

メンタルヘルス講演会 参加者募集

うつ病デイケアを実施している中で、参加者が自分自身の考えをプラスに変えることができたり集中力がアップしたなど、実践から見てきたこととお話します。

演題 『うつ病デイケアから見えてきたこと』

とき 11月12日(木) 午後1時30分～

ところ 市総合体育館 2階会議室

講師 宮城県精神保健福祉センター 技術主査 熱海勝幸先生

定員 80人

共催 宮城県精神保健福祉協会

申・問 健康推進課 (内線 537)

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 11月13日(金)、27日(金)、12月11日(金)、25日(金)
いずれも午前10時30分～正午

ところ 市総合体育館(武道場)

対象 ・生後2カ月から未就園児までのお子さんとお母さん
(妊婦さんでも安定期に入れば大丈夫です)

詳しくはお問い合わせください。

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

よおーくわかる「健診結果説明会」

生活習慣と健診結果はつながっています。どんな生活や食生活を送るとどんな体になるのでしょうか。あなたの健診結果をもとに、保健師・栄養士がお手伝いします。

とき 11月25日(水)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

ところ 市保健相談センター講義室

内容 ・健診結果からあなたの体の状態を探り、生活習慣と病気のつながりを知ろう。
・食べものとかからだの関係を知ろう。

定員 30人(要申込)

持ち物 健診結果表、筆記用具、上靴

申・問 健康推進課 (内線 515)

11月8日は『いい歯デー』

＝歯科健康テレホン相談＝

とき 11月9日(月) 午前10時～午後4時

※8日が日曜日のため、翌日の9日(月)に実施します。

☎022-265-1667 (宮城県保険医協会内)

※相談の概略を受け付けます。

回答は3日以内に歯科医師が直接相談者にお答えします。

問 宮城県保険医協会 ☎022-265-1667

愛の献血



2日(月)	10:00～12:00	市役所第一庁舎(成分)	健康推進課 95-1111 (内線639)
	13:00～15:00		
6日(金)	10:00～12:00	東北電力(株)石巻営業所(山下)	
	13:30～16:00	みやぎ生協石巻大橋店	
8日(日)	10:00～12:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	
	13:00～16:00		
9日(月)	10:00～13:00	(株)ナリサフ(駅前北通り) ウジエスーパー石巻山下店	
14日(土)	10:00～12:00	イトーヨーカドー石巻あけぼの店	
	13:00～16:00		
28日(土)	10:00～12:00	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) ※骨髄バンク登録会もあります。	
	13:00～16:30		

※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

～食品の表示～

食品の表示は、消費者にとって、その食品の品質を判断し選択する上でなくてはならないものです。このため、消費者向けのすべての飲食料品について、品質表示基準(生鮮食品を対象とした“生鮮食品品質表示基準”と加工食品を対象とした“加工食品品質表示基準”)が定められています。



例えば、生鮮食品は名称・原産地、加工食品は名称・原材料名・内容量・賞味期限(消費期限)・保存方法・製造者の氏名・住所などを表示することが義務付けられています。

詳しくは、農林水産省ホームページ

<http://www.maff.go.jp/j/jas/index.html> をご覧ください。

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 [2:30～5:00]	○	○	○	○	○

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/>



11月の休日急患担当医

日	土曜日	日曜日	休日
7	産婦人科 しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	内 科 佐藤神経内科医院 (大手町) 22-5522	小児科 あいかわ小児クリニック (丸井戸三) 92-8805
14	産婦人科 ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	産婦人科 大道道じゅんクリニック (大道道北三) 92-1092	産婦人科 阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152
21	産婦人科 やまもと産婦人科 (大道道北一) 93-7000	産婦人科 みなとの内科クリニック (吉野町) 96-4204	産婦人科 佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651
28	産婦人科 あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805	産婦人科 いのまき矢吹クリニック (大橋三) 21-6117	産婦人科 おあば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693
		産婦人科 亀田内科皮膚科クリニック (千石町) 95-6118	産婦人科 田中小児科医院 (千石町) 22-1714
		産婦人科 千葉内科クリニック (住吉町二) 21-6336	産婦人科 中山こどもクリニック (中里三) 95-4121
		産婦人科 かからだ内科胃腸科クリニック (鑄銭場) 21-5335	産婦人科 あいかわ小児クリニック (丸井戸三) 92-8805
			産婦人科 池田整形外科医院 (蛇田字東道下) 23-2111
			産婦人科 あねは産婦人科クリニック (中央一) 22-0805
			産婦人科 日野歯科医院 (錦町) 22-4230
			産婦人科 石巻歯科医師会 94-8233 (石巻市健康センター内)
			産婦人科 木村医院 (成鹿) 62-3039
			産婦人科 加藤医院 (矢本) 82-2030
			産婦人科 斑目医院 (雄勝) 57-2207
			産婦人科 藤野整形外科 (矢本) 83-2121
			産婦人科 もろうファミリークリニック (桃生町中津山) 76-4024
			産婦人科 みやぎ東部循環器科 (赤井) 82-9930
			産婦人科 鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853
			産婦人科 佐々木医院 (和湊) 72-3122
			産婦人科 いしがみあはなクリニック (矢本) 84-1187
			産婦人科 石巻ロイヤル病院 (広湊) 73-5888
			産婦人科 ひかりサテライトクリニック (矢本) 84-1333
			産婦人科 佐幸内科 (新東名) 88-3737
			産婦人科 簡野医院 (鹿又) 74-2244
			産婦人科 石垣クリニック (矢本) 83-7070
			産婦人科 紫桃医院 (鹿又) 75-2325
			産婦人科 伊東胃腸科内科 (赤井) 82-6666

●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 11月9日(月) 11:00～正午
ミニ講座テーマ(11月)
「病院のかかり方」・「インフルエンザ対策」

【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	月～金 ※火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・木

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
外 科	月～木	午後7:00～10:30(受付時間)
小児科	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ください。
※小児科を受診できる対象年齢は、中学生までです。

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

