

# 健康

## 思春期 元氣サポーター養成講座



市では、思春期の「こころ」と「からだ」の元気を応援してくれる高校生サポーターを養成します。

### 【場所】 迫保健センター

【申し込み方法】 電話、ファクシミリまたは電子メール（ファクシミリ、電子メールの場合は、氏名・高校名(学年)・電話番号を記入の上、

## 8月の献血日程

- ① 1日(土)  
▶イオンタウン佐沼  
10:00～11:45  
13:00～16:30
- ② 16日(日)  
▶イオンタウン佐沼  
10:00～11:45  
13:00～16:30



※日程は変更になる場合があります。最新の日程については、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

【問い合わせ】  
市民生活部健康推進課  
☎ 0220(58)2116

## 登米いのち ホッとテレホン

☎0120(870)108  
(登米市民専用)  
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。  
○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。

## こども夜間安心コール

●電話番号  
#8000  
(ブッシュ回線の固定電話、携帯電話から)  
☎022(212)9390  
(ブッシュ回線以外の固定電話、PHSから)  
●相談時間  
毎日午後7時～翌朝午前8時

## 休日・夜間診療案内

休日・夜間診療案内は下記の番号です(24時間対応)  
☎0229(24)2267

■日程・内容	日時	内容	講師
1	平成27年 8月4日(※) 13:30～15:30	コミュニケーションを学ぶ	カウンセラー 加藤 美香氏
2	平成27年 8月10日(※) 13:30～15:30	思春期のからだ	ピアカウンセラー 助産師
3	平成27年 8月17日(※) 13:30～15:30	思春期のこころ	精神科医師 福地 成氏 保健師

件名に「思春期元氣サポーター養成講座受講希望」と明記してください。  
【申込期限】平成27年7月31日(金)

## 疑問質問にお答えします 医療局「出前講座」

医療局では、医療を取り巻く環境や経営状況などについて理解を深めてもらうため、医師と職員が地域に向向いて市民の皆さんと意見交換する出前講座を実施しています。職員派遣の費用は無料です。  
【利用について】市内の団体またはサークルで、10人以上の参加が見込まれる団体(政治活動や宗教活動、営利活動を目的とする団体は除きます)。  
【開催時間】年末年始を除く午前9時30分～午後9時の間で、時間は約90分とします。  
【会場】申込団体が準備してください。費用が発生する場合は、申込者の負担となります。  
【申し込み方法】経営管理部企画課(市民病院南館1階)に備え付けの申込書(医療局ホー

## 気軽にご相談ください 認知症専門相談

高齢者で「最近物忘れが多くなった」「元気がなく何もやるうとしなくなった」などの気になる症状がありましたら、ご相談ください。精神科医が相談に応じます(相談は予約制です)。事前にご相談ください。  
【相談日】平成27年8月28日(金)午後1時30分  
【場所】市役所南方庁舎(1階相談室)

## いい歯で健康 目指そう80歳で20本の歯

宮城県後期高齢者医療広域連合では、生涯いきいきと暮らしていくことができるよう、後期高齢者歯科健診を実施します。この機会にぜひ受診ください。  
【対象者】昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの人  
【健診期間】平成27年8月1日～平成27年11月30日  
【受診方法】登録医療機関での個別受診となります。対象者に受診案内と冊子を郵送します。  
【費用】無料

## 夏バテ予防には 健康な胃腸と発汗!

夏バテはさまざまな原因が絡み合っており起ります。代表的な原因としては次の3つが考えられます。

### ① 自律神経の不調

暑くなると、汗を出したり血管を広げたりして体温を逃そうと体温調節に自律神経が頑張ります。しかし、冷房の効いた室内と暑い屋外の寒暖の差で体が対応できなくなり

### ② 水分不足

体から熱を放出するには汗の元になる水分が必要です。高温多湿の時などは、汗が蒸発しないため、体の中から熱を放出できずに熱がこもり体調を崩してしまいます。脱水になると頭痛、むくみ、下痢、嘔吐など、ひどい時には命の危険を伴います。

### ③ 胃腸の働きの悪化

夏の暑さで体温が高くなると、胃腸への血流が少なくな

## 【問い合わせ】 市民病院栄養管理室

☎0220(22)5511

## 8月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
3日(月)	津山ふれあいセンター 13:30～15:30 ☎0225(68)3114 精神科医師
18日(水)	南方保健センター 13:30～15:30 ☎0220(58)2113 精神科医師
19日(木)	豊里公民館 13:30～15:30 ☎0225(76)4113 カウンセラー
20日(金)	迫保健センター 14:00～16:00 ☎0220(22)5554 臨床心理士
28日(金)	東和総合支所 13:30～15:30 ☎0220(53)4113 精神保健福祉士

精神科医師などが相談に応じます(要予約)。不明な点は、各総合支所市民課に、南方地区の皆さんは、健康推進課にお問い合わせください。

## 夏バテ防止に! もっこりニラのスープカレー♪

【4人分の分量】		スープカレー		トッピング野菜	
鶏手羽元	320g(8本)	タマネギ	200g(中1個)		
オリーブオイル	20g(大さじ2杯)	パプリカ	40g(20gを2枚)		
タマネギ	200g(中1個)	ブロッコリー	40g		
ニンニク	20g(2カケ)	ジャガイモ	120g(小2個)		
ニラ	100g(1束)	ニンジン	80g		
カレールー	50g	トウモロコシ	280g(中1本)		
カレー粉	20g(大さじ2杯)	スナップエンドウ	40g(8本)		
固形コンソメ	10g(2個)				
水	1,500g(1.5L)				

- 1 ニンニク、タマネギはみじん切り、ニラは小さく小口切にします。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、半量のニンニクを炒める。
- 3 ニンニクが色付き香りが出たら鶏手羽元を表面に焦げ目が付く程度に炒める。
- 4 鶏手羽元を取り出したフライパンに残りのニンニクとタマネギのみじん切りを入れて炒める。
- 5 タマネギが炒まったらニラを軽く炒めて、刻んだカレールーとカレー粉を入れて更に炒める(好みでカレー用香辛料ペーストなど入れる)。
- 6 焦げないように炒めたら鶏手羽元を戻し、水を入れる(旨味がいっぱいだからフライパンを洗わない)。
- 7 スープが沸騰したら固形コンソメを入れ、アク取りをしながらスープが1割程度少なくなるまで煮る。

### <トッピング野菜>

- 1 タマネギは輪切り、パプリカは適当な大きさに切る。ジャガイモは1個を半分に、ニンジンとトウモロコシは4等分に切る。
- 2 切った野菜を皿に入れ電子レンジ700Wで3～5分加熱する。  
※ ニンジンは軽く下茹ですると良い。
- 3 電子レンジで加熱した野菜をフライパンで焦げ目をつける。
- 4 ブロッコリーとスナップエンドウは少量の塩を入れて茹でておく。
- 5 盛り付けてスープをはってできあがり。



## 8月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
2日(日)	市立米谷病院(東和町) ☎0220(42)2007	ごとう歯科医院(迫町) ☎0220(22)7111
9日(日)	佐藤医院(南方町) ☎0220(58)2058	なかつやま歯科医院(米山町) ☎0220(55)2755
16日(日)	上杉皮膚科医院(迫町) ☎0220(21)1380	さとう歯科医院(迫町) ☎0220(22)8133
23日(日)	遊佐内科胃腸科医院(迫町) ☎0220(22)2177	佐藤歯科医院(豊里町) ☎0225(76)0220
30日(日)	わたなべ内科クリニック(迫町) ☎0220(21)5335	中江歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7767

●診療時間 9:00～17:00  
【休日急患当番医】  
●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】登米市医師会 ☎0220(22)2084  
※月～金曜日(休日を除く)  
【歯科休日当番医】  
【問い合わせ】市民生活部健康推進課 ☎0220(58)2116  
※当番医は、変更になる場合があります。各医療機関に確認の上、受診ください。