



高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

高齢になると、日中の活動量が低下するため、必要とする睡眠量も少なくなりますが、また、眠りが浅くなり、中途覚醒や早期覚醒がみられるなど、十分に眠れないと感じる人が多くなります。不眠は心身に大きく影響するので、睡眠の質を高めるような過ごし方を心がけましょう。

▼睡眠時間は人それぞれ。時間にあまりこだわらない▼眠ろうと意識して時間を決めて布団に入るより、眠くなったから布団に入る▼起床時間は毎日だいたい同じにする▼規則正しい3度の食事と適度な運動を心がける▼昼寝をするときは午後3時よりも前に、20〜30分程度までにする

ただし、十分に眠っていても、日中の強い眠気や睡眠中

12月の献血日程

3日(日)、17日(日)、30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。

【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

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

の激しいイビキ、足のびくつき、ムズムズ感がある場合は医師に相談しましょう。
■もの忘れ(認知症)相談
気になることや困っていることを相談ください。総合診

12月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
3日(日)	二瓶内科胃腸科医院(迫町) ☎ 0220(22)6508	ちば歯科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)6007
10日(日)	米谷病院(東和町) ☎ 0220(42)2007	津山歯科診療所(津山町) ☎ 0225(68)3244
17日(日)	しのはらクリニック(米山町) ☎ 0220(23)7387	フジ歯科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)7751
24日(日)	佐幸医院(迫町) ☎ 0220(22)7003	はら歯科医院(米山町) ☎ 0220(55)3313
29日(金)	サンクリニック(南方町) ☎ 0220(29)6060 千葉医院(迫町) ☎ 0220(22)3725	ゆうじろう歯科クリニック(中田町) ☎ 0220(23)8785
30日(土)	佐藤医院(豊里町) ☎ 0225(76)3420 新田診療所(迫町) ☎ 0220(28)3398	梅ノ木・歯科クリニック(迫町) ☎ 0220(23)8805
31日(日)	佐藤医院(南方町) ☎ 0220(58)2058 菅原内科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)0888	グリーンヒルズデンタルクリニック(中田町) ☎ 0220(44)4611

●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

12月のこころの相談	
日	場所・受付時間・担当
12日(土)	米山総合支所 13:30～15:30 医師
13日(日)	迫保健センター 10:00～11:00 臨床心理士・公認心理師

医師や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(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。
●迫町域にお住まいの人
迫総合支所 ☎ 0220(22)5554
●中田・石越町域にお住まいの人
中田総合支所 ☎ 0220(34)2314
●登米・東和町域にお住まいの人
東和総合支所 ☎ 0220(53)4113
●米山・南方町域にお住まいの人
米山総合支所 ☎ 0220(55)2112
●豊里・津山町域にお住まいの人
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)の診療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	

30分～3時
【場所】米山総合保健福祉センター
【定員】20人(申込先着順)
【申込期限】12月11日(月)
【申し込み・問い合わせ】米山・南方地域包括支援センター
☎ 0220(29)5821

【場所】森のくまさん
【申し込み・問い合わせ】森のくまさん
☎ 0220(34)4105
●わくわくマタニティサロン
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ましょう。パパの参加も歓迎します。

☎ 0220(58)2116
●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。
【日時】12月19日(火)午前10時～午後3時(要電話予約)
【場所】南方子育てサポートセンター

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、個別相談を実施します。
【日時】12月6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

●子育て支援講座
体を動かしてリフレッシュしましょう。
【内容】子育てワンポイントレッスン、タッチケアなど
【日時】12月13日(水)午前10時30分～11時30分(要電話予約)

【内容】妊娠の経過・妊娠中の過ごし方、お産のしくみ、呼吸法、マタニティヨガ、マタニティブルーについて
【日時】12月6日(水)午前10時～11時45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
●お酒やDV、ひきこもりの相談に応じます

ひきこもりや思春期に関する悩み相談に応じます。
【日時】12月12日(火)午後1時30分～4時30分
【相談員】精神保健福祉士
●女性のための出張相談
DVやモラハラ、虐待、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】12月20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】12月19日(火)午後3時

【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)

●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

【相談員】精神保健福祉士

【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

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
(10月応募受付分)

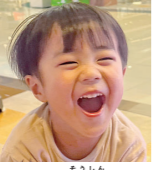
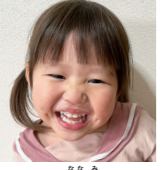


泉 陽太くん
(迫町西雄)

伊藤 楓人くん
(迫町山の上)

今野 七鳳ちゃん
(迫町中江)

榊原 さくらちゃん
(迫町八幡)



※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