

「みんなのこここダンベル教室」参加者募集

健康づくりのために、仲間と楽しく玄米ダンベル体操を始めませんか？

とき 7月9日(金)、23日(金)、8月4日(水) (3回コース)
開講式 7月9日(金)午後1時30分～(受付 午後1時～)
ところ 市保健相談センター
対象 玄米ダンベル体操初心者で、教室終了後も地域でダンベル体操の良さを伝えたい方
定員 40人〔先着〕
募集期間 6月7日(月)～18日(金)
内容 講話・運動実技「玄米ダンベル体操・ストレッチ・リズムダンスほか」
持ち物 動きやすい服装、飲み物、上靴、汗拭きタオル、玄米ダンベル (お持ちの方)
団・圃 健康推進課 (内線 2423)

心の健康づくり講演会

「アルコール依存症への関わり方」

とき 6月2日(水) 午後2時30分～4時(午後2時開場)
ところ 河北総合センター (ビッグバン) 文化交流ホール
講師 木村病院院長 石井 一先生
圃 河北 保健福祉課 ☎ 62-2117 **入場無料**

「保健栄養学級」受講者募集

健康づくりのために楽しみながら食生活や栄養について学んでみませんか？

とき 7月～9月 (5回)
開講式 7月13日(火) 午前9時30分～
ところ 市保健相談センター
対象 市内在住の市民 35歳～64歳 定員 25人
費用 調理実習材料費1回200円
募集期間 6月9日(水)～18日(金)
 ※修了者は食生活改善推進員になることもできます。
圃・圃 健康推進課 (内線 2428)

「石巻心臓病教室」を開催します

市民の皆さんに心臓病について考える場を提供し、その予防や原因、治療法を理解していただくため、石巻心臓病教室を開催します。心臓病の中でも代表的な狭心症と心筋梗塞を取り上げて、その検査と治療をわかりやすく解説します。

とき 6月19日(土) 午後2時～3時30分

ところ 石巻文化センター ホール

司会 本間秋彦氏 (タレント)

公開講座1 「虚血性心疾患治療について」

講師：仙台厚生病院 理事長 目黒泰一郎氏

公開講座2 「易しい心臓CTの解説」

講師：みやぎ東部循環器科 院長 菊地雄一

圃・圃 医療法人社団みやぎ東部循環器科 ☎ 82-9930

参加費無料

愛の献血



1日(火)	10:00～12:00	協業組合石巻浄化槽管理センター (門脇字元明神)	健康推進課 ☎ 95-1111 (内線 2418)
	13:30～16:00	(株)ヤマニシ (西浜町)	
11日(金)	10:00～12:00	J A いしのまき本店 (中里)	健康推進課 ☎ 95-1111 (内線 2418)
	13:30～17:00	マルハン石巻店 (大街道)	
13日(日)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター石巻東店 (渡波)	桃生総合支所 保健福祉課 ☎ 76-2111
	13:30～16:00	いしのまき農協桃生中央支店	
18日(金)	10:00～12:00	いしのまき農協桃生中央支店	桃生総合支所 保健福祉課 ☎ 76-2111
	13:30～16:00	桃生総合支所	
20日(日)	10:00～12:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	健康推進課 ☎ 95-1111 (内線 2418)
	13:30～16:00	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) ※骨髄バンク登録もあります。	
26日(土)	10:00～12:00	石巻地方広域水道企業団 (蛇田)	河南総合支所 保健福祉課 ☎ 72-2094
	13:30～16:00	石巻北高等学校	

※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

～地産地消・食料自給率～

「米」の新しい活用法「米粉」が注目を集めています。

3月30日(火)、桃生保健センターで行われた「親子クッキング」でのレシピを紹介します。

☆米粉ピザ (材料1枚分)

【ピザ生地材料 A】

バン用米粉 150g 砂糖 9g
 スキムミルク 5g 食塩 3g
 ドライイースト 3g
 お湯 120cc
 サラダ油 小さじ2

【具の材料 B】

ピザソース・適量
 トマト・ピーマン 1個
 玉ねぎ 1/4 個
 ベーコン 1枚
 ピザ用チーズ適量

【作り方】

①米粉・砂糖・スキムミルク・塩・ドライイーストを合わせ、お湯を少しずつ加えながら手でこねる。途中、サラダ油を加えさらにこね、生地がまとまり滑らかになったら軽く丸めて発酵させる。(室温 20度以上約1時間)

②具材Bのベーコン、ピーマン、トマト等を好みの大きさに切る。

③オープンシートに、①の生地を厚さ5ミリ、直径25センチ程度の丸に伸ばす。

④ ③にピザソース(ケチャップ可) 適量を薄くのばし、上に②の具材とピザ用チーズをのせる。

⑤ ④を180度のオープンで20分程度、チーズに焦げ目がつくまで焼く。

※トッピングの野菜は季節の野菜をいろいろのせてみてね！

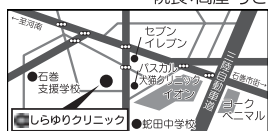
圃 健康推進課 (内線 2428)

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

子宮がん・乳がん検診予約受付中

■月・水・木・金曜日 院長:高屋りさ
 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 TEL0225-22-3717 FAX0225-22-3707

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

T E L 0225-96-0118

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/>



6月の休日急患担当医

日	日 曜 日 ・ 休 日						河北地区		
	産婦人科	内 科	小 児 科	外 科	産婦人科	歯 科	東松島市 矢本地区	東松島市 鳴瀬地区	
5	あべクリニック産婦人科 (大街道西二) 22-3322	みなとの内科クリニック (吉野町) 96-4204	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	佐藤整形外科医院 (中央一) 95-1755	あべクリニック産婦人科 (大街道西二) 22-3322	志摩歯科クリニック (中里二) 96-8595	石巻市 石巻口イナル病院 (広 沢) 73-5888	みやぎ東部循環器科 (赤 井) 82-9930	
12	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	いのまき矢吹クリニック (大橋三) 21-6117	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651	ささき整形外科医院 (大橋二) 22-3121	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	塚本歯科医院 (後生橋) 97-3338	班目医院 (雄 勝) 57-2207	いがみかみはのどクリニック (矢 本) 84-1187	鳴瀬中央医院 (牛 網) 87-3853
19	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	亀田内科皮膚科クリニック (大街道南五) 95-6118	石巻市立病院 (南浜町一) 23-3200	池田整形外科医院 (蛇田字東道下) 23-2111	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	千葉歯科クリニック (蛇田字新坪寺) 94-1771	ものうファミリークリニック (桃生町中津山) 76-4024	ひがしサテッククリニック (矢 本) 84-1333	
26	齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	宮城クリニック (中里七) 22-5410	おおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693	三浦泌尿器科医院 (新 橋) 95-1961	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	石巻市 佐々木医院 (和 沢) 72-3122	石垣クリニック (矢 本) 83-7070	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。
- 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 6月14日(月)・28日(月)
11:00～正午
ミニ講座
6月14日(月)11:00～
「軽い尿もれでお困りの方へ」
「スキンケアについて」
6月28日(月)11:00～
「笑い与健康」

【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	月～金
消化器科	
循環器科	
外 科	月～金
眼科	
小 児 科	月～金 ※火曜日は予約の患者さんのみ
皮 膚 科	月～金 ※木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

※毎月第3日曜日は小児科当番医となります。
前の金曜日(6月18日)は小児科休診となります。

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	毎月第3木曜日

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		
小 児 科	月～木	午後7:00～10:30
	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。

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)

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 [広告]

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

