



1月の

# 健康コーナー

問 健康推進課 ☎95-1111  
 各総合支所保健福祉課  
 河北 ☎62-2117 雄勝 ☎57-3611  
 河南 ☎72-2094 桃生 ☎76-2111  
 北上 ☎67-2301 (北上保健センター内)  
 牡鹿 ☎45-2113 (牡鹿保健福祉センター内)

## ❖ 乳幼児の健診・相談・各種教室

対象地区	健診・教室名	対 象	と き	受付時間	と ころ
石 巻	3～4か月児健診	H23年9月生まれ	12日(木)・20日(金)・31日(火)	12:45～13:00	市保健相談センター
	1歳児よちよち相談	H22年12月生まれ	13日(金)・23日(月)・26日(木)	9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H22年5月生まれ	6日(金)・17日(火)・25日(水)	12:30～12:45	
	2歳児歯科健診	H21年6月生まれ	10日(火)・18日(水)・27日(金)		
	3歳児健診	H20年7月生まれ	11日(水)・19日(木)・24日(火)		
	離乳食教室	5～8か月の保護者の方 定員:15組(要予約)	10日(火) 13:30～(受付13:15～) 内容:離乳の進め方のお話 問・問 健康推進課(内線2428)		
河北・雄勝 北 上	1歳6か月児健診	H22年5・6月生まれ	10日(火)	12:30～12:45	河北総合センター (ビッグバン)
	2歳児歯科健診	H21年6・7月生まれ	24日(火)		
河 南 桃 生	3～4か月児健診	H23年9月生まれ	20日(金)	12:45～13:00	桃生保健センター
	7～8か月児すくすく相談	H23年5月生まれ	17日(火)	13:15～13:30	河南母子健康センター
	1歳児よちよち相談	H22年12月生まれ		9:30～9:45	
	1歳6か月児健診	H22年5月16日～6月30日生まれ	26日(木)	12:15～12:40	
	3歳児歯科健診	H20年6月生まれ	27日(金)		

## ❖ 相 談

相 談 名	内 容	と き	と ころ	申 ・ 問
健康相談	生活習慣病予防など健康に関すること何でも	月～金 (祝日を除く) 8:30～17:00	健康推進課	健康推進課(内線2425)
育児相談	子どもの健康に関すること何でも			健康推進課(内線2423)
こころの電話相談	不安・焦燥感・ストレス・依存症などこころの悩みについての電話相談			健康推進課(内線2421)・☎94-9132
栄養相談	食事と栄養に関すること何でも(要予約)	10:00～12:00	市保健相談センター	健康推進課(内線2428)
歯科相談	むし歯のチェック、歯周病予防など歯に関すること何でも(要予約)	16日(月) 13:00～15:00		健康推進課(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

と き	と ころ	担 当	申 ・ 問
6日(金) 13:00～	河南母子健康センター	樋口広思先生	河南 保健福祉課 ☎72-2094
12日(木) 13:00～	市役所2階 相談室	今野廣子先生	健康推進課(内線2421) ☎94-9132
19日(木) 13:00～	河北総合支所	大江加寿子先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117

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!

## ❖ 東部保健福祉事務所(石巻保健所)

要予約

ところ 市保健相談センター他

相 談 ・ 教 室 名	内 容	と き	受付時間	申 ・ 問
医師による心の相談	心の健康に関する専門相談 ※プライバシーは守られます。	11日(水)・19日(木)	13:30～	☎95-1431
アルコール関連相談	アルコール関連問題(ギャンブル依存も)で困っている本人や家族の専門相談	20日(金)	10:00～15:30	

\*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(8:00～翌朝8:00)

\*傾聴ボランティアによる 仮設カフェ「サロン♡さくら」

と き 1月20日(金) 午前10時～ 正午  
 と ころ 仮設向陽団地集会所・仮設大橋団地集会所  
 (2カ所同時開催)  
 ※悪天候などにより中止する場合があります。  
 問 健康推進課 ☎94-9132

\*つむぎの会

さまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。  
 と き 1月29日(日)午後1時～  
 と ころ 市保健相談センター  
 問 「つむぎの会」代表 田中幸子  
 ☎・FAX 022-717-5066

\*1月5日(木)から

「からこころ相談ダイヤル(心の無料電話相談)」開設  
 ☎0120-322-016(10:00～16:00)  
 ※留守番電話対応になる場合もあります。  
 担当 震災こころのケア・ネットワークみやぎ

## 平成24年度各種健(検)診の申し込み調査が始まります！

健(検)診は、かくれている病気の発見だけでなく、年齢とともに変わる体の機能を調べ、自分の健康状態を知っておくために大切です。年に一度は健(検)診を受けましょう。

1月上旬に各家庭に調査書(申込用紙)を送付します。受け取りましたら、「受ける」、「受けない」欄の該当する項目に忘れずに○を記載し、同封してある封筒により返送してください。

**提出期限** 1月27日(金)

※詳しくは送付される調査書をご覧ください。

### 特定健診・健康診査

平成20年度から、基本健診(市町村で実施)がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診・特定保健指導」(40～74歳対象)に変わりました。「特定健診」は加入する医療保険者での実施になり、健診通知などはそれぞれの保険者から皆さんのところに届くことになるため、市の申し込み調査からは除かれ、75歳以上の後期高齢者の健康診査の対象者の方々のみ、申し込みの記入をお願いします。

☎ 健康推進課(内線2413・2414・2415)・各総合支所保健福祉課

## インフルエンザ予防接種

- ・高齢者インフルエンザ予防接種(65歳以上対象)は、1月31日(火)までに受けてください。
- ・生後6か月から中学3年生までのインフルエンザ予防接種費用助成(日本ユニセフ協会助成事業)の期限は1月31日(火)までです。

※期限を過ぎると助成を受けることができませんのでご注意ください。

※指定医療機関に予約をして接種してください。

### インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザにかかると、かぜとよく似た症状が出ますが、普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。



#### <インフルエンザの主な特徴>

- 38℃～40℃の高熱が続く(一度下がった熱が再び出ることも多い)
- 激しいせきや鼻水が出る
- 関節痛、筋肉痛、腰痛
- のどが強く痛む
- 悪寒や頭痛

#### <予防のために>

- 流行期に人込みが多い場所には行かないようにしましょう
- 外出するときはマスクを忘れずに
- うがい、手洗いをこまめにしましょう
- 加湿器等で部屋の乾燥を防ぎましょう
- 日ごろから十分な栄養や休息を取りましょう

☎ 健康推進課(内線2413・2414・2415)

## 成人歯科健康診査が終了します！

市内に住所を有する40・50・60・70歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査が、まもなく終了します。

2月は補足健診期間になっていますが、受診票が届いている方で、まだ受診されていない方は、指定医療機関に直接予約を入れ、余裕をもって受診してください。

☎ 健康推進課 内線2417

## みんなの楽しくダンベルクラブ 遊楽館で再開しています！

とき 1月24日(火) 午前9時30分～

ところ 遊楽館アリーナ

持ち物 飲み物、上靴、タオル、玄米ダンベル(貸し出し可能)

※どなたでも参加できます。

☎ 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

## 愛の献血



1 / 3(火) ヨークベニマル石巻蛇田店  
10:00～12:00 13:00～16:30

1 / 8(日) カワチ薬品石巻西店  
11:00～12:30 13:30～16:30

1 / 24(火) バイタルネット石巻支店 10:00～12:00  
七十七銀行蛇田支店 13:00～16:30

1 / 28(土) イオンモール石巻  
11:00～12:30 13:30～16:30

※18歳以上は400ml 献血のみ  
※骨髓バンク登録受付あり

☎ 健康推進課(内線2418)

# 1月の休日急患担当医

## 石巻市医師会 休日当番医

日	曜	内 科	小 児 科	外 科	産婦人科
1日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(伏街道北三丁目)	阿部こどもクリニック 22-1152(千石町)	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)
2日	月	かわらだ内科胃大腸クリニック 21-5335(鑄銭場)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
3日	火	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	中浦内科医院 21-7551(中浦一丁目)	三浦泌尿器科医院 95-1961(新橋)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
8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)	未 定 当番医が決まり次第、新聞 または市のホームページに 掲載しますので確認してく ださい。	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
9日	月・祝	よしろう内科 22-3277(住吉町一丁目)	阿部こどもクリニック 22-1152(千石町)		あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
15日	日	中浦内科医院 21-7551(中浦一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)		川村産婦人科医院 93-7600(新橋)
22日	日	亀田内科皮膚科クリニック 95-6118(大街道南五丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)		齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
29日	日	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	おおば小児クリニック 93-9693(門脇字青葉西)		しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

## 桃生郡医師会 (河北地区・矢本地区)

## 石巻歯科医師会

日	曜	石巻市 河北地区	東松島市 矢本地区	歯 科
1日	日			植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)
2日	月			岩淵歯科医院 75-2136(鹿又字新田町浦)
3日	火			佐々木小児歯科医院 94-0110(蛇田字新西境谷地)
8日	日	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	みやぎ東部循環器科 82-9930(赤井)	石巻歯科医師会休日診療所 94-8223(中里三丁目)  (在宅と同日程で診療)
9日	月・祝	木村医院 62-3039(成田)	やもと内科クリニック 98-3260(矢本)	1月22日(日)・29日(日)は、 施設改修工事のため休診
15日	日	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀨)	いしがき・みみ・はな・のどクリニック 84-1187(矢本)	
22日	日	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	ひかりサントクリニック 84-1333(矢本)	
29日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	石垣クリニック内科循環器科 83-7070(矢本)	

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

◇休日当番医の情報は市のホームページでもご覧いただけます。トップページ「東日本大震災関連情報」→「暮らしに身近な情報」→「休日急患担当医」  
◇担当医は変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。

## 12月1日(木)から石巻市夜間急患センターが診療を開始しています

日本赤十字社等の支援を受けて整備を進めていた夜間急患センター(仮設)が完成し、12月1日(木)から診療を開始しています。

所在地 石巻市日和が丘一丁目2番11号(石巻市中央公民館南隣)※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など各種検査機器ほか

診療科目 内科、外科、小児科

	曜 日	小 児 科	内 科・外 科
診療時間	月～金曜日	午後7時～午後10時	午後6時～翌朝7時
	土曜日	午後6時～翌朝7時	
	日曜・休日	午後6時～翌朝6時	午後6時～翌朝6時
	年末年始	※平成23年12月29日(木)～平成24年1月2日(月) 午後6時～翌朝7時 ※平成24年1月3日(火) 午後6時～翌朝6時	

注意 夜間急患センターの診療開始に伴い、石巻市立病院仮診療所の夜間診療は終了しました。  
☎ 夜間急患センター ☎94-5111



構造 プレハブ造り 2階建  
建物面積 718.08㎡

新成人の皆さん、お待ちしております。  
平成24年

# 石巻市成人式



対象者 平成3年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方

	開式時間(受付時間)	ところ	問
1月5日(木)			
桃生地区	午後2時(午後1時～1時45分)	桃生公民館文化ホール	桃生公民館 ☎76-2111
1月8日(日)			
河南地区	午前11時(午前10時～10時45分)	遊楽館アリーナ	河南公民館 ☎72-3561
北上地区	午前11時(午前10時～10時45分)	北上中学校体育館	北上公民館 ☎67-2111
石巻地区	午後2時(午後1時～1時45分)	石巻専修大学体育館	生涯学習課 ☎21-6070
河北地区	午後2時(午後1時～1時45分)	河北総合センター文化交流ホール	河北公民館 ☎62-2121
雄勝地区	午後2時(午後1時～1時45分)	雄勝総合支所仮庁舎2階会議室	雄勝公民館 ☎57-3052
牡鹿地区	午後2時(午後1時～1時45分)	牡鹿中学校体育館	牡鹿公民館 ☎45-2111

※新成人対象者で進学・就職などにより転出し、当日帰郷して出席を希望する方は、直接会場にお越しください。

## 思い出の品物(津波による流出物)の展示を終了します

1月22日(日)まで

本庁、河北、雄勝、北上、牡鹿の各地区で展示を行っていましたが、1月22日(日)で展示を終了します。市民の皆さまには、展示終了前に、ぜひ、お立ち寄りいただき、思い出の品物を見つけてください。なお、今後は、デジタル保存した写真データの閲覧を予定しています。※展示については終了しますが、思い出の品物は当分の間大切に保管します。

地区	本庁(旧石巻市)	河北	雄勝	北上	牡鹿
ところ	旧石巻市庁舎 旧議会委員会室	福地体育研修センター	雄勝総合支所仮庁舎(雄心苑敷地内)	にっこりサンパーク	牡鹿公民館
時間	午前10時 ～午後3時	午前9時 ～午後4時	午前9時 ～午後4時	午前10時 ～午後3時	午前10時 ～午後4時
展示物	写真・アルバム、位牌など				

年末年始の展示休館 平成23年12月29日(木)～平成24年1月3日(火)

※金庫・現金・通帳等は遺失物として警察署での扱いとなっています。  
石巻警察署 ☎95-4141 河北警察署 ☎62-3411

これまでご協力いただきました各種団体の皆さま、本当にありがとうございました。

問 防災対策課(内線4153)

### 石巻市の人口と世帯数

(平成23年2月末現在) 人口162,822人 世帯 60,928世帯

(平成23年11月末現在) 人口153,046人 世帯 58,129世帯

### 東日本大震災被災状況(12月13日現在)

死者3,279人 行方不明651人

表記の見方 ㊦ 申し込み ㊧ 問い合わせ

〔先着〕先着順 〔抽選〕申し込み多数のときは抽選

### ◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

先日、なでしこジャパンの澤穂希選手のことをテレビで放送していました。澤選手のW杯女子サッカー世界一に至るまでの波瀾万丈の軌跡で、華々しい活躍の陰に、私たちが想像する以上の努力と信念があり、とても感銘を受けました。

今月号のみんなの広場(18ページ)で紹介した若山さんも、澤選手と同様、今回の優勝の陰に人知れない努力があったことでしょう。その努力に心から拍手を送り取材をさせていただきました。若山さん、ありがとうございました。

さて、2012年、ふるさと石巻が「春風致和」になるように…(^.^) MA

電話番号案内 市役所 ☎95-1111 河北総合支所 ☎62-2111 雄勝総合支所 ☎57-2111 河南総合支所 ☎72-2111 桃生総合支所 ☎76-2111  
北上総合支所 ☎67-2111 牡鹿総合支所 ☎45-2111 渡波支所 ☎24-0151 稲井支所 ☎95-2171 荻浜支所 ☎90-2111  
蛇田支所 ☎95-1442



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町 14-1 ☎0225-95-1111 fax 0225-22-4995

ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>  
編集/発行 石巻市企画部秘書広報課(内線4025)

次回発行は平成24年2月1日の予定です。  
印刷/楠松弘堂