



12月の献血日程

3日(土)、30日(金)
 ▶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。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、PHSから)
 ●相談時間
 毎日午後7時~翌朝午前8時

休日・夜間診療案内
 休日・夜間診療案内は下記の番号です(24時間対応)
 ☎ 0229(24)2267

妊娠・出産・子育て
 応援します

■ **わくわくマタニティサロン**
 妊娠中の生活を快適に過ごし、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る教室です。パパの参加も歓迎します。

【内容】赤ちゃんのおふろ(実技)、ベビーマッサージ、孫育てについて

【日時】12月1日(木)午前10時~11時30分(要電話予約)

【よりそい・ほっと相談】
 妊娠中のことや出産、育児について、一人で悩んでいませんか。助産師が個別相談に応じます。

【日時】12月20日(火)午前9時30分~午後3時(要電話予約)

【共通事項】
 【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

介護課(地域包括支援係)
 ☎ 0220(58)5551



■ **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

お酒や高次脳機能障害の
 悩み抱えていませんか

■ **アルコール等依存症家族教室**
 アルコールなどの問題を抱える人の家族が、病気の治療や回復の過程、依存症による問題行動への対応について学び合う教室を実施します。

【対象者】飲酒・ギャンブル・薬物など依存症に関わる問題で悩んでいる人の家族

生活部健康推進課(地域保健係)
 ☎ 0220(58)2116

高齢者の相談窓口
 地域包括支援センター

寒い時期は外出の機会が減り、生活が不活発になることにより、身体機能が低下しフレイル(虚弱状態)が進むことが心配されています。

要介護状態にならないためにも、座っている時間を減らす工夫や、暖かい室内での運動(ラジオ体操やスクワット)、気温の高い時間帯のウォーキングなど、体を動かすことを意識して生活するようにしましょう。

早めに対策を取ることでフレイルの進行を遅らせたり、健康な状態を維持することができます。

【問い合わせ】福祉事務所長寿

悩んでいる人の家族

【日時】12月7日(水)午後1時30分~3時

■ **高次脳機能障害家族交流会**
 交通事故などにより高次脳機能障害がある人の家族や支援者を対象に、日頃抱えている悩みや思いを語り、お互いを支え合う関係をつくっていく場として交流会を開催します。

【日時】12月9日(金)午後2時~3時30分

【アドバイザー】清野智賀子氏(みやぎ高次脳機能障害ピアサポートチーム七夕代表)

■ **共通事項**
 【場所】石巻保健所登米支所

【相談料】無料
 ※事前予約が必要

【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

ノロウイルスによる
 食中毒に注意

毎年、11月から3月にかけてノロウイルスによる食中毒が多くなります。カキやアサリなどの二枚貝を加熱不十分で食べたり、ノロウイルスを含む便や嘔吐物が、手指を通して食べ物に付着することが原因

12月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
14	迫保健センター 10:00~11:00 臨床心理士
20	南方公民館 13:30~15:30 医師
21	中田保健福祉会館 13:30~15:30 カウンセラー

精神科の医師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、お住まいの総合支所まで申し込みください。迫総合支所☎0220(22)5554
 登米総合支所☎0220(52)5054
 東和総合支所☎0220(53)4113
 中田総合支所☎0220(34)2311
 豊里総合支所☎0225(76)4113
 米山総合支所☎0220(55)2112
 石越総合支所☎0228(34)2113
 津山総合支所☎0225(68)3114
 ※南方町の人は健康推進課まで☎0220(58)2113

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

12月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
4	おおたおおたにクリニック(中田町)☎0220(35)1161	かさま第2 歯科医院(石越町)☎0228(34)3887
11	八嶋中央診療所(石越町)☎0228(34)2013	さとう歯科医院(迫町)☎0220(22)8133
18	佐藤医院(南方町)☎0220(58)2058	佐藤歯科医院(豊里町)☎0225(76)0220
25	新田診療所(迫町)☎0220(28)3398	かがの歯科医院(中田町)☎0220(35)2552
29	大坂医院(中田町)☎0220(34)6625 菅原内科クリニック(迫町)☎0220(22)0888	さとう歯科医院(迫町)☎0220(22)8133
30	しのはらクリニック(米山町)☎0220(23)7387 米谷病院(東和町)☎0220(42)2007	かさま第2 歯科医院(石越町)☎0228(34)3887
31	米川診療所(東和町)☎0220(45)2301 豊里病院(豊里町)☎0225(76)2023	豊里病院歯科(豊里町)☎0225(76)2023

●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

障がい者家族セミナーを
 開催

因です。高齢者や子どもなど抵抗力の弱い人には十分に加熱して提供すること、トイレの後や嘔吐物の処理の後は石けんを使ってしっかり手洗いすることが大切です。

【問い合わせ】石巻保健所登米支所(食品事業班)
 ☎ 0220(22)6120

障がいまたは病気のある人の家族を対象に、障がいや病気を理解しながら、前向きな気持ちで生活ができるよう、セミナーを開催します。

【日時】12月22日(木)午前10時~正午

【場所】南方庁舎(2階大・中会議室)

【内容】講話「疲労と心の健康の関係性」ところからだが疲れる前に」

【講師】吉田香里氏
 【参加費】無料
 【申込期限】12月9日(金)
 ※電話かファクシミリで申し込みください
 【申し込み・問い合わせ】福祉事務所生活福祉課(障がい福祉係)
 ☎ 0220(58)5552
 ☎ 0220(58)2375

ぼくわたしむし歯ないんだよ

3歳6カ月健診で
 むし歯のなかった子どもたち

10月中に応募があった子どもたちを掲載しています

