

## よ〜くわかる「健診結果説明会」

生活習慣と健診結果はつながっています。健診結果を通して食事や生活習慣をもう一度振り返ってみませんか。

あなたの健診結果をもとに、保健師・栄養士が健康づくりのお手伝いをします。

と き 9月30日(水)  
 ①午前10時～11時30分(受付 午前9時45分～)  
 ②午後1時30分～3時(受付 午後1時15分～)

ところ 市保健相談センター講義室  
 内容 ・健診結果の見方 ・上手な食事の摂(と)り方

定員 30人  
 持ち物 健診結果表、筆記用具、上靴

申・問 健康推進課(内線515)

## 食中毒を予防しよう

### 0-157、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌など

抵抗力の弱い子どもやお年寄りなどは食中毒にかかると重症になることもあります。各家庭で予防を心掛けましょう。

#### ◆家庭でできる食中毒予防◆

- ①生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限があるものは必ず確認しましょう。
- ②温度管理が必要なものはすぐ保存。冷蔵庫・冷凍庫は過信せず早めに調理しましょう。
- ③清潔に努め、手洗いの励行。食材料はよく洗いましょう。
- ④十分加熱しましょう。
- ⑤作った料理はすぐ食べましょう。
- ⑥時間がたったら思い切って捨てましょう。

問 健康推進課(内線267)

## メンタルヘルス講演会 参加者募集

職場環境の変化や家庭環境など、現在のストレス社会の中で増加しているうつ病について理解を深め、上手な付き合い方やストレスの自己対処法について、学んでみませんか？

### 〔第1弾〕

演題 『うつ病の理解と上手な付き合い方』

と き 9月3日(木) 午後2時～

ところ 市総合体育館 2階会議室

講師 せんだんホスピタル院長 浅野 弘毅先生

定員 80人

### 〔第2弾〕

演題 『ストレスを感じた時の自己対処法とリラックスマス法』

と き 10月7日(水) 午後2時～

ところ 市総合体育館 2階会議室

講師 臨床心理士 樋口 広思先生

定員 80人

共催 宮城県精神保健福祉協会

申・問 健康推進課(内線537)

## 愛の献血



4日 (金)	10:00～11:30	東浜小学校	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00～14:00	荻浜支所	
	15:00～16:00	宮城県漁業協同組合石巻地区支所桃浦出張所	
12日 (土)	10:00～12:00	桃生植立山公園 (ものつむれあい祭り会場) ※骨髄バンク登録会もあります。	桃生総合支所 保健福祉課 ☎76-2111
	13:00～16:00		
13日 (日)	10:00～12:00		健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00～15:00	渡波公民館	
16日 (水)	10:00～12:00	河北総合支所	河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117
	13:30～16:00	東北電子工業(株)(河北中島)	
22日 (火)	10:00～12:00	(株)カフチ薬品石巻西店(蛇田)	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00～16:00	※骨髄バンク登録会もあります。	
26日 (土)	10:00～12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田)	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00～17:00	※18歳以上は400cc献血のみ ※骨髄バンク登録会もあります。	

※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

### 「作って・育てて・元気な体」

～食育活動展開中～ 水押保育所

保育所の畑には、じゃがいも・さつまいも・トマト・ピーマン・なすなどの野菜がすくすく育っています。バケツには緑の稲が揺れています。自分たちが思いを込めて育てた野菜は、やっぱりうまい！給食のみそ汁やカレーに入れてもらおうと苦手な子どもたちもつい食べちゃうのです。

子どもたちはクッキングも大好きです。秋には、収穫した野菜とお米を使って、豚汁やおにぎりを作る予定です。毎日水やりをしながら、収穫する日を楽しみにしている子どもたちです。

あさ7:30より診療致しております。

〔広告〕

医療法人 玄秀会

## 千葉内科クリニック

院長 千葉 秀三

診療時間	火	水	木	金	土
午前 [7:30～12:00]	○	○	○	○	○
午後 [2:30～5:00]	○	○	○	○	○

土曜午後も診療!!  
日・月・祝日 休診

カードでの支払いも可能になりました。

石巻市住吉町 ☎21-6336 ◆人間ドック随時予約受付◆  
http://www.chibanaika.com

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  
050-3100-7103

〔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/



# 9月の休日急患担当医

日	土曜日 産婦人科	日曜日・休日	内科	小児科	外科	産婦人科	歯科	河北地区	東松島市矢本地区	東松島市鳴瀬地区
5	齋藤産婦人科 (中央三) 22-0707	伊藤内科クリニック (中里二) 96-6372	北川小児科医院 (千石町) 22-0208	佐藤整形外科医院 (中央一) 95-1755	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	三宅歯科医院 (中央一) 22-1448	石巻歯科医師会休日診療所(中里三) 94-8223(石巻口腔健康センター内)	櫻井内科クリニック (広 瀨) 73-3811	伊東胃腸科内科 (赤 井) 82-6666	
12	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	古山内科・循環器科 (元倉一) 23-0221	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651	池田整形外科医院 (蛇田字東道下) 23-2111	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	泉谷歯科医院 (南中里二) 95-7715		木村医院 (成 田) 62-3039	みやぎ東部循環器科 (赤 井) 82-9930	鳴瀬中央医院 (牛 網) 87-3853
19	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	中浦内科医院 (中浦一) 21-7551	あおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693	ささぎ整形外科医院 (大橋二) 22-3121	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	ササキ歯科クリニック (大街道北四) 92-1182		石巻ロイヤル病院 (広 瀨) 73-5888	いしがきあみほのクリニック (矢 本) 84-1187	
26	齋藤産婦人科 (中央三) 22-0707	かづま内科クリニック (鹿妻南一) 96-7700	田中小児科医院 (千石町) 22-1714	三浦泌尿器科医院 (新 橋) 95-1961	あべクリニック産婦人科 (大街道西二) 22-3322	門脇歯科クリニック (門脇町) 22-6480		斑目医院 (雄 勝) 57-2207	ひかりサテライトクリニック (矢 本) 84-1333	
		高橋消化器内科 (千石町) 95-1621	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	桑島歯科クリニック (向陽町) 23-2688		もろうファミリークリニック (桃生町中津山) 76-4024	石垣クリニック (矢 本) 83-7070	
		石巻中央もし内科クリニック (中央一) 95-3123	あいかわ小児クリニック (丸井戸三) 92-8805	石巻診療所 (穀 町) 23-0125	川村産婦人科医院 (新 橋) 93-7600	高砂本家歯科医院 (三和町) 24-2311		佐々木医院 (和 瀨) 72-3122	藤野整形外科 (矢 本) 83-2121	
		久門医院 (垂水町) 97-4141	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	森消化器内外科 (新 橋) 23-2151	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	かいほく歯科クリニック (開北一) 21-6487		館田医院 (相野谷旧屋敷) 62-3036	かみや内科クリニック (小 松) 83-2003	佐幸内科 (新東名) 88-3737

●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。

## 市立病院

☎ 23-3200

- 皮膚科の火曜日の診療は、予約の患者さんのみとなりました。
- 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~
- 看護相談日 9月14日(月)・28日(月)  
(毎月第2・第4月曜日)  
11:00~正午  
ミニ講座テーマ(9月)  
「病院のかかり方」・「インフルエンザ対策」

### 【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 皮膚科	
眼 科 整形外科	
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・木

## 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
※整形外科は、当分の間休診となります。	

## 夜間急患センターの診療時間

☎ 94-5111

診療科	診察日	診療時間
内 科	毎 夜	午後6:00~翌朝8:00
外 科	月~木	午後7:00~10:30(受付時間)
	金	午後7:00~翌朝8:00
	土	午後6:00~翌朝8:00
	日・祝日	午後6:00~翌朝6:30

※平日(月~木)の小児科は、午後10時30分以降医師不在のため診療できませんのでご了承ください。  
※小児科を受診できる対象年齢は、中学生までです。

## 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)

## サン・ファン写真会

【広告】



主催/お絵描き教室ゴッコン  
(門脇・渡波・あけぼの)

### 参加者募集!

初心者  
歓迎

日 時: 9月22日(火・祝日)10:00~  
場 所: サン・ファン館  
対 象: 幼児、小学生、中学生、一般  
参加費: 無 料 〆切: 9月19日(土)  
(一般の方、保護者の方は入館料700円がかかります)

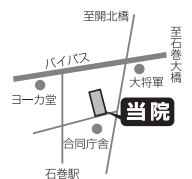
お申し込みはお電話で

TEL 0225-95-6988 (柴田)  
携帯 090-2909-2729

## 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、フッ素塗布行います  
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】