

# 愛の献血



|          |                            |  |                              |
|----------|----------------------------|--|------------------------------|
| 1日(水)    | 10:00~12:00                | (株)山内組 (北上橋浦)  | 北上保健センター<br>☎67-2301         |
| 5日(日)    | 10:00~12:00<br>13:30~16:30 | イオンスーパーセンター<br>石巻東店 (渡波)                                   |                              |
| 7日(火)    | 13:30~16:00<br>14:00~16:00 | (株)丸本組 (蛇田新谷地前)<br>ウジエスーパー石巻山下店                            |                              |
| 12日(日)   | 10:00~12:00<br>13:30~16:30 | ヨークベニマル石巻<br>蛇田店   |                              |
| 20日(月・祝) | 10:00~12:00<br>13:30~16:30 | イトーヨーカ堂石巻<br>あけぼの店<br>※骨髄バンク登録会もあります。                      | 健康推進課<br>☎95-1111<br>(内線)639 |
| 23日(木)   | 10:00~11:00<br>13:00~15:00 | 石巻市役所第一分庁舎<br>(成分献血) ※7月17日(金)まで健康推進課へ申し込みください。            |                              |
| 25日(土)   | 10:00~12:00<br>13:00~17:00 | イオン石巻ショッピングセンター(蛇田)<br>※19歳以上は400ml献血のみ<br>※骨髄バンク登録会もあります。 |                              |
| 27日(月)   | 10:00~12:00<br>13:30~16:00 | (株)ナリサフ(駅前北通り)<br>みやぎ生協石巻大橋店                               |                              |

※会場の都合などにより、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

# 食育コーナー 毎月8のつく日は野菜の日

～「野菜の日」には意識して野菜を食べましょう～

## 今月は「えだ豆の話」



- えだ豆って大豆なの？  
⇒大豆が未熟なうちに収穫したもので、石巻でも栽培されています。
  - どんな栄養素が含まれてるの？  
⇒豆と緑の野菜の両方の栄養素をもっています。ビタミンCやたんぱく質、ビタミンB1も豊富に含まれていて、夏バテ防止にはぴったりです。
  - 「ずんだもち」は石巻市の郷土料理ランキング第2位！  
⇒採りたてのゆでたえだ豆をすりつぶし、砂糖で味付けすれば出来上がり。  
手軽に出来る「ずんだ餅」作ってみませんか！
- みんなで郷土料理に親しみ、  
伝えていきましょう!!**

## こころの健康づくり 講演会のお知らせ

こころの元気を保つための方法を一緒に考えて見ませんか？

テーマ 「あなたの心 元気ですか？」  
とき 7月14日(火) 午後1時30分～3時30分  
ところ 遊楽館 かなんホール  
講師 東北会病院 理事長 白澤 英勝 氏  
参加費 無料  
[申・問] 河南総合支所保健福祉課 ☎72-2094

## 親子ピクス参加者募集

現役助産師さんを講師にして、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。

とき ①7月10日(金) ②24日(金) 午前10時30分～正午  
ところ 総合体育館(武道場)  
対象 ・生後2か月～未就園児の親子  
\*妊婦さんでも安定期に入れば大丈夫です。  
持ち物 汗拭きタオル、水分補給用のお茶か水、動きやすい服装  
参加費 1家族1回400円(何人でも)  
申込方法 開催日前日まで電話またはEメールで申し込み  
[申・問] 親子ピクスの会事務局 ☎080-1657-0655(代表 佐藤)  
Eメール: ishinomaki-oyakobics@docomo.ne.jp

## ＊新型インフルエンザ相談窓口についてのお知らせ＊

38度以上の発熱・鼻水・鼻づまり・咽頭痛・咳など、新型インフルエンザ感染を疑われる症状がある方は、医療機関を受診する前に、下記の窓口へご相談ください。

- 宮城県新型インフルエンザ24時間対応窓口 (宮城県保健福祉部疾病・感染症対策室)  
☎022-211-2675 FAX 022-211-3909 (受付時間: 平日、土日、祝祭日とも24時間)
- 宮城県発熱相談センター (宮城県石巻保健所疾病対策班)  
☎95-1430 FAX 94-7104 受付時間: 午前8時30分～午後5時(平日)
- 石巻市相談窓口 (石巻市保健福祉部健康推進課)  
☎95-1111(内線267) FAX 23-3618 受付時間: 午前8時30分～午後5時30分(平日)

\*ただし、上記の窓口は、県内の発生状況に応じて変更する場合があります。

### 新型インフルエンザの予防には

通常の季節性インフルエンザと同様の予防策が有効です。  
うがいや手洗いなどを積極的にいきましょう!!

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 [12:30~5:00] | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

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/



