



**高齢者の相談窓口
地域包括支援センター**

冬の脱水には注意が必要です。本人が気付かないうちに体内の水分が奪われることを「隠れ脱水」と言います。主な原因は空気の乾燥です。外気の乾燥に加え、室内の暖房の使用、電気毛布などの使用で、余計に乾燥が進み、気付かないうちに体から水分が奪われていきます。次のことを心掛け、脱水症状に陥る前に予防しましょう。

- ① 小まめに水を飲む(喉の渴きを感じていない場合でも、水分補給しましょう)
- ② 食事をしっかりと取る(水分と塩分摂取になります)
- ③ 部屋の湿度を上げる(加湿器の使用や、換気も効果的です)

【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

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月の献血日程
7日(土)
▶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。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

**認知症の理解を深める
サポーター講座**

認知症を正しく理解し、地域や職場で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」を養成します。

【日時】1月26日(木)午後1時30分～3時
【場所】石越総合支所(2階多

1月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
24日(火)	米山総合支所 10:00～13:00 臨床心理士・公認心理師
26日(木)	迫保健センター 13:30～15:30 医師
30日(月)	中田保健福祉会館 13:30～15:30 臨床心理士

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

1月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
1日(祝)	佐藤内科医院(迫町) ☎0220(22)2160 二瓶内科胃腸科医院(迫町) ☎0220(22)6508	みなみかた歯科医院(南方町) ☎0220(29)7020
2日(月)	佐幸医院(迫町) ☎0220(22)7003 千葉医院(迫町) ☎0220(22)3725	おおさか歯科医院(中田町) ☎0220(34)6668
3日(火)	おともクリニック(津山町) ☎0225(68)3210 八木小児科医院(迫町) ☎0220(22)2566	安藤歯科医院(迫町) ☎0220(22)0811
8日(日)	佐藤医院(豊里町) ☎0225(76)3420	スマイル歯科(南方町) ☎0220(23)7756
9日(祝)	サンクリニック(南方町) ☎0220(29)6060	登米中田佐藤歯科クリニック(中田町) ☎0220(34)4888
15日(日)	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
22日(日)	おたおたにクリニック(中田町) ☎0220(35)1161	梅ノ木・歯科クリニック(迫町) ☎0220(23)8805
29日(日)	八嶋中央診療所(石越町) ☎0228(34)2013	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
【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

**ファミサポ事業
協力会員を募集します**

目的ホール) 【申込期限】1月23日(月) 【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

ファミリール・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】市内に居住している心身ともに健康な20歳以上の人で、市が主催する協力会員講習会を受講した人

【日時】1月26日(木)午前10時30分～午後3時15分 【場所】市役所南方庁舎(大会議室) 【受講料】無料 【申込期限】1月20日(金) ※電話で申し込みください 【申し込み・問い合わせ】ファミリール・サポート・センター事務局 ☎0220(58)5558

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

11月中に応募があった子どもたちを掲載しています



勝山 リのちゃん (迫町立戸)



佐々木主人くん (迫町江合)



首藤 佑臣くん (迫町下舟丁)



千葉 星凜くん (迫町立戸)



千葉 生大くん (迫町水田)



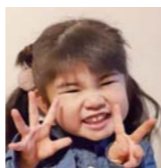
千葉 充樹くん (迫町八幡)



渡邊 葵文ちゃん (登米町五郎峯)



斑目 桔帆ちゃん (東和町米谷3区)



斑目 莉帆ちゃん (東和町米谷3区)



鶴川 悠愛ちゃん (中田町神ノ木)



芳賀 大晟くん (中田町野元)



三浦 里桜ちゃん (中田町龍壇)



遠藤 瑠里ちゃん (豊里町浦軒)



佐々木大心くん (豊里町新町)



阿部 想乃ちゃん (米山町通土地)



阿部 佑臥くん (米山町下小路)



後藤 来夢ちゃん (米山町後小路)



田口 朔ちゃん (米山町清水)



小野寺咲奈ちゃん (南方町大門)



佐藤 大来くん (南方町山成)



渡辺 朱莉ちゃん (南方町峯)

**妊娠・出産・子育て
応援します**

●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】1月17日(火)午前9時30分～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】市民生活部健康推進課(地域保健係) ☎0220(58)2116

産後応援シート作成、マタニティヨガ 【日時】1月30日(月)午前10時～11時30分(要電話予約) 【場所】迫子育て支援センター 【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係) ☎0220(58)2116

児のことについて、みんなでゆっくり話してみませんか。 【日時】1月24日(火)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

●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、妊娠中のこと、出産や子育てでサポートセンター 【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