

一人で悩まずに相談を

6月の「こころの相談」

- 眠れない、気分が落ち込む、イライラする
- 人との付き合いがあっくうだ
- 家庭や職場、学校などで対人関係がうまくいかない
- お酒がやめられない
- 物忘れが気になる、認知症による問題行動でどうしたらいいかわからない
- 精神疾患を抱えている本人や家族、関係者など

相談は無料で、秘密は守られます。

また、事前に予約が必要です。予約は随時行っています。※居住地以外のところでも相談できます。

地区	日(曜)	場所・受付時間	担当	申し込み電話番号
迫	12日(火)	迫保健センター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220(22)5554
登米	12日(火)	登米総合支所 14:00~16:00	精神科医師	☎ 0220(52)5054
豊里	13日(水)	豊里公民館 13:30~15:30	カウンセラー	☎ 0225(76)4113
米山	12日(火)	米山総合支所 10:00~15:00	カウンセラー	☎ 0220(55)2112
南方	19日(火)	南方保健センター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0220(58)2113
津山	6日(水)	津山ふれあいセンター 13:30~15:30	精神科医師	☎ 0225(68)3114

不明な点は、各総合支所市民課健康づくり係まで問い合わせください
(南方地区にお住まいの方は、健康推進課に問い合わせください。)

母子健康手帳の交付と 妊産婦相談

毎週月曜日
8:30~11:30

母子健康手帳は原則として、住
所地の総合支所市民課健康づくり
係で交付します。

こども夜間安心コール

急な発熱やケガなどで困ったとき
に、応急処置などの対応方法を看護
師が電話で相談を受け付けています。

- 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)
- 相談日時
毎日午後7時~翌朝午前8時

気づいていますか？あなたのストレス

ストレスによる心のトラブルを防ぐには、「ストレス反応」の段階で自分自身が気付く
ことが大切です。

人によって、「考え方の癖」があります。自分の考え方の癖に気付き、それを修正したり、
柔軟なものにすることでストレスを軽減させることができます。

◆「考え方の癖」のよくあるパターン

- ①0か100(ゼロかハック)思考
(例)物事は良いか悪いかの二通りしかない！
少しの失敗で「私はだめだ！もう完全に失敗だ！」
- ②不安の先取り思考
(例)あの人は私をばかにしている気がする→証拠はないのに。
もし就職していじめにあったらと思うと、仕事を探しにいけない。
- ③自己非難
(例)うまくいったのは、たまたま運が良かっただけ。どうせ自分はだめ人間。
- ④過度の一般化
(例)今回だめだったからきっと次もだめだ。失敗するなら何もしない方がましだ。

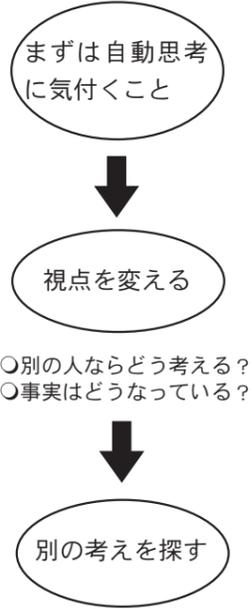
「このような考え(自動思考)は、自分の思いこみ(根付いてしまった信念)かも知れ
ない」と考え直しましょう。

自分が最初に考えたことだけが、たったひとつの捉え方ではないと理解できれば、心
はぐんと軽くなります。

抱えきれない悩みがあるときは、下記に相談しましょう。

- 【相談機関】 登米保健所(母子・障害班) ☎ 0220(22)6118(受付時間:午前8時30分~午後5時15分)
- 登米市市民生活部健康推進課 ☎ 0220(58)2116(受付時間:午前8時30分~午後5時15分)

登米地区地域医療対策委員会・自殺対策専門委員会



6月の休日当番医・歯科休日当番医

月日	休日急患当番医 (第1次診療)			歯科休日当番医		
6/3(日)	市立豊里病院	豊里町	☎ 0225(76)2023	市立豊里病院	豊里町	☎ 0225(76)2023
10(日)	大坂医院	中田町	☎ 0220(34)6625	水の里歯科医院	東和町	☎ 0220(42)3715
17(日)	八木小児科医院	迫町	☎ 0220(22)2566	なかつやま歯科医院	米山町	☎ 0220(55)2755
24(日)	島医院	南方町	☎ 0220(29)6056	さとう歯科医院	迫町	☎ 0220(22)8133
○診療時間 9:00~17:00 ○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				○診療時間 9:00~17:00 【問い合わせ】 ※月曜~金曜日(休日を除く) 市民生活部健康推進課 ☎ 0220(58)2116		

※受診の際は、お薬手帳または服用中の薬などを持参してください。
※当番医は、変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

大切な“いのち”を守るため 献血にご協力ください

日	献血所	時間	備考
6/2(土)	イオンタウン佐沼	10:00~12:00	全血
	※骨髄バンクの登録も受け付けています	13:00~16:30	
16(土)	三愛ロジスティックス(株) 迫営業所	10:00~12:00	全血
	みやぎ生活協同組合加賀野店	14:00~16:30	
24(日)	(株)ヨークベニマル佐沼店	10:00~12:00	全血
		13:00~16:30	
29(金)	石越総合支所	10:00~11:00	全血
	中田保健福祉会館	12:30~16:30	

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

ひとりで悩まないで！
登米いのちホッとテレホン
毎月1日は登米「いのちを育む日」
はなそうとめ
☎ 0120(870)108

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。
- 特定の宗教や思想、政党とは関わりありません。
- 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。

<p>人と環境への 新しい優しさを 目指して お気軽にご相談下さい</p>	<p>株式会社 清建 環境プロバイダ 本社/〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字南駒木袋212-3 TEL.0220-22-7085 FAX.0220-22-7658</p>	<p>仙台(営)/〒981-3133 宮城県仙台市泉区中央3丁目18-1 泉ネットワーク・7ビル 2階 広告 TEL.022-797-5930 FAX.022-797-6980 南三陸(営)/〒986-0782 宮城県本吉郡南三陸町入谷字大船沢313 TEL.0226-46-1027 FAX.0226-46-2122 URL www.kkseiken.co.jp E-mail info@kkseiken.co.jp</p>
	<p>有限会社 清建物流 TEL.0220-22-9430 FAX.0220-21-1535 本社/〒987-0512 宮城県登米市迫町森字平柳14-1</p>	<p>有限会社 リースキン宮城 TEL.0220-22-3431 FAX.0220-22-3495 〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字 中江2丁目21(中江ビル)</p>

安心・安全・安価で予約承り中 広告
お料理 2,000円より承ります (バス送迎無料)

株式会社 刺蒸くまがい

- 本社/登米市中田中学校通り TEL.0220-34-5002(代)
- 総合センター/中田総合支所通り TEL.0220-34-8707
- 花泉営業所/一関市花泉町駅前通り TEL.0191-82-2946

株式会社 **誠香社** 24時間電話受付 34-4856(代) 広告
なかだ葬祭

南三陸葬祭(株)誠香社 入谷店 6月3日開店

とよま斎苑 | せいか苑 | せいか苑 西ホール

祭壇+葬具一式・20万円 会館使用料無料・光熱費1日1万円
自宅葬も同じ値段です。
福祉葬儀一式15万円、自宅葬壇も同じ料金です。(生活保護世帯対象)

「登米市は自主財源を確保するため、広報とめに有料広告を掲載しています」

「登米市は自主財源を確保するため、広報とめに有料広告を掲載しています」