



1月の献血日程

4日(土)、12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
仙台的のちの電話

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

こ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

■高齢者のメンタルヘルス
シニア世代といえど「余暇を楽しめる第二の人生」という良いイメージを思い浮かべますが、生活環境の変化などにより心の健康を乱しやすい時期でもあります。

【日常生活でできる予防的ケアを実践しましょう】

①社会とのつながり：お茶のみ、地域行事への参加
②規則正しい生活リズム：早寝・早起き・朝ごはん
③張りのある生活：野菜づくり、散歩、新しい趣味を持ち挑戦する
④笑顔：笑う機会を増やす
⑤早期発見・対応：困ったときには一人で抱え込まない
高齢者に関する総合相談の窓口として、地域包括支援センターを設置しています。気軽に相談ください。

■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

1月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
1㊟(祝)	米谷病院(東和町) ☎ 0220(42)2007 二瓶内科胃腸科医院(迫町) ☎ 0220(22)6508	はら歯科医院(米山町) ☎ 0220(55)3313
2㊟	桜井医院(登米町) ☎ 0220(52)3936 八嶋中央診療所(石越町) ☎ 0228(34)2013	津山歯科診療所(津山町) ☎ 0225(68)3244
3㊟	おおともクリニック(津山町) ☎ 0225(68)3210 佐幸医院(迫町) ☎ 0220(22)7003	ちば歯科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)6007
5㊟	豊里病院(豊里町) ☎ 0225(76)2023	豊里病院歯科(豊里町) ☎ 0225(76)2023
12㊟	米川診療所(東和町) ☎ 0220(45)2301	登米中田佐藤歯科クリニック(中田町) ☎ 0220(34)4888
13㊟(祝)	小出医院(登米町) ☎ 0220(52)2303	グリーンヒルズデンタルクリニック(中田町) ☎ 0220(44)4611
19㊟	佐藤医院(南方町) ☎ 0220(58)2058	梅ノ木・歯科クリニック(迫町) ☎ 0220(23)8805
26㊟	おおたおおたにクリニック(中田町) ☎ 0220(35)1161	ゆうじろう歯科クリニック(中田町) ☎ 0220(23)8785
●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		

■認知症サポーター養成講座の受講生募集

認知症について正しく理解し、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】1月23日(木)午後1時

30分～3時

【場所】津山老人福祉センター

【申込期限】1月21日(火)

【申し込み】津山・豊里地域包括支援センター

☎ 0225(68)3780

【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

ファミサポ事業
協力会員を募集します

ファミリー・サポート・センター事業は、地域で育児の手助けができる人(協力会員)が、育児の手助けを必要とする人(利用会員)を援助する活動です。

●協力会員になるためには
市内在住の心身ともに健康な20歳以上の人で、市主催の協力会員講習会を受講した人が、会員に登録できます。

●協力会員講習会

【日時】1月29日(水)午前10時30分～午後3時15分

【場所】市役所南方庁舎(中会議室)

【受講料】無料

【申込期限】1月24日(金)

※電話で申し込みください

【申し込み・問い合わせ】ファミリィ・サポート・センター事務局

☎ 0220(52)3558

事務局

☎ 0220(58)5558

妊娠・出産・子育て
応援します

●子育て支援講座

体を動かしてリフレッシュ。みんなで語りましょう。

【日時】1月22日(水)午前10時30分～11時30分(要電話予約)

【場所】登米北上こども園

【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】登米北上こども園

☎ 0220(52)3558

●よりそい・ほっと相談

妊娠、出産、育児などについて、助産師が個別相談に応じます。

【日時】1月21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

正しい知識を身に付けて、赤ちゃんを健康に生み育てましょう。パパの参加も大歓迎。

【内容】妊娠中のこころの学び、産後クライシス、産後応援シート作成など

【日時】1月20日(月)午前10時～11時45分(要電話予約)

【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

●こにちは赤ちゃんサロン

同じ気持ちを持つお母さん同士で、みんなでゆっくり話してみませんか。

【日時】1月15日(水)午前10時～11時30分(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】南方

☎ 0220(58)5557

●石巻市保健所登米支所

【相談員】NPO法人ハーティ 仙台女性相談員

【相談料】無料(要電話予約)

※託児不可

【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

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
(11月応募受付分)



伊藤 陽翔くん
(迫町小友)



小野寺 永莉ちゃん
(迫町平柳)



佐々木 六花ちゃん
(迫町西館)



高橋 快斗くん
(迫町下舟丁)



及川 楽くん
(中田町本町畑中)



佐藤 想空ちゃん
(中田町蓬田)



田崎 快乙くん
(中田町町)



相沢 優乃ちゃん
(豊里町加々巻)



梅本 春秋くん
(米山町平埜)



高橋 羽空ちゃん
(米山町中埜)



鎌田 蒼生くん
(石越町第十三)



上野 巴瑠ちゃん
(南方町板倉)



宮城県ホームページ(石巻保健所登米支所)