

一人で悩まずに相談を

6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。※居住地以外のところでも相談できます。

地区	日(曜)	場所・受付時間	担当	申し込み電話番号
迫	12日(火)	迫保健センター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220(22)5554
登米	12日(火)	登米総合支所 14:00~16:00	精神科医師	☎ 0220(52)5054
豊里	13日(水)	豊里公民館 13:30~15:30	カウンセラー	☎ 0225(76)4113
米山	12日(火)	米山総合支所 10:00~15:00	カウンセラー	☎ 0220(55)2112
南方	19日(火)	南方保健センター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220(58)2113
津山	6日(水)	津山ふれあいセンター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0225(68)3114

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**

気づいていますか？あなたのストレス

ストレスによる心のトラブルを防ぐには、「ストレス反応」の段階で自分自身が気付くことが大切です。

人によって、「考え方の癖」があります。自分の考え方の癖に気付き、それを修正したり、柔軟なものにすることでストレスを軽減させることができます。

◆「考え方の癖」のよくあるパターン

- ① 0か100(ゼロかハック)思考
(例)物事は良いか悪いかの二通りしかない！
少しの失敗で「私はだめだ！もう完全に失敗だ！」
- ② 不安の先取り思考
(例)あの人は私をばかにしている気がする→証拠はないのに。
もし就職していじめにあったらと思うと、仕事を探しにいけない。
- ③ 自己非難
(例)うまくいったのは、たまたま運が良かっただけ。どうせ自分はだめ人間。
- ④ 過度の一般化
(例)今回だめだったからきっと次もだめだ。失敗するなら何もしない方がましだ。

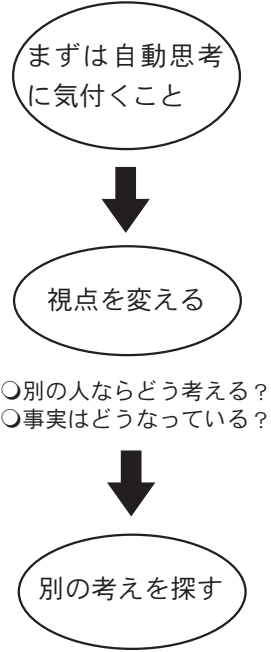
「このような考え(自動思考)は、自分の思いこみ(根付いてしまった信念)かも知れない」と考え直しましょう。

自分が最初に考えたことだけが、たったひとつの捉え方ではないと理解できれば、心はぐんと軽くなります。

抱えきれない悩みがあるときは、下記に相談しましょう。

【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



6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		
6/3(日)	市立豊里病院	豊里町	☎ 0225(76)2023	市立豊里病院	豊里町	☎ 0225(76)2023
10(日)	大坂医院	中田町	☎ 0220(34)6625	水の里歯科医院	東和町	☎ 0220(42)3715
17(日)	八木小児科医院	迫町	☎ 0220(22)2566	なかつやま歯科医院	米山町	☎ 0220(55)2755
24(日)	島医院	南方町	☎ 0220(29)6056	さとう歯科医院	迫町	☎ 0220(22)8133
○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

日	献血所	時間	備考
6/2(土)	イオンタウン佐沼	10:00~12:00	全血
	※骨髄バンクの登録も受け付けています	13:00~16:30	
16(土)	三愛ロジスティックス(株) 迫営業所	10:00~12:00	全血
	みやぎ生活協同組合加賀野店	14:00~16:30	
24(日)	(株)ヨークベニマル佐沼店	10:00~12:00	全血
		13:00~16:30	
29(金)	石越総合支所	10:00~11:00	全血
	中田保健福祉会館	12:30~16:30	

【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。

<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
南三陸葬祭(株)誠香社 入谷店 6月3日開店
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」