

一人で悩まずに相談を

2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
- 家庭や職場、学校などで対人関係がうまくいかない
- 人との付き合いがあっくうだ
- 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、事前に申し込みが必要です。※居住地以外のところでも相談できます。

地区	日(曜)	場所	担当	申し込み電話番号
迫	14日(火)	迫保健センター	精神科医師	☎ 0220 (22) 5554
登米	7日(火)	登米総合支所	精神科医師	☎ 0220 (52) 5054
豊里	3日(金)	豊里公民館	精神保健福祉士	☎ 0225 (76) 4113
米山	14日(火)	米山総合支所	カウンセラー	☎ 0220 (55) 2112
南方	21日(火)	南方保健センター	精神科医師	☎ 0220 (58) 2113
津山	21日(火)	津山ふれあいセンター	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)
○相談時間
毎日午後7時~翌朝午前8時

お酒の量、自分で調節できていますか？

大切な人の死や、大切なものを失ったことをきっかけに
アルコール依存症を発症する人が増えています。



【アルコール依存症とは？】

①アルコール量を調節して飲むことができない病気(飲酒のコントロール障害)

飲酒に関連して、日常生活に支障をきたすようなさまざまな問題が生じているにも関わらず、飲酒量を減らしたり適量で飲むことが困難な状態です。

②アルコールが切れてくると、離脱症状(=禁断症状)が出る病気

アルコール離脱症状とは、不眠、不安・焦燥感といった症状に始まり、発汗、発熱、頻脈、血圧上昇、手の震えといった症状が出るようになります。さらに進行すると、てんかん発作や幻覚が出ます。

【アルコール依存症チェックリスト】

- 自分の飲酒量を他人に話すときは、いつも実際の飲酒量より少なく話す。
- 2~3杯飲んだ後、食事をとらなかつたり、食欲がなくなって食事をとらずに済ませてしまう。
- 2~3杯飲酒すると手の震えが軽くなる。
- 飲酒すると昼間や夜の出来事を忘れてしまうことが時々ある。
- リラックスしたり神経を落ち着かせるために飲酒することがよくある。
- 嫌なことを忘れるために飲酒する。
- 今までの人生で嫌になったとき、飲酒量が増えたことがある。
- 医師や看護師からあなたの飲酒について心配されたことがある。
- 飲酒を控えるために決め事をしたことがある。
- 孤独を感じる時、飲酒すると楽になる。

これらに3つ以上当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性があると考えられます。

アルコール依存症は回復する病気です。
早めに相談しましょう。

【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)

登米地域医療対策委員会・自殺対策専門委員会

2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		
2/5(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
11(金)	三浦消化器内科	中田町	☎ 0220 (34) 3611	かがの歯科医院	中田町	☎ 0220 (35) 2552
12(日)	大坂医院	中田町	☎ 0220 (34) 6625	ちば歯科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 6007
19(日)	米川診療所	東和町	☎ 0220 (45) 2301	津山歯科診療所	津山町	☎ 0225 (68) 3244
26(日)	二瓶内科胃腸科医院	迫町	☎ 0220 (22) 6508	さくら歯科医院	迫町	☎ 0220 (22) 2210
○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			

※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

2/4(土)	イオンタウン佐沼 ※骨髄バンクの登録受付しています	10:00~12:00 13:00~16:30	全血
6(月)	㈱ヨークベニマル佐沼店	10:00~11:30	
17(金)	宮城県登米合同庁舎	10:00~12:00 13:00~16:00	
18(土)	みやぎ生協加賀野店	10:00~12:00 13:00~16:30	
23(木)	東和総合支所	10:00~11:10	
	東京発條㈱宮城工場	12:40~15:30	

【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「いのちを育てる日」
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。



お気軽に「こころの相談」下さい	<p>人と環境への新しい優しい暮らしを目指して</p> <p>株式会社 清建 環境プロバイダ</p> <p>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 宮城県仙台市泉区泉中央3丁目9-7 さくらビル2F 広告 TEL.022-797-5930 FAX.022-797-6980</p> <p>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</p> <p>TEL.0220-22-9430 FAX.0220-21-1535</p> <p>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</p> <p>TEL.0220-22-3431 FAX.0220-22-3495</p> <p>〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江2丁目21(中江ビル)</p>	<p>厚生労働大臣許可 指定居宅サービス事業所</p> <p>有限会社 はさま看護婦・家政婦紹介所 すずらん託児室</p> <p>TEL.0220-22-8064 FAX.0220-23-2728</p> <p>〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字中江2丁目21(中江ビル) [すずらん託児室] TEL.0220-22-7755</p>

安心・安全・安価で忘年会予約承り中 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 なかた葬祭 誠香社 24時間電話受付 34-4856(代) 広告

とよま斎苑 中田庁舎前「80名様可」 中田総合支所通り「100名様可」
～メモリアルホール～ ～葬祭会館～ ～葬祭ホール～

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」