

## ひきこもり家族会

お話したことが誰かに漏れることは  
ありませんので、安心してお話しください。

ひきこもりなどに悩みを持つ家族が集まり、ひきこもりに関する正しい情報や知識・対応方法を学ぶ場です。同じ悩みを持つご家族同士が安心して自分の気持ちを話せる場となっています。お父さん、お母さんだけでなく、祖父母やご兄弟などのご家族も参加できます。

- 日 時 2月8日(水) 午後1時30分～3時
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)
- 対 象 者 おおむね18歳以上のひきこもりの人がある家族
- 予約期限 2月2日(木)

初めて参加を希望する人は、現状や困りごとを事前に面談させていただきます。  
※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、開催を中止する場合もあります。その際には、お申し込みいただいた人に個別で連絡をします。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113  
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

## こころの健康相談

～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んで  
いる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、  
病院へ受診しようか迷っているなど、ご本人  
またはそのご家族からの相談をお受けします。

- 相談場所 総合ケアセンター南三陸
- 日 時 ①1月17日(火) 午後2時～4時  
予約期限 1月10日(火)  
②2月9日(木) 午後2時～4時30分  
予約期限 2月2日(木)
- 相談医 光ヶ丘保育園 新階医師

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113  
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356 ※2月の相談のみ

## 宮城県ひきこもり居場所支援モデル事業

## マイスペースここてらす出張居場所in南三陸

「あなたが安心して行ける場所」マイスペースここてらすを開設します。  
開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。  
スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか。

- 日 時 1月13日(金)、27日(金) 午前10時30分～午後3時
- 場 所 生涯学習センター(南三陸町志津川字新井田165-1)
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人  
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきます。
- 参加費 無料
- その他 昼食は各自持参となります。

☎ マイスペースここてらす石巻 ☎0225-25-7609 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 虫 歯 ゼ ロ の 子

3歳児健康診査で、虫歯のなかった子供たちを紹介!



伊澤 遥斗くん



及川かりんちゃん



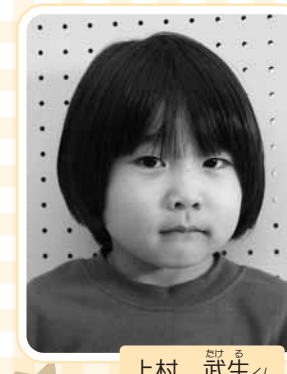
佐々木香穂ちゃん



佐々木凛桜ちゃん



三浦 一華ちゃん



上村 武生くん



千葉 咲良ちゃん



猪又 明くん

## 1月の保健行事

| 保健行事            | 開催日    | 受付時間        | 会 場                    | 対 象 者                                  |
|-----------------|--------|-------------|------------------------|--|
| 3～4カ月児健康診査      | 13日(金) | 12:40～12:50 | 総合ケアセンター南三陸            | 令和4年8月～9月生まれ                           |
| 2歳半歯科健康診査       | 18日(水) | 12:45～13:00 | 総合ケアセンター南三陸            | 令和2年5月～6月生まれ                           |
| 3歳健康診査          | 20日(金) | 12:45～13:00 | 総合ケアセンター南三陸            | 平成31年4月～5月生まれ                          |
| 母子手帳・予防接種予診票の交付 | 毎週月曜日  | 13:00～17:00 | 総合ケアセンター南三陸<br>※歌津総合支所 | ※指定日以外または歌津総合支所での交付を希望する人は事前に連絡してください。 |

\*各種健診の対象者へは住民登録に基づいて個別に通知しています。また、前回健診を受けていないお子さんは上記の健診について受けることができますので、お早めに受けられますようお願いいたします。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 休日救急当番医

## 診療時間

午前9時～午後5時

医療機関により一部診療時間が異なります。  
あらかじめ実施医療機関にお問い合わせください。

## ●気仙沼市

|         |                |         |
|---------|----------------|---------|
| 1日(日)   | 小松クリニック(東八幡前)  | 21-5770 |
| 2日(月・祝) | 三条小児科医院(田中前)   | 22-0088 |
| 8日(日)   | 大友医院(三日町)      | 22-6868 |
| 9日(月・祝) | おだか医院(田中前)     | 22-3210 |
| 15日(日)  | 村岡外科クリニック(田中前) | 23-3990 |
| 22日(日)  | 南気仙沼内科医院(内の脇)  | 25-7412 |
| 29日(日)  | 森田医院(八日町)      | 22-6633 |

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、37.5度以上の発熱者や県内外に旅行後の人は、事前に実施医療機関に電話でご相談ください。

## 歯科休日当番医

## 診療時間

午前9時～正午

(気仙沼市：最終受付は午前11時30分)  
診療時間が変更になる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

## ●南三陸町

|        |            |         |
|--------|------------|---------|
| 15日(日) | 志津川歯科クリニック | 46-5678 |
|--------|------------|---------|

## ●気仙沼市

|         |                |         |
|---------|----------------|---------|
| 1日(日)   | 山谷歯科医院(本吉町新明戸) | 42-3577 |
| 2日(月・祝) | ハーモニー歯科医院(幸町)  | 25-8367 |
| 3日(火・祝) | 皆川歯科医院(赤岩五駄鱈)  | 22-9611 |
| 8日(日)   | 熊谷歯科医院(八日町)    | 23-2211 |
| 9日(月・祝) | ファミリー歯科医院(田中前) | 24-2822 |
| 15日(日)  | 佐藤歯科医院(唐桑町馬場)  | 32-2309 |
| 22日(日)  | 菅原歯科医院(南郷)     | 24-1818 |
| 29日(日)  | 田中前加藤歯科医院(田中前) | 22-1167 |

## まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員(保健師・栄養士)がお待ちしていますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 1月17日(火) 午前10時～午後1時
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

血圧・筋肉量  
体脂肪測定など  
健康チェックを  
してみましょう

☎ 保健福祉課 健康増進係  
☎46-5113

まちの健康相談室  
「ぽかぽか」