

## 高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

●フレイル予防について  
フレイル(虚弱)とは、筋力や心身の活力が落ちてきたり、社会的なつながりが弱くなった状態です。年齢とともに、さまざまな機能が低下していくと「フレイル」という段階を経て要介護状態になります。生き生きと生活していくためには、フレイルの予防が肝心です。健康長寿の3つの柱を自分の生活にうまく取り入れていきましょう。

●栄養 1日3食バランスよく食べましょう。口腔ケア・お口の体操もしましょう

●運動 家の中でも外でも歩くことを意識し、筋トレにも少し取り組んでみましょう

●社会参加 趣味活動・ボランティア活動など自分に合ったものに取り組みましょう

## 2月の献血日程

3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

## 2月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
4日(日)	佐幸医院(迫町) ☎ 0220(22)7003	浅野歯科医院(南方町) ☎ 0220(29)6036
11日(祝)	佐藤医院(豊里町) ☎ 0225(76)3420	おおさか歯科医院(中田町) ☎ 0220(34)6668
12日(月) (振替)	サンクリニック(南方町) ☎ 0220(29)6060	みなみかた歯科医院(南方町) ☎ 0220(29)7020
18日(日)	千葉医院(迫町) ☎ 0220(22)3725	かさま第2歯科医院(石越町) ☎ 0228(34)3887
23日(金) (祝)	上杉皮膚科医院(迫町) ☎ 0220(21)1380	さとう歯科医院(迫町) ☎ 0220(22)8133
25日(日)	米谷病院(東和町) ☎ 0220(42)2007	佐藤歯科医院(豊里町) ☎ 0225(76)0220

●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

## 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

2月のこころの相談	
日	場所・受付時間・担当
13日(火)	登米総合支所 13:30~15:30 医師
14日(水)	迫保健センター 10:00~11:00 臨床心理士・公認心理師
26日(月)	豊里総合支所 13:30~15:30 精神保健福祉士・ 学校心理士

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

## 認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を見守り、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】2月15日(木)午後1時30分~3時

【場所】石越公民館

【定員】20人(申込先着順)

【申込期限】2月13日(火)

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

## 妊娠・出産・子育て 応援します

●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。

【内容】赤ちゃんのお風呂(実技)、ベビーマッサージ

【日時】2月14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

●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】2月20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

【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

## もの忘れ(認知症)相談

「最近もの忘れが多くなった」「認知症と診断されたがどう対応すればよいか」などの相談に、総合診療医が応じます。(要事前予約)

【日時】2月21日(水)午前10時

【場所】市役所南方庁舎(1階相談室)

【申し込み】お住まいの地域包括支援センター

【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

て、個別相談に応じます。

【日時】2月20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

【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

●こんにちは赤ちゃんサロン  
妊娠、出産、育児のこと、お母さん同士で話しませんか。

【内容】こどものお口の手入れ、母乳について

【日時】2月27日(火)午前10時~11時30分(要電話予約)

## 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  
なかったこどもたち  
(12月応募受付分)



浅野 今璃ちゃん  
(迫町秋洗)



佐藤 瑚空くん  
(迫町平柳)



木村 凜花ちゃん  
(中田大柳)



千葉 一花ちゃん  
(中田新橋)



千葉 陽真くん  
(南方町北本郷)



岩淵 慎くん  
(迫町内町)



佐々木 奏汰くん  
(迫町錦西)



阿部 ひわちゃん  
(中田新町)



小林 さやちゃん  
(中田茶畑)



永沼 旺典くん  
(登米町鉄西)



熊谷 美穂ちゃん  
(中田町)



鈴木 陽くん  
(石越町第四)

## 子宮頸がん キャッチアップ接種

令和7年3月31日まで、子宮頸がん(HPV)ヒトパピローマウイルス感染症予防ワクチンの積極的な接種勧奨を差し控えていた期間に、定期接種対象期間を過ぎてしまった人を対象とした「キャッチアップ接種」を開催します。

【日時】2月27日(火)午前10時~11時30分(要電話予約)

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

アップ接種」を実施しています。接種完了(3回接種)までに6カ月かかりますので、忘れずに受けましょう。

【対象者】平成9年4月2日から平成20年4月1日までの間に生まれた女性

【接種期限】令和7年3月31日  
※期間後に接種する場合は、全額自己負担となります

※定期接種は従来どおり、小学6年~高校1年相当の女性を対象に実施します

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

●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、対応についての教室、個別相談を実施します。

【日時】2月7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

【日時】2月19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、虐待などで悩む女性のための面接相談を開催します。

【日時】2月21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】2月20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・障害班)  
☎ 0220(22)6118