

## 人の輪を広げながら支え合う こころのサポーター養成講座

市は、「こころの元気サポーター養成講座」を開催します。これは心の病気の理解と、健康を大切に考える輪を広げながら、お互いに支え合うまちづくりを目指すものです。

【対象者】心の健康づくりを応援したい人(以前に同講座、精神保健入門・中級講座を受講した修了証授与者を除く)

【定員】先着20人

【申込方法】電話、ファクシミリまたはメールで、住所、氏名、電話番号をご連絡ください

【申込期限】9月25日(月)

【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課 地域保健係

☎0220(58)2116  
☎0220(58)3345

✉kenkosuisin@city.tome.niyagi.jp

## 9月の献血日程

- ① 2日(土)  
▶イオンタウン佐沼  
10:00～11:45  
13:00～16:30
- ② 17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。下記に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  
(健康推進係)  
☎0220(58)2116

## 登米いのち ホットテレホン

はなそうとめ  
☎0120(870)108  
(登米市専用)  
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。  
○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。

## 子ども夜間安心コール

●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

開催日	内容
10月3日(土) 午前10時～11時45分	開講式 講話：こころに優しいコミュニケーション その1～傾聴～ 講師：臨床心理士 山田 伸洋氏
10月25日(土) 午後1時30分～3時15分	講話：こころに優しいコミュニケーション その2～老いと向き合う～ 講師：臨床心理士 吉田 香里氏
11月9日(土) 午前10時～11時45分	講話：いのちのはじまり 講師：健康推進課 助産師
平成30年1月12日(土) 午後1時30分～3時15分	講話：こころの病気について知ろう その1～依存症～ 講師：カウンセラー 大和田 誠子氏
平成30年1月22日(土) 午前10時～11時45分	講話：こころの病気について知ろう その2～うつ病～ 講師：医師 福地 成氏 閉講式 (4回以上参加された人に修了証を交付)

### 9月のこころの相談

日	場所・受付時間・予約先・担当
5日(土)	迫保健センター 13:30～15:30 ☎0220(22)5554(迫総合支所) 医師
11日(月)	中田保健福祉会館 13:30～15:30 ☎0220(34)2311(中田総合支所) 医師
12日(火)	米山総合支所 10:00～14:00 ☎0220(55)2112(米山総合支所) カウンセラー
13日(水)	豊里公民館 13:30～15:30 ☎0225(76)4113(豊里総合支所) カウンセラー
26日(土)	登米総合支所 9:30～11:30 ☎0220(52)5054(登米総合支所) 臨床心理士

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。

### 登米市民病院小児科日曜日救急診療

●診療時間 9:00～17:00  
(受付16:30まで)  
【問い合わせ】登米市民病院  
☎0220(22)5511

## 9月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
3日(土)	米谷病院(東和町) ☎0220(42)2007	高橋歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7411
10日(土)	遊佐内科胃腸科医院(迫町) ☎0220(22)2177	高橋歯科医院(登米町) ☎0220(52)3210
17日(土)	佐幸医院(迫町) ☎0220(22)7003	東和歯科医院(東和町) ☎0220(53)3811
18日(日)	おおともクリニック(津山町) ☎0225(68)3210	ちば歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)6007
23日(土)	サンクリニック(南方町) ☎0220(29)6060	津山歯科診療所(津山町) ☎0225(68)3244
24日(日)	二瓶内科胃腸科医院(迫町) ☎0220(22)6508	フジ歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7751

●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、変更する場合があります。各医療機関に確認の上、受診ください。



## ファミリー健康体力測定会を開催

ファミリー健康体力測定会を開催します。子どもから高齢者まで、自分の体力を把握することは、健康と運動に対する関心を高めます。家族おそろいでご参加ください。

【日時】9月18日(月・祝) 午後1時～5時

【場所】登米総合体育館(蔵ジウム)

【対象】6～79歳の健康な男女(先着100人)

【内容】次の種目を測定し、データを入力して、体力測定評価表を作成します。

【6～64歳】握力▼上体起こし▼長座体前屈▼反復横跳び▼立ち幅跳び▼20リシヤトルラン

【65～79歳】握力▼上体起こし▼長座体前屈▼開眼片足立ち▼10分障害物歩行▼6分間歩行

【参加料】無料

【申込期限】9月8日(金)

【申込方法】ファクシミリ、メールまたは郵便で、氏名、性別、年齢、連絡先をお知らせください

【申し込み・問い合わせ】教育委員会教育部生涯学習課(スポーツ振興係)

〒987-10602中田町上沼字西桜場18番地

☎0220(34)2698

☎0220(34)2504

✉syogaigakusyu@city.tome.niyagi.jp

## まずはご相談ください 精神保健福祉相談を開催

心の悩みやストレスなどを抱えていませんか。心の健康について、精神科医が相談に応じます。家族、支援者からの相談も受け付けます。プライベートは守られますので、お気軽にご相談ください。

【日時】10月13日(金)午後1時30分～4時

【場所】登米保健所(1階クリニック室)

【指導医】県精神保健福祉センター所長/小原聡子氏

【相談料】無料(要電話予約)

【申し込み・問い合わせ】登米保健所(母子・障害班)

☎0220(22)6118

## ひとり親家庭の 就業・転職を支援します

●ひとり親家庭等就業支援講習会「パソコン講習マイクロソフトエクセル2013」

【日時】10月4日(水)～11月22日(水)

午前9時～午後5時(毎週水、金/計14回開催)

【場所】宮城県母子・父子福祉センター(仙台市宮城野区安養寺3丁目7-3)

【対象】県内に在住するひとり親家庭の父母、または寡婦で、全日程受講できる人

## 【定員】10人 【受講料】無料(教材費・検定料は、別途自己負担≒1万6千円程度)

【託児】無料(3歳～小学3年)・要予約

【申込期間】9月11日(月)～21日(木)必着

【ひとり親家庭等就業・転職支援セミナー】

【日時】10月4日(水)午後2時～4時

【場所】宮城県母子・父子福祉センター(仙台市宮城野区安養寺3丁目7-3)

【テーマ】「目指せ、即戦力!」仕事に自信が持てるビジネススマナ

【講師】キャリアコム代表取締役/黒田敬子氏

【対象】県内に在住するひとり親家庭の父母、または寡婦で、就職・再就職・転職を考えている人

【定員】15人

【受講料】無料

【託児】無料(3歳～小学3年)・要予約

【申込期間】10月2日(月)午後4時必着

【申込方法】官製はがき、またはファクシミリで、講習名、住所、氏名、電話番号、託児の有無(年齢)を記入して申し込みください

【申し込み・問い合わせ】宮城県母子福祉連合会(宮城県母子・父子福祉センター内)/受付時間≒午前9時～午後5時(火、土、祝日を除く)

☎0222(256)6512