



12月の献血日程

7日(土)、15日(日)  
イオンタウン佐沼  
10:00～11:45  
13:00～16:00



※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

高齢者の相談窓口  
地域包括支援センター

フレイルを予防しよう

フレイルとは「自立した生活ができる健康な状態」と「介護を受けなければならぬ状態」の間の状態です。「フレイル」は、早期発見と、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることが出来ます。フレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう。

■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 |

【運動】日常生活で動く(歩く)ことで筋力の維持・向上を図りましょう  
【栄養】バランスのよい食事と、たんばく質をしっかりと取りましょう  
【社会参加】趣味活動やボランティアなど、人との交流や助け合いが大切です  
■若年性認知症当事者・家族交流会  
主に65歳未満の認知症当事者と家族が、気軽にやりたいことなどを話し合い、自己発信や情報交換ができる居場所です。一緒に活動できる場に参加してみませんか。  
【日時】12月6日(金)午後2時～3時

【場所】南方公民館  
【申込期限】12月3日(火)  
【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

妊娠・出産・子育て  
応援します

●子育て支援講座

【日時】12月3日(火)午前10時30分～11時30分(要電話予約)  
【場所】森のくまさん

【内容】子育てワンポイントレッスン、タッチケアなど

【申し込み・問い合わせ】森のくまさん  
☎0220(34)4105

●よりそい・ほっと相談

妊娠、出産、育児などについて、個別相談に応じます。

【日時】12月17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】福祉事務所子育て支援課(母子保健係)  
☎0220(58)5557

●わくわくマタニティサロン

【内容】妊娠・出産の経過、呼吸法、マタニティヨガなど

【日時】12月10日(火)午前10時～11時45分(要電話予約)

12月の休日当番医

| 日   | 休日急患当番医                                                            | 歯科休日当番医                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1㊥  | 千葉医院(迫町)<br>☎ 0220(22)3725                                         | さとう歯科医院(迫町)<br>☎ 0220(22)8133   |
| 8㊥  | 八木小児科医院(迫町)<br>☎ 0220(22)2566                                      | 佐藤歯科医院(豊里町)<br>☎ 0225(76)0220   |
| 15㊥ | 菅原内科クリニック(迫町)<br>☎ 0220(22)0888                                    | スマイル歯科(南方町)<br>☎ 0220(23)7756   |
| 22㊥ | 上杉皮膚科医院(迫町)<br>☎ 0220(21)1380                                      | かがの歯科医院(中田町)<br>☎ 0220(35)2552  |
| 29㊥ | 島医院(南方町)<br>☎ 0220(29)6056<br>登米診療所(登米町)<br>☎ 0220(23)8422         | 中江歯科クリニック(迫町)<br>☎ 0220(22)7767 |
| 30㊥ | サンクリニック(南方町)<br>☎ 0220(29)6060<br>しのはらクリニック(米山町)<br>☎ 0220(23)7387 | 布施歯科医院(迫町)<br>☎ 0220(22)2048    |
| 31㊥ | 佐藤医院(豊里町)<br>☎ 0225(76)3420<br>佐藤内科医院(迫町)<br>☎ 0220(22)2160        | フジ歯科クリニック(迫町)<br>☎ 0220(22)7751 |

●診療時間 9:00～12:00、13:30～17:00  
※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  
【問い合わせ】市民生活部健康推進課/月～金曜日(休日を除く)  
☎ 0220(58)2116

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

12月のこころの相談

| 日   | 場所・受付時間・担当                                            |
|-----|-------------------------------------------------------|
| 10㊥ | 米山総合支所仮庁舎<br>13:30～15:30<br>医師                        |
| 11㊥ | 迫保健センター<br>10:00～11:00<br>臨床心理士・<br>精神保健福祉士・<br>公認心理師 |

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。相談日前日(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  
●東和・登米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

【場所】迫児童館

【申し込み・問い合わせ】福祉事務所子育て支援課(母子保健係)  
☎0220(58)5557

胃がん検診を  
受けましょう

今年度、市が実施した胃がん検診を受けられなかった人を対象に、未検者検診を実施します。自分や家族のため、この機会に受診しましょう。

【対象者】35歳以上の人(職場

や病院などで受診した人を除く)

【日時】12月14日(土)午前7時30分～10時30分

【場所】迫保健センター

【個人負担額】900円

※検診部位の病気などで治療中または経過観察中の人は、主治医に相談してください

※受診票を紛失した人、受診を希望する人は、各総合支所に連絡してください

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



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  
(10月応募受付分)



伊邊 月紬ちゃん (迫町泥内) 大場 絢翔くん (迫町大綱西) 佐藤 佳輝くん (迫町山の上) 菅原 架虹ちゃん (迫町東表)



鈴木 麻央ちゃん (迫町飯屋) 沼田 希子ちゃん (迫町山の上) 伊藤 桜子ちゃん (東和町米谷3区) 佐藤 心菜ちゃん (東和町米川3区)



工藤 恵樹くん (中田町大柳) 佐々木 梨子ちゃん (中田町大柳) 主藤 煌也くん (中田町神畑) 田村 桜乙葉ちゃん (中田町十文字)



千葉 暖花ちゃん (中田町茶畑) 三浦 凜己くん (中田町館) 渡邊 想大くん (中田町大泉) 伊藤 詩菜ちゃん (豊里町横町)



佐藤 廉心くん (豊里町浦軒) 佐藤 悠珠稀くん (米山町栗ヶ崎) 高橋 楓ちゃん (石越町駅前) 伊藤 楓ちゃん (南方町横沼)



工藤 虹姫ちゃん (南方町高石) 後藤 桜介くん (南方町峯) 千葉 実莉ちゃん (南方町北大畑)

- HIV・クラミジア・梅毒抗体検査、肝炎(B型・C型)ウイルス検査、骨髄バンク登録  
【日時】12月12日(木)、26日(木)／午前10時～11時30分  
【申込期限】実施日の3日前
- アルコール等依存症家族教室・個別相談  
【日時】12月4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  
【申込期限】11月27日(水)
- ひきこもり・思春期相談  
【日時】12月3日(火)午後1時30分～4時30分
- 申込期限 11月26日(火)
- 高次脳機能障害家族交流会  
【日時】12月20日(金)午後2時～3時30分
- 申込期限 12月13日(金)
- 女性のための出張相談  
【日時】12月18日(水)午前10時30分～午後4時(1人約50分)  
【申込期限】12月17日(火)午後3時
- 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)  
※いづれも託児不可  
【申し込み・問い合わせ】石巻保健所登米支所  
☎0220(22)6118