

# 3月の健康コーナー

こころの体温計



乳幼児健診・相談日程



## 傾聴ボランティア「サロンさくら」

とき	ところ	内容
14日(金)午前10時~11時30分	鹿妻地区集会所	軽い運動・お茶のみ
21日(金)午前10時~11時30分	市役所5階市民サロン	運動のお話
27日(木)午前10時~11時30分	寿楽荘	体操・おしゃべり

☎ 健康推進課 (内線 2422)

## 食育推進コーナー



### 私のオリジナルサラダ作り

今年度、公立の保育施設では野菜に親しむ子どもを増やし、健康づくりを推進することを目的に、絵本「サラダでげんき」の作中に登場する「りっちゃんサラダ」にちなんで、4・5歳児クラスの児童が「オリジナルサラダ」レシピを考案しました。最優秀賞に選ばれたサラダは、保育所の給食で提供し、子どもたち自ら野菜に触れ合うことで親しみを持ち、苦手な野菜の克服にもつながったようです。

☎ 子ども保育課 (内線2520)

## ○各種教室・講演会

教室名	内容	とき	受付時間	ところ	申・問
もぐもぐ育児教室(河南会場)	対象 5~8カ月児の保護者の方 内容 離乳食の進め方、生活リズムや発達・歯について	4日(火)	午前9時30分~11時30分	遊楽館	河南総合支所 市民福祉課 ☎72-2094
もぐもぐ育児教室(石巻会場)		7日(金)	午前10時~正午	保健相談センター	健康推進課 (内線2617)

## ○蛇田お茶っこサロン

とき 12日(水) 午前10時~11時

ところ 新蛇田第1集会所(のぞみ野四丁目23番地)

☎ 震災こころのケア・ネットワークみやぎ(からこころステーション) ☎94-2966

## ○つむぎの会 さまざまな形で子供を亡くした親の集い

とき 30日(日) 午後1時

ところ 保健相談センター

☎ つむぎの会 ☎090-8614-5466

## ○からこころ相談ダイヤル 心の無料電話相談

☎0120-322-016 (午前10時~午後4時)

## ○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」 ☎0120-783-556(午前8時~翌朝8時)

## 愛の献血

☎ 健康推進課 (内線2418)

とき	ところ	受付時間
2日(日)	カワチ薬品(株)石巻西店	午前10時~11時45分 午後1時~4時
8日(土)	イオンモール石巻	
22日(土)		
30日(日)		

## 市立病院のご案内

診療科	予約	紹介状	受付時間	月	火	水	木	金	休診日
内科			【初診】午前8時~11時 【再診】午前8時~11時30分	○	○	○	○	○	土・日・祝日・年末年始
消化器内科				○	○	○	○	○	
循環器内科			○	○	○	○	○		
外科			○	○	○	○	○		
整形外科	必要	必要	○	○	○	○	○		
眼科		△	午前8時~11時(火曜日は午前10時30分まで) 午後0時30分~2時	○	○		○	○	
皮膚科	必要	△	午前8時~11時				○		
耳鼻咽喉科			午後0時30分~3時	○	○		○	○	
専門外来	呼吸器外来	必要	【初診】午前8時~11時 【再診】午前8時~11時30分	○			○		
	糖尿病外来			○		○			
	人工関節手術相談外来	必要	午前8時~11時				○		
	緩和ケア内科	必要	必要				○		
	ストーマ外来	必要		○					
	乳腺外来	必要	午後		○				
	禁煙外来	必要				○			
	ペースメーカー外来	必要						○	
腎臓内科	△	△	午後1時~3時			○			
甲状腺外来	必要	必要					○		

※予約・紹介状欄の△は、他医療機関で受診中(治療中)の場合は必要  
○小児担当医が不在のため、原則15歳以上の方を診療対象とします。  
○診療日の変更などはホームページで確認するか、問い合わせください。  
○皮膚科・耳鼻咽喉科は、入院治療や手術などが必要な場合は、他医療機関への紹介を行います。  
☎ 市立病院 ☎25-5555



ホームページ

## 夜間急患センターの診療時間

### ○夜間診療

	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	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	午後6時~9時

### ○休日(昼間)診療

	外科
日曜・休日	午前9時~午後5時 (受付時間:午前9時~11時30分・午後1時~4時)

ところ 蛇田字西道下71(石巻赤十字病院敷地内)  
※駐車場は、石巻赤十字病院駐車場を利用ください。  
☎ 夜間急患センター ☎94-5111

## 3月の休日等救急当番医

○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。  
※診療時間は、午前9時~午後5時です。 ※外科は、「夜間急患センターの診療時間」の欄を参照ください。  
※担当医や受付終了時間、昼休み時間は、各医療機関に確認の上、受診してください。

とき	診療科	医療機関名(所在地)	電話番号
2日(日)	内科	石巻健育会病院(大街道西三丁目)	☎94-9195
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
9日(日)	内科	上石内科クリニック(清水町一丁目)	☎22-2602
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111
16日(日)	内科	箕田内科クリニック(向陽町二丁目)	☎96-5252
	小児科	石巻市夜間急患センター(蛇田字西道下)	☎94-5111

## 休日などに産婦人科の受診を必要とする方

産婦人科疾患を明らかに疑う症状の方は、石巻赤十字病院救急外来(☎21-7220)に相談してください。

とき	石巻市 河北・河南・桃生地区	電話番号	東松島市	電話番号	歯科	電話番号
2日(日)	石巻ロイヤル病院(広洲)	☎73-5888	やもと内科クリニック(矢本)	☎98-3260	横山歯科医院(大手町)	☎21-1711
9日(日)	須江きむら医院(須江)	☎24-6311	ひかりサンテクリニック(矢本)	☎84-1333	よしだファミリー歯科(渡波字栄田)	☎24-1185
16日(日)	櫻井内科クリニック(広洲)	☎73-3811	仙台ペインクリニック石巻分院(赤井)	☎82-1310	阿部歯科医院(末広町)	☎96-6546
20日(木・祝)	成田医院(相野谷飯野川町)	☎62-3221	野蒜ケ丘痛みのクリニック(野蒜ケ丘)	☎98-6662	いしのみきグリーン歯科(南中里三丁目)	☎23-2266
23日(日)	ものうファミリークリニック(桃生町中津山)	☎76-4024	鳴瀬中央医院(牛網)	☎87-3853	植木歯科クリニック(中里六丁目)	☎22-0066
30日(日)	佐々木医院(和洲)	☎72-3122	永沼ハートクリニック(赤井)	☎82-6680	内海歯科(水明北一丁目)	☎93-3156

石巻歯科医師会  
休日診療所  
(中里三丁目)  
☎94-8223  
(同日程で診療)