

## 遊びりセッショングループ募集!

閉じこもりがちな高齢者を対象に、地域で互いに支え合い、集会所などを利用して、遊びりセッション(遊びやゲームを通して楽しみながら健康づくりを行います)を継続的に実施する町内会やグループを募集しています。

登録されたグループには…

・会場費の助成 ・保健師などによる健康相談や講話  
・石巻市給食サービスの利用など必要に応じて利用できます。

締め切り 4月30日(金)

応募条件などの詳細は、お問い合わせください。

問 健康推進課 (内線 2425)

## 高次脳機能障害の学習会と交流会

この障害は、頭部外傷や脳血管障害による脳の損傷によって生じる後遺症で、記憶や注意力などが障害され、一見ただけではわかりにくく「見えない障害」といわれています。

情報を共有し理解を深め、心の負担を軽減し、より良い生活ができることを目的に開催します。

とき 4月22日(木) 午後1時30分～3時30分  
ところ 市役所 201、202会議室(2階)

申・問 健康推進課 (内線 2421)

## 愛の献血



|        |             |   |                                |
|--------|-------------|---|--------------------------------|
| 1日(木)  | 10:00～12:00 | イオン石巻ショッピングセンター(蛇田)<br>(※18歳以上は400ml献血のみ) | 健康推進課<br>☎95-1111<br>(内線 2418) |
|        | 13:00～16:00 | ※骨髄バンク登録会もあります。                           |                                |
| 4日(日)  | 10:00～12:00 | ヨークベニマル石巻蛇田店                              |                                |
|        | 13:00～16:00 |   |                                |
| 6日(火)  | 10:00～11:30 | JALいしのまき河南支店(前谷地)                         | 河南総合支所<br>保健福祉課<br>☎72-2094    |
|        | 13:00～14:30 | ㈱高康建設(前谷地)                                |                                |
|        | 15:30～17:00 | ㈱堀尾製作所(北村)                                |                                |
| 10日(土) | 10:00～12:00 | イトーヨーカ堂石巻あけほの店                            | 健康推進課<br>☎95-1111<br>(内線 2418) |
|        | 13:00～16:30 |   |                                |
| 24日(土) | 10:00～12:00 | イオン石巻ショッピングセンター(蛇田)<br>(※18歳以上は400ml献血のみ) |                                |
|        | 13:00～16:30 | ※骨髄バンク登録会もあります。                           |                                |

※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。

## 石巻地区の母子手帳交付場所が変わります!

今月から、毎週2回の指定日に交付します。

これまで交付していた、市民課や支所窓口では交付しませんのでご注意ください。(総合支所保健福祉課での交付は引き続き実施します)

【交付日】 毎週2回

月曜日 受付 午後1時30分～1時40分

4月5日、12日、19日、26日

木曜日 受付 午前10時～10時10分

4月1日、8日、15日、22日

【交付場所】 市役所 301会議室(3階)

【持ち物】 妊娠届出書(医療機関から発行されていない場合は、当日記入していただきます)

【内容】 「すてきなママになる講座」

所要時間は1時間程度を予定しています。

・母子手帳、母子手帳別冊の交付および説明

・すこやかな妊娠・出産のためのワンポイントアドバイス(保健師・栄養士・歯科衛生士・助産師)

※都合により指定の日時に来所できない方は、ご連絡ください。

問 健康推進課 (内線 2423)



## 食育推進コーナー

☆郷土料理を伝えよう!

石巻の郷土料理の代表「おくずかけ」。作り方ををご紹介します! つーめんを入れてもおいしいです。

《材料 4人分》

里芋…100g

干し椎茸…3枚

油揚げ…1/3枚

木綿豆腐…1/4丁

A [しょうゆ…大さじ2

みりん…小さじ2

片栗粉…小さじ2

にんじん…40g

さやいんげん…30g

豆麩…10g

だし汁…3カップ

酒…大さじ1

塩…小さじ1/4

水…大さじ1と1/2

《作り方》

①里芋は半月切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは3cm長さに切る。

②干し椎茸は、水で戻してからせん切りにする。(戻し汁は、だし汁に加える)

③油揚げは、油抜きして3cm長さのせん切りにする。

④豆麩は、水で戻す。豆腐は、さいの目に切る。

⑤鍋にだし汁を入れ①、②を加えて煮る。これに油揚げと豆麩を加えてAで調味する。

⑥最後に豆腐と水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、火を止める。

問 健康推進課 (内線 2428)

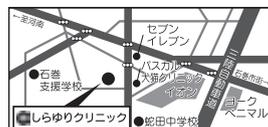
婦人科・禁煙指導・肛門内科・便秘指導 (広告)



## 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/





# 4月の休日急患担当医

| 日  | 土曜日                                | 産婦人科                                | 日曜日                              | 休日                               | 産婦人科                               | 歯科                                | 河北地区                                 | 東松島市 矢本地区                    | 東松島市 鳴瀬地区                        |                           |
|----|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 3  | あべクリニック産科婦人科<br>(大街道西二)<br>22-3322 | かわらだ内科胃腸大腸クリニック<br>(鑄銭場)<br>21-5335 | 中山こどもクリニック<br>(中里三)<br>95-4121   | 三浦泌尿器科医院<br>(新橋)<br>95-1961      | あべクリニック産科婦人科<br>(大街道西二)<br>22-3322 | 佐々木小児歯科医院<br>(蛇田字新西境谷)<br>94-0110 | 石巻市医師会 休日診療所(中里三) 94-8223 在宅70回以上受診歴 | 成田医院<br>(飯野川町)<br>62-3221    | 藤野整形外科<br>(矢本)<br>83-2121        |                           |
| 10 | あねは産婦人科クリニック<br>(中央一)<br>22-0805   | 佐藤内科医院<br>(門脇町三)<br>22-3020         | 阿部こどもクリニック<br>(千石町)<br>22-1152   | 鈴木整形外科クリニック<br>(鹿妻北一)<br>92-7707 | あねは産婦人科クリニック<br>(中央一)<br>22-0805   | 沼倉歯科医院<br>(鑄銭場)<br>93-8622        |                                      | 櫻井内科クリニック<br>(広洲)<br>73-3811 | みやぎ東部循環器科<br>(赤井)<br>82-9930     | 鳴瀬中央医院<br>(牛網)<br>87-3853 |
| 17 | 川村産婦人科医院<br>(新橋)<br>93-7600        | みうら内科クリニック<br>(住吉町一)<br>93-1093     | 石巻市立病院<br>(南浜町一)<br>23-3200      | 石巻診療所<br>(穀町)<br>23-0125         | 川村産婦人科医院<br>(新橋)<br>93-7600        | 藤江歯科医院<br>(南中里一)<br>95-2313       |                                      | 木村医院<br>(成田)<br>62-3039      | いしがみあはなクリニック<br>(矢本)<br>84-1187  |                           |
| 24 | 齋藤産婦人科医院<br>(中央三)<br>22-0707       | 齋藤病院<br>(山下町一)<br>96-3251           | 佐久間眼科小児科医院<br>(八幡町一)<br>92-7651  | 森消化器内外科<br>(新橋)<br>23-2151       | 齋藤産婦人科医院<br>(中央三)<br>22-0707       | かつま歯科クリニック<br>(鹿妻南二)<br>93-6480   |                                      | 石巻ロイヤル病院<br>(広洲)<br>73-5888  | ひかりサテライトクリニック<br>(矢本)<br>84-1333 | 佐幸内科<br>(新東名)<br>88-3737  |
|    |                                    | 伊藤内科クリニック<br>(中里二)<br>96-6372       | おおは小児クリニック<br>(門脇青葉西)<br>93-9693 | 二宮外科医院<br>(住吉町一)<br>22-0202      | しらゆりクリニック<br>(蛇田新立野)<br>22-3717    | 佐藤歯科医院<br>(東中里二)<br>96-8778       |                                      | 班目医院<br>(雄勝)<br>57-2207      | 石垣クリニック<br>(矢本)<br>83-7070       |                           |

- 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 4月12日(月)・26日(月)  
11:00~正午  
ミニ講座  
4月12日(月)11:00~  
「スキンケアについて」  
4月26日(月)11:00~  
「笑い与健康」

### 【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<br>※火曜日は予約の患者さんのみ |
| 皮膚科     |                       |
| 整形外科    | 月~金<br>※木曜日は予約の患者さんのみ |
| 外科(乳腺)  | 水・木                   |
| 放射線科    | ※水・金                  |
| 耳鼻咽喉科   | 月・木                   |
| 呼吸器科    | 火・水・金                 |

※4月から毎月第3日曜日は小児科当番医となります。  
前の金曜日(4月16日)は小児科休診となります。

## 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 |
| 外科  |      |               |
| 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<br>(土・日休診) |

### 肺炎球菌予防接種を実施します!!

公費負担による肺炎球菌予防接種を実施します。

対象：65歳以上の方で、昨年度、市が実施した肺炎球菌予防接種を受けていない方および健康保険等の適用がない方  
実施医療機関：市指定の医療機関 自己負担金：4,000円

詳細については、町内回覧や個人通知でお知らせします。 ☎ 健康推進課 (内線 2415) ・各総合支所保健福祉課

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>

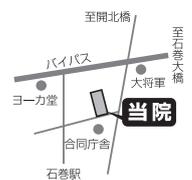
### 医療法人社団

## 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



[広告]