

## 石巻地区の母子手帳交付 & 「すてきなママになるなる講座」

毎回、助産師さんの感動的なおなかの赤ちゃんのお話が大変好評です。

交付日時 月曜日 受付：午後1時30分～1時40分  
毎週2回 8月2日、9日、23日、30日  
(※16日(月)は休み)  
木曜日 受付：午前10時～10時10分  
8月5日、12日、19日、26日

交付場所 市役所3階 多目的ホール  
持ち物 妊娠届出書(医療機関から発行されていない場合は、当日記入していただきます)

内容 「すてきなママになるなる講座」(所要時間60分程度)  
母子手帳・母子手帳別冊の交付および上手な使い方、すこやかな妊娠・出産のためのワンポイントアドバイス(助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士)  
※都合により指定の日時に来所できない方は、健康推進課までご連絡ください。

※市民課や各支所では交付しませんのでご注意ください。  
(総合支所保健福祉課では、引き続き交付します)

☎ 健康推進課 (内線 2423)

## メンタルヘルス講演会 第2弾

気分が落ち込んだり、ストレスを感じるなど、こころのサインに早く気づくことは大切なことです。家庭、職場、学校でこころを元気にする方法を一緒に考えてみませんか?

とき 8月4日(水) 午後2時～

ところ 市役所6階 市民ホール

演題 こころを元気にするためのストレス対処法

講師 たかだこども医院 院長 高田 修 氏

定員 200人〔先着〕

共催 宮城県精神保健福祉協会

☎ 健康推進課 (内線 2421)

## こころの健康づくり講演会

とき 8月10日(火) 午後1時～3時

ところ 牡鹿保健福祉センター(清優館)

演題 上手に歳を重ねよう

～年齢ごとの発達課題の視点から～

講師 宮城教育大学・教職大学院 教授 佐藤 静 氏

☎ 牡鹿 保健福祉課 ☎ 45-2113

## 愛の献血



1日(日)	10:00～12:00 13:30～16:30	あいプラザ・石巻 (川開き祭り)	健康推進課 ☎ 95-1111 (内線 2418)
2日(月)	10:00～12:00 13:30～15:00	あいプラザ・石巻(川開き祭り) ※骨髄バンク登録会もあります。	
8日(日)	10:00～12:00 13:00～16:00	河北アゼリアプラザ (サマーフェスタ・イン・かほく)	河北総合支所 保健福祉課 ☎ 62-2117
11日(水)	10:00～12:00	七十七銀行石巻支店	
13日(金)	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)	健康推進課 ☎ 95-1111 (内線 2418)
19日(木)	13:30～16:00	ヨークベニマル石巻蛇田店	
28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) (※18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	北上保健 センター ☎ 67-2301 健康推進課 ☎ 95-1111 (内線 2418)

※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



☆所庭のつぼみ菜で親子クッキング☆  
～自分で作ると美味しいね!～

5月26日(水)、桃生地区新田保育所の保育参観で親子クッキングを行いました。(4～5歳児)

メニューは所庭で子どもたちが育てた「つぼみ菜」を使った「ご飯お焼き」です。

この日は子どもたちが包丁を使って材料を刻み、ご飯と混ぜて焼きました。初めての包丁に緊張しながらも親子で楽しく調理することができました。

「つぼみ菜」などの青菜が苦手な子も、この日ばかりは「おいしい～」と「ご飯お焼き」をほおぼっていました。



☆よくまぜてね～

☆とっても真剣な表情です

☎ 健康推進課 (内線 2428)

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 院長:高屋 りさ  
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



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/





# 8月の休日急患担当医

日	土曜日	日曜日	お盆								
日	産婦人科	内科	小児科	外科	産婦人科	歯科	河北地区	東松島市 矢本地区	東松島市 鳴瀬地区		
7	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	古山内科・循環器科 (元倉一) 23-0221	おおば小児クリニック (門脇青葉西) 93-9693	ささき整形外科医院 (大橋二) 22-3121	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	大街道鈴木歯科医院 (大街道南五) 96-4636	石巻歯科医師会 休日診療所(中里三) 948223(在7回同日程を診療)	木村医院 (成田) 62-3039	加藤医院 (矢本) 82-2030		
21	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	中浦内科医院 (中浦一) 21-7551	田中小児科医院 (千石町) 22-1714	池田整形外科医院 (蛇田字東道下) 23-2111	川村産婦人科医院 (新橋) 93-7600	及川歯科クリニック (中央一) 95-1243	石巻ロイヤル病院 (広洲) 73-5888	永沼ハートクリニック (赤井) 82-6680	鳴瀬中央医院 (牛網) 87-3853		
28	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	かつま内科クリニック (鹿妻南一) 96-7700 高橋消化器内科 (千石町) 95-1621	中山こどもクリニック (中里三) 95-4121		齋藤産婦人科医院 (中央三) 22-0707	三宅歯科医院 (中央一) 22-1448					
		石巻中央しん内科クリニック (中央一) 95-3123 久門医院 (垂水町) 97-4141	石巻市立病院小児科 (南浜町一) 23-3200	三浦泌尿器科医院 (新橋) 95-1961	しらゆりクリニック (蛇田新立野) 22-3717	みくら歯科クリニック (蛇田字坪寺) 92-9300					
		よしろう内科 (住吉町) 22-3277 いしづか内科クリニック (蛇田字新大井) 92-7311	阿部こどもクリニック (千石町) 22-1152	鈴木整形外科クリニック (鹿妻北一) 92-7707	ほんだ産婦人科クリニック (鹿妻南一) 94-0303	門脇歯科クリニック (門脇町一) 22-6480					
		上石内科クリニック (清水町一) 22-2602	ものうファミリークリニック (桃生町中津山) 76-4024	石巻診療所 (穀町) 23-0125	やまもと産婦人科 (大街道北一) 93-7000	かとうデンタルクリニック (向陽町四) 23-8077					
		石巻港湾病院 (門脇町一) 94-9195	佐久間眼科小児科医院 (八幡町一) 92-7651	森消化器内外科 (新橋) 23-2151	あべクリニック産科婦人科 (大街道西二) 22-3322	横山歯科医院 (大手町) 21-1711					
							班目医院 (雄勝) 57-2207	うつみディスクリニック (赤井) 84-2868			
							ものうファミリークリニック (桃生町中津山) 76-4024	みやぎ東部循環器科 (赤井) 82-9930	佐幸内科 (新東名) 88-3737		
							佐々木医院 (和洲) 72-3122	いしがみかほのどクリニック (矢本) 84-1187			

- 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 8月9日(月)・23日(月)  
11:00～正午  
三二講座  
8月9日(月)11:00～  
「栄養の消化管吸収について」  
8月23日(月)11:00～  
「胃の健康」

### 【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	月～金
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	※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(8月13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

## 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

## 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		
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。  
※16日(月)の小児科診療は、午後7時から翌朝6時30分までとなります。

## 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)

※13日(金)から16日(月)まで休診となります。

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

