

## ヘルシー栄養セミナー受講者募集

生活習慣を振り返り、自分の体にあった食事や運動について学んでみませんか。

**とき** 11月12日(金) [開講式午前10時15分～]～平成23年2月(6回)  
**ところ** 市保健相談センター  
**内容** 講話・運動・調理実習 **費用** 調理実習材料費1回200円  
**対象** 40歳から64歳までの石巻地区(旧石巻市内)在住の方  
**定員** 20人 [先着]  
**申込期間** 10月4日(月)～15日(金)

☎ 健康推進課 (内線2428)

## 石巻地区の母子手帳交付 & 「すてきなママになるなる講座」

**交付日時** 月曜日 受付:午後1時30分～1時40分  
 10月4日、18日、25日  
**毎週2回**  
 木曜日 受付:午前10時～10時10分  
 10月7日、14日、21日、28日

**交付場所** 市役所3階 多目的ホール  
**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なる講座」(所要時間60分程度)  
 母子手帳・母子手帳別冊の交付および上手な使い方、すこやかな妊娠・出産のためのフポイントアドバイス(助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士)

※都合により指定の日時に来所できない方は、健康推進課までご連絡ください。

※市民課や各支所では交付できませんのでご注意ください。

(総合支所保健福祉課では、引き続き交付します)

☎ 健康推進課 (内線2423)

## 母乳育児サテライトフォーラム in 石巻2010

**とき** 11月7日(日) 午後2時～4時30分  
**ところ** 石巻文化センター 参加無料  
**内容** 講演 母乳育児—その正解と誤解  
 講師 境 武男氏(みやぎ母乳育児をすすめる会理事長)  
 母乳トーク・トーク・トーク  
 母乳育児についての想いを話し合ひましょう!  
 ☎ NPO法人みやぎ母乳育児をすすめる会(東北公済病院周期センター内)  
 ☎ 022-227-2215 Eメール m.bonyu@gmail.com  
 http://www.miyagi-bonyu.com/

## 愛の献血



1日(金)	10:00～12:00 協業組合石巻浄化槽管理センター(門脇)	
	13:30～16:00 (株)ヤマニシ(重吉町)	
3日(日)	9:30～11:30 石巻赤十字病院(赤十字健康まつり)	
	12:30～15:00 ※骨髓バンク登録受付あり	
8日(金)	10:00～12:00 ヨークベニマル大街道店	
	13:30～16:00 宮城県トラック協会石巻支部(重吉町)	
13日(水)	10:00～12:00 石巻市立女子高等学校	健康推進課 ☎ 95-1111 (内線2418)
	13:00～16:00	
17日(日)	10:00～12:00 石巻魚市場(大漁まつり)	
	13:00～15:00	
18日(月)	10:00～12:00 石巻市立女子商業高等学校	
	13:00～16:00	
19日(火)	10:00～12:00 ヨークベニマル湊鹿妻店	
23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	
	13:00～16:30 ※骨髓バンク登録受付あり	
27日(水)	10:00～12:00 JAIいのまき桃生中央支店	桃生総合支所 保健福祉課 ☎ 76-2111
	13:30～16:00 桃生総合支所	

※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

### 「カンタン!フライパン米粉ピザ」

食育推進委員さんからのレポートです。

広淵保育所では、5月28日(金)、「食育」にちなみ石巻農業改良普及センターと食改グループの方々に「米粉ピザ」の作り方を教えてもらいました。



4・5歳児の子どもたち一人ひとりが「米粉」を丸めたり、伸ばしたりして好きな形に整え、玉ねぎ・トマト・ウィンナー・ピーマン・チーズをトッピングしてホットプレートで焼きました。

あつあつホカホカで、しかも自分たちで作った特製ピザを、子どもたちは「おいしい!おいしい!」と言いながら食べ、なかには何度もおかわりをする子どももいました。(^-^)

☎ 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

■大腸がん検診 ■子宮がん・乳がん検診予約受付中

■月水・木・金曜日 院長:高屋りさ  
 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 TEL0225-22-3717 FAX0225-22-3707

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

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/





# 10月の休日急患担当医

日	土曜日	日曜日・休日
産婦人科	産婦人科	産婦人科
2	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322
9	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805
16	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707
23	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717
30	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303
3	かわらだ内科胃腸大腸クリニック (鑄鉄場) 21-5335	かわらだ内科胃腸大腸クリニック (鑄鉄場) 21-5335
10	佐藤内科医院 (門脇町三) 22-3020	佐藤内科医院 (門脇町三) 22-3020
17	齋藤病院 (山下町一) 96-3251	齋藤病院 (山下町一) 96-3251
24	伊藤内科クリニック (中里二) 96-6372	伊藤内科クリニック (中里二) 96-6372
31	古山内科・循環器科 (元倉一) 23-0221	古山内科・循環器科 (元倉一) 23-0221
3	おおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693	おおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693
10	田中小児科医院 (千石町) 76-4024	田中小児科医院 (千石町) 76-4024
17	石巻市立病院小児科 (南浜町一) 23-3200	石巻市立病院小児科 (南浜町一) 23-3200
24	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121
31	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152
3	石巻診療所 (穀町) 23-0125	石巻診療所 (穀町) 23-0125
10	森消化器内科外科 (新橋) 23-2151	森消化器内科外科 (新橋) 23-2151
17	二宮外科医院 (住吉町一) 22-0202	二宮外科医院 (住吉町一) 22-0202
24	佐藤整形外科医院 (大橋二) 95-1755	佐藤整形外科医院 (大橋二) 95-1755
31	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707
3	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322
10	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805
17	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707
24	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717
31	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303
3	木村歯科医院 (中央二) 95-8000	木村歯科医院 (中央二) 95-8000
10	佐藤歯科医院 (東中里二) 96-8778	佐藤歯科医院 (東中里二) 96-8778
17	日野歯科医院 (錦町) 22-4230	日野歯科医院 (錦町) 22-4230
24	杉山歯科医院 (渡波町三) 24-0467	杉山歯科医院 (渡波町三) 24-0467
31	高砂本家歯科医院 (三和町) 24-2311	高砂本家歯科医院 (三和町) 24-2311
3	志摩歯科クリニック (中里二) 96-8595	志摩歯科クリニック (中里二) 96-8595
河北地区	石巻ロイヤル病院 (広洲) 73-5888	石巻ロイヤル病院 (広洲) 73-5888
東松島市 矢本地区	ししど内科クリニック (赤井) 83-8830	ししど内科クリニック (赤井) 83-8830
東松島市 鳴瀬地区	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	班目医院 (雄勝) 57-2207	班目医院 (雄勝) 57-2207
	加藤医院 (矢本) 82-2030	加藤医院 (矢本) 82-2030
	もろアミアミクリニック (桃生町中津山) 76-4024	もろアミアミクリニック (桃生町中津山) 76-4024
	永沼ハートクリニック (赤井) 82-6680	永沼ハートクリニック (赤井) 82-6680
	佐々木医院 (和洲) 72-3122	佐々木医院 (和洲) 72-3122
	うつみレディスクリニック (赤井) 84-2868	うつみレディスクリニック (赤井) 84-2868
	館田医院 (相野谷旧屋敷) 62-3036	館田医院 (相野谷旧屋敷) 62-3036
	みやぎ東部循環器科 (赤井) 82-9930	みやぎ東部循環器科 (赤井) 82-9930
	佐幸内科 (新東名) 88-3737	佐幸内科 (新東名) 88-3737
	簡野医院 (鹿又) 74-2244	簡野医院 (鹿又) 74-2244
	いしがみはなのクリニック (矢本) 84-1187	いしがみはなのクリニック (矢本) 84-1187

- 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(※1)  
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～
- 人間ドック、脳ドック、健康診断は予約制です。「健診センター」(院内)へお問い合わせください。
- 看護相談日 10月25日(月)  
11:00～正午  
ミニ講座  
10月25日(月)11:00～  
「骨の健康」

### 【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
皮膚科	※火曜日は予約の患者さんのみ
整形外科	※木曜日は予約の患者さんのみ
外科(乳腺)	水・木
放射線科	※1 水・金
耳鼻咽喉科	月・木
呼吸器科	火・水・金

※毎月第3日曜日は小児科当番医となります。  
前の金曜日(10月15日)は小児科休診となります。

## 雄勝病院

☎ 57-3111

受付時間 8:30～11:30/13:30～15:00

診療科	診察日
内科・外科・歯科	月～金

## 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

## 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		午後7:00～午後10:30
小児科	月～木	午後7:00～翌朝8:00
	金	午後7:00～翌朝8:00
	土	午後6:00～翌朝8:00
	日・祝	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、フッ化物塗布行います

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]

当院

石巻駅

合同庁舎

石巻市

東中里

2-3-3

(県合同庁舎向かい)

☎96-8778