

## 2月の献血日程

7日(土)  
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。また、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

●フレイル予防について  
毎日寒くてコタツで過ごすことが多くなり、体を動かすことが減った「筋力が低下した」などと感じることはありませんか。これは「フレイル」のサインかもしれません。

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。生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることが可能なため、早めの発見と対策が大切です。

## フレイル予防の3本の柱

①運動 ②栄養 ③社会参加  
●運動 ①今よりも1日10分、言い換えると、あと千歩多く歩く。掃除や庭仕事、買い物などで体を動かす。②栄養 ①1日3食しっかり食べる。いろいろな食品をバランスよく食べる。③社会参加 ①1人で運動や

## 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月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
1 ㊤	小出医院(登米町) ☎ 0220(52) 2303	みなみかた歯科医院(南方町) ☎ 0220(29) 7020
8 ㊤	菅原内科クリニック(迫町) ☎ 0220(22) 0888	石越ファミリア歯科医院(石越町)☎ 0228(34) 3887
11 ㊤(祝)	サンクリニック(南方町) ☎ 0220(29) 6060	さとう歯科医院(迫町) ☎ 0220(22) 8133
15 ㊤	佐藤医院(南方町) ☎ 0220(58) 2058	かがの歯科医院(中田町) ☎ 0220(35) 2552
22 ㊤	千葉医院(迫町) ☎ 0220(22) 3725	スマイル歯科(南方町) ☎ 0220(23) 7756
23 ㊤(祝)	佐藤医院(豊里町) ☎ 0225(76) 3420	登米中田佐藤歯科クリニック(中田町)☎ 0220(34) 4888

●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(保健推進係) ☎ 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

## 2月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
5 ㊤	迫保健センター 10:00～11:00 臨床心理士・精神保健福祉士・公認心理師
16 ㊤	豊里総合支所 13:30～15:30 精神保健福祉士・学校心理士
17 ㊤	登米総合支所 13:30～15:30 医師

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

【場所】中田保健福祉会館研修室

【募集人数】20人(先着順)

【申込期限】2月24日(火)

【申し込み】中田・石越地域包括支援センター

☎ 0220(34) 7611

【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

## 乳がん検診を受けましょう

本年度、市で実施した乳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。自分や家族のために

も、この機会にぜひ受診しましょう。

【対象者】30～39歳の女性、40歳以上の前年度未受診の女性

※職場や病院などで受診した人を除く

【日程】2月17日(火)

【受付時間】午前9時～10時30分、午後0時30分～1時30分

【場所】迫保健センター

【個人負担額】▼30～39歳 1800円

▼40～64歳 2500円

▼65歳以上 1400円

※生年月日が昭和59年4月2日～60年4月1日の人は無料  
※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

※受診を希望する人は、各総合支所に連絡ください

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(保健推進係)

☎ 0220(58) 2116

## 妊娠・出産・子育てを応援 講座やサロン

●わくわくマタニティサロン

まごまごコース同時開催。祖父母の参加も大歓迎です。

【日時】2月10日(火)午前10時～11時45分(要電話予約)

【場所】中田児童館

【内容】赤ちゃんのお風呂実技、ベビーマッサージ、孫育

て、妊婦ジャケット着用体験

【申し込み・問い合わせ】福祉事務所子育て支援課(こども家庭センター)

☎ 0220(58) 5557

●よりそい・ほっと相談

【日時】2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(こども家庭センター)

☎ 0220(58) 5557

●こにちは赤ちゃんサロン

【日時】2月25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】南方子育てサポートセンター

☎ 0220(58) 5558

## ノロウイルスによる 食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は冬場に多く発生し、主に調理者を通じた食品の汚染により発生します。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒を起こしやすいため、注意が必要です。

【家庭で心がける予防のポイント】▼健康な人が調理する

▼調理の前後に手をよく洗う

▼食品をしっかりと加熱調理する

▼調理器具の洗浄・消毒を徹底する

▼トイレの取手やドアノブなど、手が触れる場所は、ために洗浄・消毒する

【問い合わせ】石巻保健所登米支所(食品薬事班)

☎ 0220(22) 6120

## 保健所の 各種相談事業

●HIV・クラミジア・梅毒抗体検査、肝炎(B型・C型)ウイルス検査、骨髄バンクの登録

【日時】2月25日(水)／午前10時～11時30分

【申込期限】実施日の2日前

【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(疾病対策班)

☎ 0220(22) 6119

●アルコール等依存症家族教室・個別相談

【日時】3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

【場所】石巻保健所登米支所

【申込期限】2月25日(水)

【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  
(12月応募受付分)



松岡 愛太くん  
(迫町山の内)



吉岡 大陽くん  
(迫町横丁)



五十嵐 碧音ちゃん  
(中田町新橋)



佐々木 葵生くん  
(中田町加賀野二)



佐藤 咲久くん  
(中田町浅水新田)



菅原 悠稀くん  
(中田町仲町)



伊東 蒼峨くん  
(米山町追土地)



藤井 咲稀ちゃん  
(米山町新町)



佐藤 那由ちゃん  
(南方町朝沢)