

## 自殺対策緊急強化事業

石巻市では、毎年50人以上の方が、自ら命を絶っています。大切な心と命を守り、心の健康づくりを推進するため、今回3つの事業を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

【申・問】健康推進課（内線537）

### 1 メンタルヘルス講演会

ストレスの多い時代、体と同様、うつなどの心の疲労サインに気付くことが、とても大切です。それが、私たちの心も体も守ることになります。家庭や職場で、この機会に一緒に考えてみましょう。

と き 1月20日(水)  
午前10時～正午

ところ 石巻文化センター  
ホール（1階）

定員 350人

内容 講演「心からのメッセージ あなた自身を大切に」～大切な心と命を守るために～

講師 ガレージ1主宰  
NLP心理学インストラクター  
水科 江利子先生

### 2 傾聴ボランティア養成講座

心の悩みを、気軽に相談できる人が近くにいれば安心できます。『心の健康づくり』を地域ぐるみで推進するための傾聴ボランティア養成講座を開催します。

#### 1回目

と き 1月20日(水)午前10時～正午  
ところ 石巻文化センター ホール（1階）

定員 50人

内容 左記のメンタルヘルス講演会と併せて行います。

#### 2回目

と き 2月12日(金)午前10時～正午  
ところ 石巻市総合体育館 会議室（2階）

内容 講演「傾聴とは、自分自身を大切にすることから」  
講師 心と体のセルフメンテナンスインストラクター  
鈴木 由美先生

#### 3回目

と き 2月26日(金)午前10時～正午  
ところ 石巻市総合体育館 会議室（2階）

内容 講演「心と体のセルフメンテナンスから」  
講師 心と体のセルフメンテナンスインストラクター  
鈴木 由美先生

### 3 心の健康相談と 多重債務相談会

一人で悩まずに、まずはご相談ください。

サラ金などの借金であっても、解決できる方法はあるはず。併せて、不眠・不安感・ストレス・依存症など、心の問題も相談できます。

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！

と き 1月26日(火)午後1時～  
2月23日(火)午後1時～

ところ 石巻文化センター

● 要 予 約 ●

担当

- ・心の健康相談  
家族相談士 志摩 成子先生
- ・多重債務相談  
弁護士 鎌田 健司先生

## 愛の献血



2日(土)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター石巻東店(渡波)	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
	13:00～16:00		
3日(日)	10:00～12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※18歳以上は400ml献血のみ)	
	13:00～16:00		
6日(水)	10:00～12:00	ヨークベニマル大街道店	
	14:00～17:00	石巻赤十字病院 (蛇田) ※新型インフルエンザの動向により中止する場合がありますのでお問い合わせください。	
8日(金)	10:00～12:00	(株)丸本組 (蛇田)	
	13:30～16:00	(株)ナリサフ(駅前北通り)	
11日(月・祝)	10:00～12:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	
	13:00～16:00		
21日(木)	10:00～12:00	みやぎ生協石巻大橋店	
	13:00～16:00		
23日(土)	10:00～12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※18歳以上は400ml献血のみ)	
	13:00～16:30	※骨髄バンク登録会	

※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

### ～間食の話～

つつい食べてしまう間食。思った以上にカロリーがあり、肥満の原因になりがちです。石巻市では、子どもから大人までの肥満者が県内でも多い地域です。間食の上手な食べ方を知りましょう。

**ポイント① 時間を決める**  
(血糖値が上がらばなしになるのを防ぐ)

**ポイント② 組み合わせを考える**  
(甘い飲み物と甘い菓子類などは控える)

**ポイント③ 内容を考える**  
(旬の果物や牛乳などで不足しがちな栄養補給)

**ポイント④ 量を決める**  
(取り分けたりして、メリハリを)

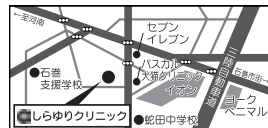
食べ過ぎたと感じたときは、運動も必要です。  
毎日楽しく健康に過ごしましょう。

【問】健康推進課（内線497）

婦人科・禁煙指導・肛門内科・便秘指導 (広告)

## しらゆりクリニック

受付時間  
■月水木 金曜日  
午前8:45～11:45  
午後1:15～6:00  
■火曜日  
午後1:15～6:00  
■土曜日  
午前8:45～13:00  
■休診日  
日曜日・祝祭日



石巻市蛇田字新立野330-2  
TEL 0225-22-3717 FAX 0225-22-3707

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/





# 1月の休日急患担当医

日	土曜日	年 始 ・ 日 曜 日 ・ 休 日																	
日	産婦人科	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										
9	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	亀田内科皮膚科クリニック (大街道南五) 95-6118	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121	ささき整形外科医院 (大橋二) 22-3121	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	よしだファミリー歯科 (渡波字栄田) 24-1185	石巻 歯科 医師会 休日 診療所 (中里三) 94-8223 (在宅) 同日 程で 診療												
16	あなは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	みなとの内科クリニック (吉野町) 96-4204	あいかわ小児クリニック (丸井戸三) 92-8805	池田整形外科医院 (蛇田字東道下) 23-2111	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	星 歯 科 医 院 (八幡町二) 94-1368													
23	川村産婦人科医院 (新 橋) 93-7600	いしづか内科クリニック (蛇田字新大町) 92-7311	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	三浦泌尿器科医院 (新 橋) 95-1961	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	遠谷歯科医院 (南中里三) 96-6648													
30	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	石巻港湾病院 (門脇町一) 94-9195	いしのまさakiクリニック (大橋三) 21-6117	中浦内科医院 (中浦一) 21-7551	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707				やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	鈴木歯科クリニック (緑町一) 93-4182	石巻中央内科クリニック (中央一) 95-3123	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121	二宮外科医院 (住吉町一) 22-0202	川村産婦人科医院 (新 橋) 93-7600	大街道鈴木歯科医院 (大街道南五) 96-4636	もろがみファミリークリニック (桃生町中津山) 76-4024	仙石病院 (赤 井) 83-2111	鳴瀬中央医院 (牛 網) 87-3853
		かづま内科クリニック (鹿妻南一) 96-7700	おおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693	石巻診療所 (穀 町) 23-0125	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	青葉歯科医院 (門脇字青葉西) 96-6602				館 田 医 院 (相野谷旧屋敷) 62-3036	藤野整形外科 (矢 本) 83-2121								
		高橋消化器内科 (千石町) 95-1621	田中小児科医院 (千石町) 22-1714	森消化器内外科科 (新 橋) 23-2151	あなは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	テナルクリニックどうの (開北二) 21-8280				佐々木医院 (和 洲) 72-3122	加藤医院 (矢 本) 82-2030								
		久 門 医 院 (垂水町) 97-4141	あいかわ小児クリニック (丸井戸三) 92-8805	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	本郷歯科医院 (蛇田字新丸井戸) 22-0775				簡 野 医 院 (鹿 又) 74-2244	みやぎ東部循環器科 (赤 井) 82-9930	佐幸内科 (新東名) 88-3737							
										紫 桃 医 院 (鹿 又) 75-2325	いしがみはなのクリニック (矢 本) 84-1187								

●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。

●休日当番薬局の情報は、市のホームページをご覧ください。トップページ「健康福祉」→健康コーナー「健康メニュー」→病院・薬局「休日当番薬局」

## 市立病院

☎ 23-3200

- 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(※)  
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 1月25日(月) 11:00~正午  
ミニ講座テーマ(1月)  
「リンパマッサージ」・「メタボリック症候群」

【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
循環器科	外 科
小 児 科	眼 科
皮 膚 科	月~金 ※火曜日は予約の患者さんのみ
整 形 外 科	月~金 ※木曜日は予約の患者さんのみ
外 科(乳腺)	水・木
放 射 線 科	※水・金
耳 鼻 咽 喉 科	月・木
呼 吸 器 科	火・水・金

## 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。

年始の診療

1月4日(月)から開始します。

## 夜間急患センターの診療時間 ☎ 94-5111

診療科	診療日	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
小 児 科	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

※夜間急患センターでは、中学生以下の方は、内科の受診ができませんのでご了承ください。なお、小児科は、曜日により診療時間が異なりますのでご注意ください。

### 年末年始の小児科診療

12月29日(火)~1月2日(土)  
午後6:00~翌朝8:00  
1月3日(日) 午後6:00~翌朝6:30

## 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)

年始の診療 1月4日(月)から開始します。

月謝制・資格を持った外国人講師によるレッスン [広告]  
2歳児からシニアまで。楽しく英会話を学んでみませんか。

# ジェイムズ英会話

☎96-4714 石巻駅より徒歩1分

無料体験レッスン実施中・お気軽にお試しください!!

<http://www.james.co.jp>

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

