースで話を聞く

#### 言うべきではない言葉

- 努力を促すような言葉「そんなに落ち込まないで」「頑張ればきっと良くなる」
- 説得や説教「いつまでも泣いてはダメ」「〇〇さんと同じだけど頑張ってるよ」
- 無理に励ます言葉「命が助かったのだからまだいい」「早く前向きにならないと」



#### 具体的な生活面の手伝いが心を軽くします

- 作業や何かの申請を手伝う
- 一緒に食事をする
- 顔を見たらあいさつをするなど、ひとこと声を掛ける

【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)

登米地区地域医療対策委員会・自殺対策専門委員会

### 大切な“いのち”を守るため 献血にご協力ください

3/3(土)	イオンタウン佐沼 ※骨髄バンクの登録も受け付けています	10:00~12:00	全血
		13:00~16:30	
9(日)	米山農村環境改善センター 南方総合支所	10:00~12:00	全血
		14:00~16:00	
20(日)	ヨークベニマル佐沼店	10:00~12:00	全血
		13:00~16:30	

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

ひとりで悩まないで! 登米いのちホッとテレホン  
毎月1日は登米「いのちを育てる日」  
はなそうとめ  
☎ 0120(870)108

- 登米いのちホッとテレホンは・・・
- 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  
お気軽にご相談下さい

**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 刺蒸くまがい

- 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 なかだ葬祭 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) ~メモリアルホール~  
中田庁舎前「80名様可」 ~葬祭会館~  
中田総合支所通り「100名様可」 ~葬祭ホール~

とよま斎苑 せいか苑 せいか苑西ホール

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」