

一人で悩まずに相談を

5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
- 人との付き合いがあっくうだ
- 家庭や職場、学校などで対人関係がうまくいかない
- 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、事前に予約が必要です。予約は随時行っています。※居住地以外の方でも相談できます。

地区	日(曜)	場所・受付時間	担当	申し込み電話番号
迫	24日(木)	迫保健センター 14:00~16:00	臨床心理士	☎ 0220 (22) 5554
東和	25日(金)	東和総合支所 13:30~15:30	精神保健福祉士	☎ 0220 (53) 4113
中田	2日(水)	中田保健福祉会館 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220 (34) 2311
豊里	9日(水)	豊里公民館 13:30~15:30	カウンセラー	☎ 0225 (76) 4113
米山	22日(火)	米山総合支所 10:00~15:00	カウンセラー	☎ 0220 (55) 2112
石越	15日(火)	石越総合支所 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0228 (34) 2112
南方	14日(月)	南方保健センター 13:30~15:30	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

~つらい体験をした人へのメッセージ~

こころの傷はからだの傷と違い、外見からは分かりませんが、時間の経過とともに8割の人は自然に回復します。

こころの傷の回復を促すために、こんなことが大切です。

~こころの健康を保つ上でよい活動~

- できる限り、以前の生活リズムで過ごす
- 適度な休養をとる
- 前向きな気持ちをする(読書、運動など)
- だれかと一緒に過ごす
- 信頼できる人に、自分の気持ちを話す

~こころの健康を保つ上でこんなことは避けましょう~

- お酒を飲みすぎる
- 親しい人と離れて、ひとりで引きこもること
- 怒りのままに行動すること
- 食べすぎる、食事をしない
- あまりにも長い時間働き続ける



自分の体験に基づく助言や励ましを受けたことによって、心がつらいと感じることもあると思いますが、相手には悪気が無いことが多いので聞き流すようにしましょう。

また、周囲の人は、まずじっくり話を聞き、心配だと感じた時は専門家に相談するようにアドバイスしましょう。

つらい気持ちが続くときは、下記にご相談ください。

【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)

登米地区地域医療対策委員会・自殺対策専門委員会

5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	
5/3(祝)	おおともクリニック	津山町 ☎ 0225 (68) 3210	なかつやま歯科医院	米山町 ☎ 0220 (55) 2755
4(祝)	八嶋中央診療所	石越町 ☎ 0228 (34) 2013	水の里歯科医院	東和町 ☎ 0220 (42) 3715
5(祝)	佐藤内科医院	迫町 ☎ 0220 (22) 2160	ごとう歯科医院	迫町 ☎ 0220 (22) 7111
6(日)	市立よねやま診療所	米山町 ☎ 0220 (55) 2011	プレミア歯科	南方町 ☎ 0220 (23) 2038
13(日)	わたなべ内科クリニック	迫町 ☎ 0220 (21) 5335	かさま第2歯科医院	石越町 ☎ 0228 (34) 3887
20(日)	米川診療所	東和町 ☎ 0220 (45) 2301	小寺歯科医院	豊里町 ☎ 0225 (76) 1214
27(日)	八木小児科医院	迫町 ☎ 0220 (22) 2566	かぎの歯科医院	中田町 ☎ 0220 (35) 2552
○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	

※受診の際は、お薬手帳または服用中の薬などを持参してください。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

5/5(祝)	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 13:00~16:30	全血
9(日)	スタンレー宮城製作所(株) (株)登米村田製作所	10:00~11:30 13:30~16:00	
26(土)	登米市健康フェスティバル (登米祝祭劇場)	09:30~12:00 13:00~15:30	

【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。



<p>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</p>	<p>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</p>	<p>仙台(営)/〒981-3133 宮城県仙台市泉区泉中央3丁目18-1 泉ネットワーク7ビル2階 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</p>
	<p>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</p>	<p>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) リースキン</p>

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 **誠香社** 24時間電話受付 34-4856(代) 広告
なかなだ葬祭
とよま斎苑 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」