

インフルエンザを 予防しましょう!



問 健康推進課 (内線267)

●正しい手洗いの習慣を身につけましょう。

帰宅したとき、食事・調理の前、くしゃみや鼻をかんだ後には、流水と石けんで手をよく洗いましょう。

●「咳エチケット」を身につけましょう。

- ①咳やくしゃみなどの症状があるときはマスクをつける。
- ②咳やくしゃみの際、ティッシュなどで口と鼻を覆い他人から顔をそらす。
- ③使ったティッシュは直ちにビニール袋に密封するか、ふたつきのごみ箱に捨てる。

●日ごろからの健康管理が重要です。

日ごろから十分な休養とバランスのよい食事をとりましょう。規則正しい生活を送り、体の健康を保つことが大切です。

愛の献血



1日(月)	10:00~12:00	協業組合石巻浄化槽管理センター(門脇)	健康推進課
	13:30~16:00	(株)ヤマニシ(西浜町)	
5日(金)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター石巻東店(渡波)	☎95-1111 (内線639)
	13:00~16:00		
11日(木・祝)	10:00~12:00	イトーヨーカ堂石巻あけぼの店	健康推進課
	13:00~16:00		
12日(金)	10:00~12:00	いしのまき農協桃生中央支店	桃生総合支所 保健福祉課 ☎76-2111
	13:30~16:30	桃生総合支所	
21日(日)	10:00~12:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	健康推進課
	13:00~16:00		
25日(木)	10:00~12:00	国交省東北地方整備局北上川下流河川事務所(蛇田)	☎95-1111 (内線639)
	13:30~16:00	ヨークベニマル湊鹿妻店	
27日(土)	10:00~12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	健康推進課
	13:00~16:00		

※会場の都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。



食育推進コーナー

進めています! 寄磯小学校

学校での食育の取り組み

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校では、給食について考えるさまざまな取り組みを行っています。



給食センターで使用しているしゃもじと鍋の模型(原寸大)を用いて、元調理員の用務員さんが調理の様子を再現しました。

給食を、食材カードを用いて掲示しました。「赤・黄・緑」の食品グループに分け、給食の栄養バランスについて学びました。



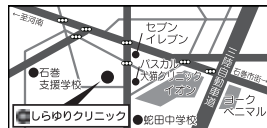
寄磯小では、ショートかもめタイム(業間休み)に毎月テーマを設定して、食育を兼ねた保健指導を集会形式で行っています。回を重ねるごとに、食に対する意識が高まってきています。寄磯小は、朝食をしっかりとって、元気に登校する子どもがいっぱいの学校です。

問 健康推進課 (内線497)

婦人科・禁煙指導・肛門内科・便秘指導 (広告)

しらゆりクリニック

受付時間
 ■月水木金曜日
 午前8:45~11:45
 午後1:15~6:00
 ■火曜日
 午後1:15~6:00
 ■土曜日
 午前8:45~13:00
 ■休診日
 日曜日・祝祭日



石巻市蛇田字新立野330-2
 TEL 0225-22-3717 FAX 0225-22-3707

一般歯科・小児歯科・矯正歯科 (広告)

山本歯科医院

◆院長:山本 壽一 ◆歯科医師:山本 寿則
(日本歯科保存学会保存治療認定医)

住所 石巻市中央1丁目6-17
 TEL 0225-96-0118
 050-3100-7103
 診療時間 午前の部:9:00~12:15
 午後の部:【月~金】14:00~20:00
 【土】14:00~17:00
 休診日 日曜日・祭日



<http://www.yamamotoshika.biz/>



2月の休日急患担当医

日	土曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日
産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科
6	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	よしろう内科 (住吉町一) 22-3277	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	ささぎ整形外科医院 (大橋二) 22-3121	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	三宅歯科医院 (中央一) 22-1448	石巻歯科医師会休日診療所(中里三) 94-8223(在宅)同日にて診療	成田医院 (飯野川町) 62-3221	ひかりサテライトクリニック (矢本) 84-1333	
13	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	いしづか内科クリニック (蛇田字新大坪) 92-7311	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651	池田整形外科医院 (蛇田字東道下) 23-2111	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	きらら歯科クリニック (蛇田字坪寺) 92-9300		櫻井内科クリニック (広洲) 73-3811	石垣クリニック (矢本) 83-7070	
20	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	上石内科クリニック (清水町一) 22-2602	おおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693	三浦泌尿器科医院 (新橋) 95-1961	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	泉谷歯科医院 (南中里二) 95-7715		木村医院 (成田) 62-3039	伊東胃腸科内科 (赤井) 82-6666	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
27	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	石巻港湾病院 (門脇町一) 94-9195	田中小児科医院 (千石町) 22-1714	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	横山歯科医院 (大手町) 21-1711		石巻ロイヤル病院 (広洲) 73-5888	かしまや内科クリニック (小松) 83-2003	
		佐藤神経内科医院 (大手町) 22-5522	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121	石巻診療所 (穀町) 23-0125	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	桑島歯科クリニック (向陽町) 23-2688		班目医院 (雄勝) 57-2207	うつみメディッククリニック (赤井) 84-2868	佐幸内科 (新東名) 88-3737

- 担当医は変更になることがあります。各医療機関にご確認の上、受診してください。
- 休日当番薬局の情報は、市のホームページをご覧ください。トップページ「健康福祉」→健康コーナー「健康メニュー」→病院・薬局「休日当番薬局」

市立病院

☎ 23-3200

- 耳鼻咽喉科の月曜日の受け付けは、初診・再診ともに8:00～11:00です。
- 外科において乳腺外来日を設けています。(要予約)診療時間14:00～16:30です。
- 放射線科外来(※)
水曜日 受付時間は通常どおり
診療時間10:00～
金曜日 受付時間13:30～
診療時間14:00～
- 看護相談日 2月8日(月)・22日(月)
11:00～正午
ミニ講座テーマ(2月)
「リンパマッサージ」
「メタボリック症候群」

【受付時間】

初診 8:00～11:00
再診 8:00～11:30
診療時間 9:00～

診療科	診察日
内科 消化器科	月～金
循環器科 外科	
小児科 眼科	月～金 ※火曜日は予約の患者さんのみ
皮膚科	月～金 ※木曜日は予約の患者さんのみ
整形外科	水・木
外科(乳腺)	※水・金
放射線科	月・木
耳鼻咽喉科	火・水・金
呼吸器科	

牡鹿病院

☎ 45-3185

受付時間 8:30～11:30/13:30～16:00

診療科	診察日
内科・外科・歯科	月～金
※整形外科は、当分の間休診となります。	

夜間急患センターの診療時間

☎ 94-5111

診療科	診療日	診療時間
内科	毎夜	午後6:00～翌朝8:00
小児科	月～木	午後7:00～10:30
	金	午後7:00～翌朝8:00
	土	午後6:00～翌朝8:00
	日・祝日	午後6:00～翌朝6:30

※夜間急患センターでは、中学生以下の方は、内科の受診ができませんのでご了承ください。なお、小児科は、曜日により診療時間が異なりますのでご注意ください。

河北歯科診療所

☎ 62-3208

診察日	受付時間
月～金	8:30～11:30/13:00～16:30 (土・日休診)

月謝制・資格を持った外国人講師によるレッスン [広告]
2歳児からシニアまで。楽しく英会話を学んでみませんか。

ジェイムズ英会話

☎ 96-4714 石巻駅より徒歩1分

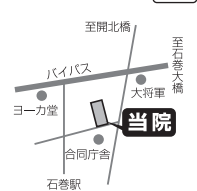
無料体験レッスン実施中・お気軽にお試しください!!

<http://www.james.co.jp>

医療法人社団

佐藤歯科医院

虫歯と歯周病の予防相談
定期的な歯石除去、フッ素塗布行います
診療時間/8:45～12:30
14:00～18:00
休診日/日曜・祝日



石巻市東中里2-3-3(県合同庁舎向かい)

☎ 96-8778