



8月の献血日程

5日(土)、12日(土)、20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、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**

■ **バランスの良い食事**
 高齢になると口の機能が衰えたり、食欲が落ちたりして、体に必要な栄養が不足し、筋肉量の減少や免疫力の低下など、さまざまな体の変化が起こりやすくなります。低栄養を防ぐためにバランスの良い食事を取りましょう。大切なポイントは「たくさん食べる」ではなく「まんべんなく食べる」とです。肉、魚卵、牛乳、大豆などのたんぱく質を多く含む主菜とエネルギーとなる主食(ごはん、パン、めん類など)、そして緑黄色野菜や海藻などの食べ物をまんべんなく食べましょう。特にたんぱく質は筋力維持のもとになるので、毎食食べて、低栄養を予防するとともに、活動的に過ごせるようにしましょう。

■ **もの忘れ相談**
 「もの忘れが多くなった」「認知症と診断された」など、気になることや困っていることがありましたら相談ください。総合診療医が応じます。
【日時】8月16日(水)午前10時
【場所】市役所南方庁舎
 ※各地域包括支援センターへ電話で申し込みください
【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
追地域	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

8月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
6日(日)	佐藤医院(南方町) ☎ 0220(58)2058	津山歯科診療所(津山町) ☎ 0225(68)3244
11日(金)祝	佐藤内科医院(追町) ☎ 0220(22)2160	フジ歯科クリニック(追町) ☎ 0220(22)7751
13日(日)	上杉皮膚科医院(追町) ☎ 0220(21)1380	はら歯科医院(米山町) ☎ 0220(55)3313
20日(日)	大坂医院(中田町) ☎ 0220(34)6625	布施歯科医院(追町) ☎ 0220(22)2048
27日(日)	佐幸医院(追町) ☎ 0220(22)7003	中江歯科クリニック(追町) ☎ 0220(22)7767

●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

8月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
9日(日)	追保健センター 10:00～11:00 臨床心理士・公認心理師
29日(日)	米山総合支所 13:30～15:30 医師

臨床心理士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。相談日曜日(土日、祝日を除く)まで、下記の総合支所まで申し込みください。
 ●追地域にお住まいの人
 追総合支所 ☎ 0220(22)5554
 ●中田・石越地域にお住まいの人
 中田総合支所 ☎ 0220(34)2314
 ●登米・東和地域にお住まいの人
 東和総合支所 ☎ 0220(53)4113
 ●米山・南方地域にお住まいの人
 米山総合支所 ☎ 0220(55)2112
 ●豊里・津山地域にお住まいの人
 豊里総合支所 ☎ 0225(76)4113

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

**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催します。
【日時】8月23日(水)午前10時～11時30分
【場所】中田保健福祉会館(研修室)
【定員】20人(先着順)
【申込期限】8月21日(月)

■ **【申し込み】**中田・石越地域包括支援センター
 ☎ 0220(34)7611
 ■ **【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

■ **【申し込み】**中田・石越地域包括支援センター
 ☎ 0220(34)7611
 ■ **【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

■ **アルコール等依存症家族教室・個別相談**
 アルコールやギャンブルなどの問題を抱える人の家族を対象に、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の教室、本人や家族を対象にした個別相談を実施します。
【日時】8月2日(水)／家族教室
 午後1時30分～3時、個別相談
 午後3時～4時30分
【相談員】精神保健福祉士
 ● **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相談に応じます。
【日時】8月7日(月)午後1時30分～4時30分
【相談員】精神保健福祉士・公

認心理師
 ● **女性のための出張相談**
 DVやモラハラ、離婚、虐待、パワハラ、セクハラ、家庭の問題、シングルマザーの子育てなどで悩む女性のための面接相談を開催します。
【日時】8月16日(水)午前10時30分～午後4時(1人約50分)
【相談員】NPO法人ハーティ仙台女性相談員
【申込期限】8月15日(火)午後3時
 ※匿名可、託児不可
 ● **共通事項**
【場所】石巻保健所登米支所
【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・障害者班)
 ☎ 0220(22)6118

生活部健康推進課(地域保健係)
 ☎ 0220(58)2116

3歳6カ月健診でむし歯のなかった
 こどもたち(6月応募受付分)

**ぼくわたし
 むし歯ないんだよ**



**妊娠・出産・子育て
 応援します**

● **よりそい・ほっと相談**
 妊娠中や出産、育児について、個別相談に応じます。一人で悩まず、心配なこと、不安なことを相談ください。
【日時】8月22日(火)午前10時～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

● **妊婦・産後・子育て
 応援します**
 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つけましょう。パパの参加も歓迎します。
【内容】妊娠の経過・妊娠中の過ごし方、出産の経過、お産の仕組み、呼吸法、マタニティヨガ、マタニティブルーについて
【日時】8月31日(木)午前10時～11時45分(要電話予約)
【場所】中田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