

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 ☎67-2301
5日(日)	10:00~12:00 13:30~16:30	イオンスーパーセンター 石巻東店 (渡波)	
7日(火)	13:30~16:00 14:00~16:00	(株)丸本組 (蛇田新谷地前) ウジエスーパー石巻山下店	
12日(日)	10:00~12:00 13:30~16:30	ヨークベニマル石巻 蛇田店	
20日(月・祝)	10:00~12:00 13:30~16:30	イトーヨーカ堂石巻 あけぼの店 ※骨髄バンク登録会もあります。	健康推進課 ☎95-1111 (内線)639
23日(木)	10:00~11:00 13:00~15:00	石巻市役所第一分庁舎 (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 13:00~17:00	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 ※骨髄バンク登録会もあります。	
27日(月)	10:00~12:00 13:30~16:00	(株)ナリサフ(駅前北通り) 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

☎・☎ 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

☎・☎ 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。

☎

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

☎

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/





7月の休日急患担当医

日	土曜日	日曜日	休日
産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科
4	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	よしろう内科 (住吉町一) 22-3277	石巻診療所 (穀町) 23-0125
11	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	いしづか内科クリニック (蛇田字新大坪) 92-7311	森消化器内科外科 (新橋) 23-2151
18	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	上石内科クリニック (清水町一) 22-2602	二宮外科医院 (住吉町一) 22-0202
25	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	石巻港灣病院 (門脇町一) 94-9195	佐藤整形外科医院 (中央一) 95-1755
		千葉内科クリニック (住吉町二) 21-6336	ささき整形外科医院 (大橋二) 22-3121
		北川小児科医院 (千石町) 22-0208	あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805
			沼倉歯科医院 (鑄銭場) 93-8622
			石巻歯科医師会休日診療所(中里三) 94-8223
河北地区	櫻井内科クリニック (広瀨) 73-3811	木村医院 (成田) 62-3039	石巻コイヤル病院 (広瀨) 73-5888
東松島市 矢本地区	ひかりサテライトクリニック (矢本) 84-1333	石垣クリニック (矢本) 83-7070	うみれディスクリニック (赤井) 84-2868
東松島市 鳴瀬地区		鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853	
			斑目医院 (雄勝) 57-2207
			かいほく歯科クリニック (開北一) 21-6487
			もろアファミリ-クリニック (桃生町中津山) 76-4024
			伊東胃腸科内科 (赤井) 82-6666
			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。

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 7月13日(月)・27日(月)
(毎月第2・第4月曜日)
11:00～正午
ミニ講座テーマ(7月)
「疲労と健康」「食事時のむせ」

【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	
小児科	月～金
皮膚科	
眼科	水・木
整形外科	
外科(乳腺)	※水・金
放射線科	月・木
耳鼻咽喉科	火・水・木
呼吸器科	

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。	

夜間急患センターの診療時間

☎94-5111

診療科	診察日	診療時間
内科	毎夜	午後6:00～翌朝8:00
小児科	月～木	午後7:00～10:30(受付時間)
	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

※平日(月～木)の小児科は、午後10時30分以降医師不在のため診療できませんのでご了承願います。
※小児科を受診できる対象年齢は、中学生までです。

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

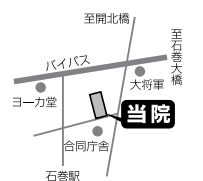
無料体験レッスン実施中・お気軽にお試しください!!

<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