

一人で悩まずに相談を

## 10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
- 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	4日(木)	迫保健センター 14:00~16:00	臨床心理士	☎ 0220(22)5554
登米	23日(火)	登米総合支所 14:00~16:00	精神科医師	☎ 0220(52)5054
豊里	10日(水)	豊里公民館 13:30~15:30	カウンセラー	☎ 0225(76)4113
米山	9日(火)	米山総合支所 10:00~15:00	カウンセラー	☎ 0220(55)2112
南方	16日(火)	南方保健センター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220(58)2113
津山	3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)までお問い合わせください  
(南方地区にお住まいの方は、健康推進課にお問い合わせください)

## 今月の休日当番医・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	
10/7(日)	市立豊里病院	豊里町 ☎ 0225(76)2023	プレミアム歯科	南方町 ☎ 0220(23)2038
8(金)	サンクニック	南方町 ☎ 0220(29)6060	おおさか歯科医院	中田町 ☎ 0220(34)6668
14(日)	八嶋中央診療所	石越町 ☎ 0228(34)2013	プレミアム歯科	南方町 ☎ 0220(23)2038
21(日)	佐藤医院	南方町 ☎ 0220(58)2058	まつお歯科医院	迫町 ☎ 0220(28)2311
28(日)	佐藤医院	豊里町 ☎ 0225(76)3420	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 【問い合わせ】※月曜~金曜日(休日を除く) 登米市医師会 ☎ 0220(22)2084			○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	

※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。

### 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



健康教室で遊具を活用し、体力づくりに励む皆さん

## 遊具を使って健康づくり

迫中江中央公園に健康遊具を設置  
気軽に運動、介護予防の効果に期待

高齢者でも無理なく使えて、体に効果的な運動やストレッチを楽しみながらできるような健康遊具を迫中江中央公園(迫体育館前)に設置しました。この健康遊具は、市と大学と遊具メーカーとの「産官学共同研究事業」の一環として設置したものです。  
設置した健康遊具は全部で7種類。遊具の横には使用方法や効果などを記した説明看板もあります。  
子どもから高齢者まで、散歩や買い物途中でも普段着のまま、ストレッチをしたり、体を鍛えたりすることが出来ます。  
公園で無理なく、体を動かしながら体力づくり、健康づくりをしてみよう。  
【問い合わせ】市民生活部健康推進課 ☎ 0220(58)2116

### 献血にご協力ください

日	献血会場	時間	備考
10/6(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 13:00~16:30	全血
14(日)	産業フェスティバル(中江中央公園)	10:00~12:00 13:00~15:30	
16(火)	介護老人保健施設なかだ 消防防災センター	10:30~12:30 14:00~16:30	
11/3(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 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

安心・安全・安価で予約承り中  
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)

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」