

一人で悩まずに相談を

## 11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	13日(火)	迫保健センター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220(22)5554
東和	30日(金)	東和総合支所 13:30~15:30	精神保健福祉士	☎ 0220(53)4113
中田	7日(水)	中田保健福祉会館 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220(34)2311
豊里	14日(水)	豊里公民館 13:30~15:30	カウンセラー	☎ 0225(76)4113
米山	15日(木)	米山総合支所 10:00~15:00	カウンセラー	☎ 0220(55)2112
石越	20日(火)	石越総合支所 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0228(34)2112
南方	12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)

### 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に応じます。

- 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

## こころとからだ、元気ですか？

○気づき~身近な人にこんな状況ありませんか~

うつは心の風邪とも言われ誰でもかかる可能性があります。同時に、早期に発見して適切な治療を受けることでほとんどが改善します。あなたの家族や友達、同僚などに、うつが疑われるようなサインがあったら、すぐに専門機関への相談を勧めましょう。



#### 【チェックしてみましょう】

- 一日中憂鬱だったり、落ち込んだ気持ちがつづいたりする
- 何に対しても興味が無い
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎることがよくある
- そわそわして落ち着かない
- 気力がない、疲れやすい
- つい自分を責めてしまう
- 集中力、決断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷付けたりする

大切なのは身近な人が本人の立場に立って話を聴き、本人に寄り添い、「気づき・つなぎ・見守る」ことです。

【相談機関】 東部保健福祉事務所登米地域事務所 ☎ 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

➡ チェックした症状が5つ以上で2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が高いと考えられます。

## 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	
11/3(水)	おおたおおたクリニック	中田町 ☎ 0220(35)1161	王 歯 科 医 院	南方町 ☎ 0220(58)2722
4(木)	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)	佐藤内科医院	迫町 ☎ 0220(22)2160	浅野歯科医院	南方町 ☎ 0220(29)6036
18(日)	八嶋中央診療所	石越町 ☎ 0228(34)2013	安藤歯科医院	迫町 ☎ 0220(22)0811
23(水)	田中醫院	迫町 ☎ 0220(22)1155	よねやま歯科診療所	米山町 ☎ 0220(55)3300
25(金)	わたなべ内科クリニック	迫町 ☎ 0220(21)5335	登米中田佐藤歯科クリニック	中田町 ☎ 0220(34)4888

○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 登米市民病棟 ☎ 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  
【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。

### 献血にご協力ください

11/3(水)	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
10(土)	三菱ロジスティクス(株)迫営業所 (株)ヨークベニマル佐沼店	10:30~12:30 14:00~17:00	
13(火)	川内印刷株式会社 迫保健センター	13:00~14:00 15:00~16:30	
18(日)	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	
22(木)	宮城県登米合同庁舎 (株)登米村田製作所	9:30~12:00 13:30~16:00	
12/1(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

**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><b>株式会社 清建</b> 環境プロバイダ</p> <p>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</p> <p>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 <b>清建物流</b></p> <p>TEL.0220-22-9430 FAX.0220-21-1535</p> <p>本社/〒987-0512 宮城県登米市迫町森字平柳14-1</p>	<p>有限会社 <b>リースキン宮城</b></p> <p>TEL.0220-22-3431 FAX.0220-22-3495</p> <p>〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江2丁目21(中江ビル)</p>	<p>厚生労働大臣許可 指定居宅サービス事業所 有限会社 <b>はさま看護婦・家政婦紹介所</b> すずらん託児室</p> <p>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</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

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～

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」