

メンタルヘルス講演会

田・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ご紹介します！

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。



田 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。

田・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
	■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

院長:高屋りさ



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

(TEL) 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/>

