

9月の健康コーナー

「ひとりで悩まずに、だれかに相談してみませんか」
9月10日(水)～16日(火)は自殺予防週間です。

自殺は、健康の問題、生活上の問題、仕事の問題等の原因が、複雑に絡み合って起こると言われています。最近、こころや身体の疲れを感じていませんか。そんな時はゆっくり休むことが大切です。イライラ、不眠、対人関係の不安等、心配なことがあれば誰かにお話ししてみませんか。



【こころの体温計】 <https://fishbowlindex.jp/ishinomaki/>
ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック！試してみませんか？

携帯電話やパソコンの端末を使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。通信料金は自己負担になります。

問 健康推進課 ☎94-9132

携帯・スマホはこちらから→



❖**からこころ相談ダイヤル:心の無料電話相談** (社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ ☎0120-322-016(午前10時～午後4時) ※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** ((福) 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)

❖**わかちあいの会** 大切な人を亡くした方の集いです。

と き 14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) ☎24-9858
問 NPO法人 仙台グリーンケア研究会 ☎070-5548-2186

❖**つむぎの会** ささまざまな形で子どもを亡くした親の集いです。

と き 28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

問 健康推進課 ☎94-9132

❖**相談(栄養・歯科相談は要予約)**

相談名	と き	時 間	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	1日(月)	10:00～12:00	市保健相談センター	(内線2428)
歯科相談	8日(月)	13:00～15:00		(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。相談は原則2回までです。

と き	と ころ	担 当	申・問
4日(木)・25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
16日(火) 13:30～	河北総合支所	小山 勝己 先生	河北 保健福祉課 ☎62-2117

❖**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)	19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)	30日(火)	11:00～15:00	

❖**定定型からだとこころのケアサロン「からこころ」** ※参加費無料

と き 30日(火) 午前10時30分～午後3時 と ころ 河南母子健康センター
勉強会テーマ「認知症について」 午前11時～正午 「認知症の予防について」
午後1時30分～3時「認知症の理解と対応のしかた」
専門のスタッフに体やこころに関する相談ができます。どなたでも参加できます。

スタッフ からこころステーション心のケア相談員

問 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094(内線275)

❖**傾聴ボランティアによる仮設カフェ「サロン♡さくら」**

※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

と き	と ころ
5日(金)、19日(金) 10:00～12:00	南境第7団地北集会所 大橋団地集会所(※2か所同時開催)
8日(月)、22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)

❖**傾聴ボランティアによるカフェ「サロン♡ひまわり」**

※祝日はお休みします。

問 北上保健センター ☎67-2301

と き	と ころ
毎週月曜日 10:00～15:00	北上保健センター内

聴き上手養成講座～いのちとこころを支える～(要予約)

聴き上手になるポイントを学び、あなたも身近な人に声をかけることから始めてみませんか。

と ころ 市保健相談センター

	と き	内 容	講 師	対 象	申込締切
1回目	9月24日(水) 13:30～15:30	講話と実技 「聴き上手になるために①」	みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛 先生	30人(先着) どなたでも参加できます。 ※2回連続参加となります。	19日(金)
2回目	10月1日(水) 13:30～15:30	講話と実技 「聴き上手になるために②」 傾聴ボランティア体験談	みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛 先生 傾聴ボランティア 志摩 成子 氏	※傾聴ボランティアとは身近に相談できる人としてお話を聴くボランティアです。	

申・問 健康推進課 ☎94-9132または各総合支所保健福祉課

9月の休日急患担当医

◇担当医や受付時間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。

日	曜	内 科	小児科	外 科	産婦人科
7日	日	石巻港湾病院 94-9195(門脇町一丁目)	石巻赤十字病院 21-7220(蛇田字西道下)	森消化器内科外科 23-2151(新橋)	あべクリニック産科婦人科 22-3322(大街道西二丁目)
14日	日	駅前北きし内科クリニック 95-3123(駅前北通り一丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	二宮外科医院 22-0202(住吉町一丁目)	やまもと産婦人科 93-7000(大街道北一丁目)
15日	月・祝	佐藤神経内科医院 22-5522(大手町)	中山こどもクリニック 95-4121(中里三丁目)	佐藤整形外科医院 95-1755(中央一丁目)	齋藤産婦人科医院 22-0707(中央三丁目)
21日	日	大街道じゅんクリニック 92-1092(大街道北三丁目)	仮設石巻市夜間急患センター 94-5111(日和が丘一丁目)	ささき整形外科医院 22-3121(大橋二丁目)	石巻ロイヤル病院 73-5888(広瀨)
23日	火・祝	古山内科・循環器科 23-0221(元倉一丁目)	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	池田整形外科医院 23-2111(蛇田字東道下)	しらゆりクリニック 22-3717(蛇田字新立野)
28日	日	久門医院 97-4141(垂水町)	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
7日	日	紫桃内科医院 75-2325(鹿又)	伊東胃腸科内科 82-6666(赤井)	駅前もりたデンタルクリニック 96-6755(穀町)
14日	日	成田医院 62-3221(相野谷飯野川町)	かしわや内科クリニック 83-2003(小松)	山本歯科医院 96-0118(中央一丁目)
15日	月・祝	櫻井内科クリニック 73-3811(広瀨)	藤野整形外科 83-2121(矢本)	きらら歯科クリニック 92-9300(蛇田字埴寺)
21日	日	石巻ロイヤル病院(内科のみ) 73-5888(広瀨)	鳴瀬中央医院 87-3853(牛網)	よしだファミリー歯科 24-1185(渡波字栄田)
23日	火・祝	ものうファミリークリニック 76-4024(桃生町中津山)	ししど内科クリニック 83-8830(赤井)	泉谷歯科医院 95-7715(南中里二丁目)
28日	日	佐々木医院 72-3122(和瀨)	わたなべ整形外科 84-2323(赤井)	植木歯科クリニック 22-0066(中里六丁目)

※診療時間は、午前9時～午後5時となります。

メンタルヘルス講演会

「うつ病とゲートキーパーについて～地域で支え合うために～」(要予約)

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、見守る人のことです。あなたも身近な人に声をかけることから始めてみませんか。どなたでも参加できます。



講 師 岩手医科大学医学部

災害・地域精神医学講座特命教授

大塚 耕太郎 先生

と き 10月2日(木)
午後1時30分～3時

と ころ 市保健相談センター

※駐車場が手狭なため、公共の交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

申込期限 25日(木)

申込方法 電話予約

申・問 健康推進課 ☎94-9132 または各総合支所保健福祉課

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、石巻中央公民館協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