

## 北上総合支所

北上保健センター ☎67-2301

と き	内 容	受付時間	対 象	会 場
6日(木)	二種混合予防接種	15:00～15:15	北上地区内小学6年生	北上保健センター (ひまわり)
12日(水)	麻疹風疹混合予防接種	13:30～13:45	1期 生後12か月～24か月までの児 2期 5歳以上7歳未満(小学校就学前の1年間にある方)	
19日(水)	三種混合予防接種	13:30～13:45	生後3か月～90か月未満の児	

※北上地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、次ページの河北地区の欄をご覧ください。

## 牡鹿総合支所

保健福祉課 ☎45-2113

と き	内 容	受付時間	対 象	会 場
3日(月)	言語交流会	13:00～	脳卒中などで言語に不自由を感じている方	清優館
17日(月)	精神障害者回復者会「若葉会」	9:50～	希望者	
10日(月)・19日(水)	ダンベル体操	13:00～	希望者	
25日(火)	小学生の料理教室	9:00～	小学4・5・6年生 (参加費1人100円)	
26日(水)	中学生の料理教室	9:00～	中学生(参加費1人100円)	

※牡鹿地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、30ページの本庁の欄をご覧ください。

## 石巻保健福祉事務所(石巻保健所)

と き	内 容	受付時間	内 容	会 場	問・申
11日(火)・ 25日(火)	HIV検査 骨髄バンク登録	13:00～14:00 9:30～11:00	プライバシーは守ります。匿名でもかまいません(要予約) 骨髄バンクの登録を受け付けます(要予約)	石巻保健福祉事務所 (石巻保健所)	95-1411 (内線352)
19日(水)	医師によるこころ相談	13:30～16:00	心の健康に関する相談(要予約)		
21日(金)	引きこもり思春期相談	10:00～15:00	16歳～29歳までの心の問題についての相談(要予約)		

## 愛の献血



10:00～12:00		
2日(日)	みやぎ生協石巻渡波店	13:00～16:30
6日(木)	東北電力(株)石巻営業所	13:30～16:00
	ヨークベニマル大街道店	14:00～16:00
11日(火)	㈱金港堂石巻店	10:00～11:50
15日(土)		10:00～12:00
	石巻まるごとフェスティバル (アイトピア通り)	13:00～15:30
16日(日)		10:00～12:00 13:00～15:30
21日(金)	日本製紙(株)石巻工場	10:00～12:00 13:00～16:00
22日(土)	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※16歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	10:00～12:00 13:00～16:30

問 健康管理課  
☎95-1111  
(内線639)

※会場の都合などにより、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

～自宅でがん療養中の方やご家族の方へ～

### 「ホッとサロン」に来てみませんか?

がんで治療中の方やご家族の方は、病気にまつわるさまざまな思いがあります。誰にも話せず、不安な気持ちを抱えたまま心が重くなっていますか?

「ホッとサロン」はそのような方々が集い、ゆったりとお茶を飲みながら自由に過ごせる場所です。がん経験者の家族などのボランティアがお話を伺います。また、医療・介護関係者も支援しています。在宅医療に関する関係図書も置いてあります。ぜひ、足を運んでみてください。

と き 毎週木曜日(第5木曜日除く)

午前10時から午後3時まで

※この間なら何時に来て何時に帰っても大丈夫です。

ところ 石巻市中里6丁目11-15 北川さん宅

参加費 毎回100円(茶菓代)

昼食を希望する場合には別に300円が必要です。

問 県石巻保健福祉事務所 ☎95-1420

### メンタルヘルス講演会

～かけがえのない大切な心と命のために～

ストレスの多い時代です。体と同様、うつなどのこころの疲労サインに気づくことがとても大切です。それは私たちのこころも体も守ることになります。家庭で、職場で、この機会と一緒に考えてみましょう。

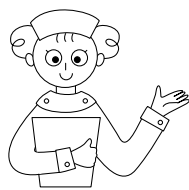
と き 7日(金) 午後1時30分～3時30分

講 師 国立精神・神経センター精神保健研究所、自殺予防総合対策センター・自殺実態分析室長 松本 俊彦先生

ところ 石巻文化センター

定 員 400人

問・申 健康管理課 (内線537)



12月の

# 健康

## 河北総合支所

保健福祉課 ☎62-2117

と き	内 容	受付時間	対 象	会 場
4日(火)	3歳児健診	12:30~12:45	H16年5月~6月生まれ	北上保健センター
5日(水)	操体法講座	19:00~20:30	一般市民	河北総合センター (ビッグ・バン)
10日(月)・21日(金)	ダンベル講習会	13:30~15:30	一般市民	河北保健センター
11日(火)	すくすく赤ちゃん相談	9:30~9:45	H19年5月~6月生まれ	
	1歳児よちよち相談	12:30~12:45	H18年11月~12月生まれ	
14日(金)	「子育て」と「こころの健康」相談会	13:30~15:30	一般市民(要予約)	
18日(火)	3~4か月児健診	12:30~12:45	H19年8月~9月生まれ	
20日(木)	三種混合予防接種	13:00~13:30	I期初回:H19年4月~7月生まれ I期追加:I期3回目接種後概ね1年経過した方	

## 雄勝総合支所

保健福祉課 ☎57-3611

と き	内 容	受付時間	対 象	会 場
月曜~金曜 (祝日を除く)	健康・育児相談	8:30~17:00	育児に関することや、自分の健康について関心のある方	保健福祉課
	心の悩み相談		ストレス・悩み事を抱えている方	
5日(水)	BCG接種	13:00~13:30	生後3か月~6か月未満の児	雄勝病院
12日(水)	麻しん・風しん混合予防接種		1期 生後12か月~24か月までの児 2期 5歳以上7歳未満 (小学校就学前の1年間にある方) ※麻しんおよび風しんに罹患した方は接種できません。	
19日(水)・26日(水)	三種混合予防接種		生後3か月~90か月未満の児	
12日(水)	ダンベル教室	10:00~	どなたでも参加できます。	雄勝母子健康センター

※雄勝地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、上の河北地区の欄をご覧ください。

## 河南総合支所

保健福祉課 ☎72-2094

と き	内 容	受付時間	対 象	会 場
7日(金)	三種混合予防接種	13:00~13:30	H19年1月1日~5月31日生まれ	河南母子健康センター
	3~4か月児健診	13:00~13:15	H19年7月16日~8月31日生まれ	桃生保健センター
13日(木)	1歳6か月児健診	12:30~12:45	H18年4月1日~5月15日生まれ	河南母子健康センター
14日(金)	6~8か月乳児相談	9:30~9:45	H19年4月16日~6月14日生まれ	
17日(月)・20日(木)	ポリオ予防接種	13:00~13:30	H18年8月1日~H19年7月31日生まれ	桃生保健センター
19日(水)	2歳児歯科健診	12:30~12:45	H17年5月16日~6月30日生まれ	
20日(木)	こころの健康相談	13:15~13:30	どなたでも相談できます。(要予約)	遊楽館 会議室
26日(水)	みんなの楽しくダンベルクラブ	9:15~9:30	一般市民	遊楽館 アリーナ
27日(木)	BCG接種	13:00~13:30	H19年8月1日~9月30日生まれ	河南母子健康センター

## 桃生総合支所

桃生保健センター ☎76-3360

と き	内 容	受付時間	対 象	会 場
4日(火)	食と健康相談	9:00~	どなたでも相談できます。	桃生保健センター
6日(木)	健康サロン	9:30~	どなたでも参加できます。	
13日(木)	健康ダンベル体操	19:00~		
17日(月)	1歳児よちよち相談	個別通知	生後11か月~1歳児	
	育児相談		生後7か月児	
ママのほっとティータイム	生後1~2か月児の母親			
27日(木)	ストレスなんでも相談日	9:00~	どなたでも相談できます。	

※桃生地区の乳幼児健診・相談の日程・内容などについては、上の河南地区の欄をご覧ください。