

メンタルヘルス講演会

団・圃 健康推進課 (内線 2421)

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、家庭、職場、学校で、うつとの上手なつき合い方やストレスの自己対処法について、一緒に学んでみませんか？

第1弾

演題 『うつ病の理解と上手なつき合い方』

とき 7月9日(金) 午後2時～

ところ 市役所6階 市民ホール

講師 国見台病院 院長 岩館 敏晴 先生

※いずれも定員は200人(先着)となります。

第2弾

演題 『こころを元気にするためのストレス対処法』

とき 8月4日(水) 午後2時～

ところ 市役所6階 市民ホール

講師 たかだこども医院 院長 高田 修 先生

愛の献血



4日(日)	10:00～12:00	イトーヨーカドー	健康推進課 ☎ 95-1111 (内線 2418)
	13:00～16:30	石巻あけぼの店	
10日(土)	10:00～12:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	
	13:30～16:30		
22日(木)	10:00～12:00	日本製紙(株)石巻工場	
	13:30～16:00	ヨークベニマル大街道店	
24日(土)	10:00～12:00	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※19歳以上は400ml献血のみ) ※骨髓バンク登録会もあります。	
	13:00～17:00		
26日(月)	10:00～12:00	石巻地区広域行政事務組合 消防本部(大橋)	
	13:30～16:00	国交省東北地方整備局北上川 下流河川事務所(蛇田)	
31日(土)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター石巻 東店(渡波)	
	13:00～16:00		

※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

～あったかおやつレシピ～

食生活改善推進員連絡協議会

手作りで安心して食べられる心のこもった簡単おやつレシピを紹介します！

みそ風味流し焼き

☆材料☆

小麦粉	400 g	砂糖	大さじ 5
卵	2 個	みそ(赤)	大さじ 3
ねぎ	120 g	かつおぶし	12 g
ベーキングパウダー	少々		
油	少々	水	550ml

☆作り方☆

- 1) かつおぶしは、最初から炒りして風味を出しておく。
- 2) 砂糖、みそ、卵を混ぜる。
- 3) 2) に水を入れて、小麦粉を混ぜる。
- 4) ねぎ、かつおぶしを混ぜ合わせて焼いてでき上がり。



圃 健康推進課 (内線 2428)

親子ピクス参加者募集

～現役助産師さんを講師として、子どもにもなじみのある童謡や音楽に合わせて、子どもと触れ合いながら楽しく全身の筋肉を動かす有酸素運動です～

- ・BABYクラス(0～1歳) 7月9日(金) 8月9日(月)
 - ・KIDSクラス(2歳以上未就園児まで) 7月23日(金) 8月27日(金) いずれも 午前10時～正午(受付 午前10時～)
- ところ 市総合体育館(武道場) 詳細はお問い合わせください。

圃・圃 親子ピクス事務局(代表渋谷) ☎ 080-1657-0655 Eメール ishinomaki-oyakobics@docomo.ne.jp

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

受付時間	■月水木金曜日	午前8:45～11:45 午後1:15～6:00	院長:高屋りさ
	■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

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)

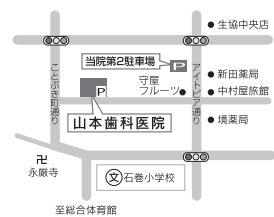
(住 所) 石巻市中央1丁目6-17

(TEL) 0225-96-0118

(診療時間) 午前部:9:00～12:15
午後部:[月～金] 14:00～20:00
[土] 14:00～17:00

(休診日) 日曜日・祭日

<http://www.yamamotoshika.biz/>



(広告)



7月の休日急患担当医

日	土曜日	日曜日・休日
3	産婦人科 川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	産婦人科 川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600
10	しらくりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	産婦人科 しらくりクリニック (蛇田新立野) 22-3717
17	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	産婦人科 ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303
24	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	産科婦人科 あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322
31	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	産婦人科 あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805
4	かわらだ内科胃腸大腸クリニック (銚銭場) 21-5335	内科 かわらだ内科胃腸大腸クリニック (銚銭場) 21-5335
11	佐藤内科医院 (門脇町三) 22-3020	内科 佐藤内科医院 (門脇町三) 22-3020
18	みうら内科クリニック (住吉町一) 93-1093	内科 みうら内科クリニック (住吉町一) 93-1093
19	齋藤病院 (山下町一) 96-3251	内科 齋藤病院 (山下町一) 96-3251
25	伊藤内科クリニック (中里二) 96-6372	内科 伊藤内科クリニック (中里二) 96-6372
	田中小児科医院 (千石町) 22-1714	小児科 田中小児科医院 (千石町) 22-1714
	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121	小児科 中山こどもクリニック (中里三) 95-4121
	石巻診療所 (穀町) 23-0125	小児科 石巻診療所 (穀町) 23-0125
	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	小児科 阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152
	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651	小児科 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	整形外科 鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707
	森消化器内科外科 (新橋) 23-2151	整形外科 森消化器内科外科 (新橋) 23-2151
	二宮外科医院 (住吉町一) 22-0202	整形外科 二宮外科医院 (住吉町一) 22-0202
	佐藤整形外科医院 (中央一) 95-1755	整形外科 佐藤整形外科医院 (中央一) 95-1755
	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	産婦人科 川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600
	星歯科医院 (八幡町二) 94-1368	産婦人科 星歯科医院 (八幡町二) 94-1368
	しらくりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	産婦人科 しらくりクリニック (蛇田新立野) 22-3717
	遠谷歯科医院 (南中里三) 96-6648	産婦人科 遠谷歯科医院 (南中里三) 96-6648
	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	産婦人科 ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303
	桑島歯科クリニック (向陽町二) 23-2688	産婦人科 桑島歯科クリニック (向陽町二) 23-2688
	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	産婦人科 やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000
	泉谷歯科医院 (南中里二) 95-7715	産婦人科 泉谷歯科医院 (南中里二) 95-7715
	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	産科婦人科 あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322
	本郷歯科医院 (蛇田字新丸井戸) 22-0775	産科婦人科 本郷歯科医院 (蛇田字新丸井戸) 22-0775
	石巻産科医師会 休日診療所(中里三) 94-8223 (在宅) 94-8223	産科婦人科 石巻産科医師会 休日診療所(中里三) 94-8223 (在宅) 94-8223
	館田医院 (相野谷旧屋敷) 62-3036	河北地区 館田医院 (相野谷旧屋敷) 62-3036
	伊東胃腸科内科 (赤井) 82-6666	東松島市 矢本地区 伊東胃腸科内科 (赤井) 82-6666
	簡野医院 (鹿又) 74-2244	東松島市 鳴瀬地区 簡野医院 (鹿又) 74-2244
	かしわ内科クリニック (小松) 83-2003	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	紫桃医院 (鹿又) 75-2325	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	うつみディスクリニック (赤井) 84-2868	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	成田医院 (飯野川町) 62-3221	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	しし内科クリニック (赤井) 83-8830	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	櫻井内科クリニック (広瀬) 73-3811	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	わたなべ整形外科 (赤井) 84-2323	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
	佐幸内科 (新東名) 88-3737	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853

- 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(※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 7月12日(月)・26日(月)
11:00～正午
ミニ講座
7月12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」
7月26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	消化器科
循環器科	外科
小児科	眼科
皮膚科	整形外科
放射線科	耳鼻咽喉科
呼吸器科	呼 吸 器 科
小児科	月～金
皮膚科	※火曜日は予約の患者さんのみ
整形外科	※木曜日は予約の患者さんのみ
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・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(7月16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	毎夜	午後6:00～翌朝8:00
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。

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

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

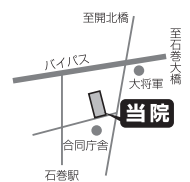
無料体験レッスン実施中・お気軽にお試しください!!

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

医療法人社団

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、フッ化物塗布行います
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