



# 10月の健康コーナー

## ◆相談(栄養・歯科相談は要予約)

とき	ところ	担当	ところ	申・問	健康推進課
健康相談	月～金 (祝日を除く)	8:30～17:00	健康推進課	(内線2425)	
育児相談				(内線2423)	
こころの電話相談				(内線2421) ☎94-9132	
栄養相談	7日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)	
歯科相談	7日(月)	13:00～15:00	市保健相談センター	(内線2417)	

## ◆心理カウンセラー等によるこころの相談会(要予約)

不眠・不安感・ストレス・イライラ・依存症等こころの問題についての相談を行います。プライバシーは守られますのでお気軽にご相談ください!

とき	ところ	担当	申・問
10日(木) 10:45～	市役所2階相談室	今野廣子 先生	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
24日(木) 10:45～	市役所2階相談室	今野廣子 先生	
15日(火) 13:00～	河北総合支所	志摩成子 先生	河北保健福祉課 ☎62-2117
11日(金) 13:30～	桃生保健センター	樋口広思 先生	桃生総合支所保健福祉課 ☎76-2111(内線236)

## ◆東部保健福祉事務所(石巻保健所)

ところ 東部保健福祉事務所 旧保健所棟

相談・教室名	内容	とき	時間	申・問
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存)で困っている本人や家族の専門相談(要予約)	18日(金)	10:00～15:00	☎95-1431
思春期・引きこもり相談	16歳～29歳までの心の問題についての専門相談(要予約)	24日(木)	13:00～17:00	

## ◆からこ相談ダイヤル:心の無料電話相談

☎0120-322-016(午前10時～午後4時)  
担当 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(留守番電話対応になる場合もあります)

## ◆仙台いのちの電話

☎022-718-4343(24時間年中無休)  
・毎月10日「自殺予防いのちの電話」  
☎0120-738-556(午前8時～翌朝8時)  
・10日以外毎日  
☎0120-556-189(午後1時～8時)

## ◆わかちあいの会 大切な人を亡くした方の集い

とき 13日(日) 午後2時～4時30分  
ところ カリタスジャパン(末広町3-14) ☎22-9858

問 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

## ◆つむぎの会 さまざまな形で子どもを亡くした親の集い

とき 27日(日) 午後1時～

ところ 市保健相談センター  
問 「つむぎの会」 ☎090-8614-5466

## ◆いのちの学校 大切な人を亡くした10代の子とその周りの大人を対象にした講座です。

とき 12日(土)・26日(土) 午後1時～  
ところ IRORI石巻

問 リヴォン ☎090-8610-5680

## ◆傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」

とき	ところ
4日(金)・18日(金) 10:00～12:00	南境第7団地北集会所 大橋団地集会所(※2カ所同時開催)
28日(月) 10:00～12:00	鹿妻南コミュニティハウス(鹿妻南二丁目6番25号)

※悪天候等の事情により中止する場合があります。

※どなたでも参加できます。  
問 健康推進課 ☎94-9132

## ◆傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」

とき	ところ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

※祝日はお休みします。

問 北上保健センター ☎67-2301

## 検診のお知らせ

○大腸がん検診(石巻地区、河北地区) 対象 40歳以上の方  
○胃がん検診(河北地区) 対象 30歳以上の方  
送付された通知書を確認の上、受診してください。なお、追加申し込みを希望する場合は連絡ください。  
※対象年齢は、平成26年3月31日を基準としています。  
※[石巻地区]特定健診・健康診査・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・被災者特別検診は10日(木)で終了します。申し込みをした方は早めに受診してください。まだ申し込んでいない方も、希望者は連絡ください。  
問 健康推進課(内線2415)・河北総合支所保健福祉課 ☎62-2117

## 定点型からだこころのケアサロン「からこるん」

からだこころのケア活動を行っている「からこるんステーション」が、サロン活動を行っています。散歩がてらにお立ち寄りください。どなたでも参加できます。

とき 22日(火) 月1回(第4火曜日)実施  
午前10時30分～午後3時(時間内ならいつでも利用できます)  
10月のイベント:一人暮らしの男性歓迎!

みんなで「いも煮」作りませんか?

ところ 河南母子健康センター 参加費 無料  
スタッフ からこるんステーション心のケア相談員(医師・看護師・心理士・PSW等 月により異なります)

問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線272)

## 10月の休日急患担当医

◇担当医は変更になることがあります。受付時間等、各医療機関に確認の上、受診してください。

日	曜	内科	小児科	外科	産婦人科
6日	日	箕田内科クリニック 96-5252(向陽町二丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
13日	日	佐藤内科医院 22-3020(茜平四丁目(イオンモール石巻1階))	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
14日	月・祝	いしのみき矢吹クリニック 21-6117(大橋三丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
20日	日	かづま内科クリニック 96-7700(鹿妻南一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
27日	日	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯科
6日	日	木村医院 62-3039(成田)	いしがき・みみ・はなのどクリニック 84-1187(矢本)	青葉歯科医院 96-6602(門脇青葉西)
13日	日	館田耳鼻咽喉科医院 62-3036(相野谷旧屋敷)	ひかりサンテクリニック 84-1333(矢本)	高砂本家歯科医院 24-2311(三和町)
14日	月・祝	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	千葉歯科クリニック 94-1771(蛇田字新埠寺)
20日	日	佐々木医院 72-3122(和渕)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	塚本歯科医院 97-3338(渡波町)
27日	日	中川内科外科医院 72-2123(前谷地)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	沼倉歯科医院 93-8622(鑄銭場)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 成人歯科健康診査が始まります

対象 40・50・60・70歳 期間 1日(火)～平成26年1月31日(金)  
申し込みした方には受診票を送付しています。指定医療機関に直接予約を入れて受診してください。  
申し込みをしていない方で受診を希望する方は、ご連絡ください。  
※対象年齢は平成26年3月31日を基準としています。  
問 健康推進課(内線2417)

## よくわかる!!「健診結果」個別相談会のお知らせ

とき 7日(月)・21日(月)・11月11日(月)  
午前9時30分～午後4時(一人40分程度)  
※完全予約制です。実施日の前週の金曜日までにお申し込みください。  
※11月以降、2月まで実施します。電話での相談や、休日等を希望の方もご相談ください。  
ところ 市保健相談センター  
対象 被災者特別健診、特定健診、健康診査を受けた市民の方  
持ち物 健診結果表、筆記用具  
問 健康推進課(内線2425・2613)

## 身体の不自由な方の健診を実施します

とき 29日(火) 受付時間 午後1時～1時30分  
ところ 市保健相談センター  
対象 車椅子、松葉杖で移動のできる方(付添の方が必要)  
※特定健診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診および大腸がん検診が受診できます。  
問 健康推進課(内線2415)

## 夜間急患センターの診療時間

曜日	小児科	内科・外科
月～金曜日	午後7時～10時	午後6時～翌朝7時
土曜日	午後6時～翌朝7時	
日曜日・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時

・所在地 日和が丘一丁目2番11号(石巻中央公民館南隣)  
※駐車場は、旧市役所前駐車場ほかをご利用ください。  
・主な医療機器 エックス線一般撮影装置、CT装置、生化学自動分析装置等各種検査機器ほか

問 夜間急患センター ☎94-5111