



2月の献血日程

4日(土)
▶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、市公式ホームページをご覧ください。下記まで問い合わせください。

【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
(保健推進係)
☎ 0220(58)2116

自殺予防
仙台いのちの電話
誰にも言えない気持ち
聞かせてください。
☎ 022(718)4343

ひきこもり
ひとりで悩まないで
宮城県ひきこもり地域支援センター
☎ 0229(23)0024

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

高齢者の相談窓口
地域包括支援センター

●冬場のヒートショックに気を付けよう

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神したり心筋梗塞といった血管の病気などを引き起こし身体へ悪い影響を及ぼしてしまうことがあります。

【注意するポイント(お風呂の場合)】①入浴前に脱衣所や浴室を暖める②湯温は41度以下、湯船に漬かる時間は10分を目安に③浴槽から急に立ち上がらない④食後すぐに入浴しない⑤入浴する前に同居者に一声掛ける⑥身体に負担をかけない用具(温浴シャワー)を使う

【ヒートショックにならないために】高齢者本人が注意することも大事ですが、家族み

んなでヒートショック予防対策を取り入れましょう。心配な事がありましたら、お住まいの地域包括支援センターに相談ください

【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)
☎ 0220(58)5551

■高齢者の相談窓口

地域包括支援センター	電話番号
迫地域	0220(22)1152
中田・石越地域	0220(34)7611
石越分室	0228(34)4151
東和・登米地域	0220(53)4811
登米分室	0220(52)5090
米山・南方地域	0220(29)5821
南方分室	0220(58)4311
津山・豊里地域	0225(68)3780
豊里分室	0225(76)4811

認知症の理解を深める
サポーター講座

認知症を正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を見守り、寄り添い、支え合えるように応援する「認知症サポーター」を養成する講座を開きます。

【日時】2月15日(水)午後1時30分~3時
【場所】米山総合保健福祉センター

【申込期限】2月8日(水)
【申し込み】米山・南方地域包括支援センター
☎ 0220(29)5821
【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)
☎ 0220(58)5551

お酒やひきこもりなどの悩み抱えていませんか

●アルコール等依存症家族教室

アルコールなどの問題を抱える人の家族が、病気の治療や回復の過程、依存症による問題行動への対応について学び合う教室を開きます。

【対象】飲酒・ギャンブル・薬物など依存症の問題で悩んでいる人の家族
【日時】2月1日(水)午後1時

30分~3時
【場所】石巻保健所登米支所
●ひきこもり・思春期専門相談

ひきこもりや思春期に関する悩みについて専門の相談員が相談に応じます。

【日時】2月20日(月)午後1時30分~4時30分
【場所】石巻保健所登米支所
【相談員】氏家靖浩(精神保健福祉士・公認心理師)

●共通事項
【相談料】無料(要電話予約)
【申し込み・問い合わせ】石巻保健所登米支所(母子・障害班)
☎ 0220(22)6118

妊娠・出産・子育て
応援します

●こんにちは赤ちゃんサロン
同じ気持ちを持つお母さん同士、妊娠中のこと、出産や育児のことについて、みんながゆつくり話してみませんか。

【日時】2月14日(火)午前10時~11時30分(要電話予約)
【場所】南方子育てサポーターセンター
【内容】子どもの口の手入れ、母乳の話

【申し込み・問い合わせ】南方子育てサポーターセンター

ぼくわたしむし歯ないんだよ

3歳6カ月健診でむし歯のなかった子どもたち



令和4年12月中に応募があった子どもたちを掲載しています

2月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
1	豊里総合支所 13:30~15:30 カウンセラー
21	中田保健福祉会館 13:30~15:30 医師
22	迫保健センター 10:00~11:00 臨床心理士

精神科の医師などが相談に応じます。安心してご相談いただくため、完全予約制です。相談日(土日、祝日を除く)まで、お住まいの総合支所まで申し込みください。
迫総合支所☎0220(22)5554
登米総合支所☎0220(52)5054
東和総合支所☎0220(53)4113
中田総合支所☎0220(34)2311
豊里総合支所☎0225(76)4113
米山総合支所☎0220(55)2112
石越総合支所☎0228(34)2113
津山総合支所☎0225(68)3114
※南方町の人は健康推進課まで☎0220(58)2113

登米市民病院小児科救急診療
●日曜日:受付時間9:00~16:30
●夜間:小児(6歳以上)の診察を希望する場合はご連絡ください
【問い合わせ】登米市民病院☎0220(22)5511

2月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
5	佐藤医院(南方町) ☎0220(58)2058	プレミアム歯科(南方町) ☎0220(23)2038
11(祝)	佐藤医院(豊里町) ☎0225(76)3420	高橋歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7411
12	菅原内科クリニック(迫町) ☎0220(22)0888	高橋歯科医院(登米町) ☎0220(52)3210
19	米川診療所(東和町) ☎0220(45)2301	ちば歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)6007
23(祝)	上杉皮膚科医院(迫町) ☎0220(21)1380	津山歯科診療所(津山町) ☎0225(68)3244
26	八木小児科医院(迫町) ☎0220(22)2566	フジ歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7751

●診療時間 9:00~12:00, 13:30~17:00
【休日急患当番医】
●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。

石巻市夜間急患センター
●診療科目 内科、外科、小児科 ※原則応急処置まで
診療時間など、詳しくは問い合わせください。
【問い合わせ】石巻市夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内)☎0225(94)5111

☎ 0220(58)5558
●わくわくマタニティサロン
妊娠中の生活を快適に過ごし、赤ちゃんを健康に生み育てるための正しい知識を身に付ける教室です。パパの参加も歓迎します。

【内容】妊娠・出産の経過、妊娠中の過ごし方、妊娠期の食事バランスについて、マタニティストレッチ
【日時】2月16日(木)午前10時~11時30分(要電話予約)
【場所】迫子育て支援センター
【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
●よりそい・ほっと相談
妊娠中のことや出産、育児

☎ 0220(58)2116
●よりそい・ほっと相談
妊娠中のことや出産、育児に関する悩みについて、助産師が個別相談に応じます。
【日時】2月21日(火)午前9時30分~午後3時(要電話予約)
【場所】南方子育てサポーターセンター
【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