

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 憲法記念日 内 引地泌尿科 ☎25-2036 外 さたけ整形 ☎33-4855
4 みのりの日 内 塚本内科 ☎26-1026 外 刈田病院 ☎25-2145	5 こどもの日 内 やまきクリニック ☎26-3888 外 こまつクリニック ☎22-2115	6 振替休日 内 佐藤医院 ☎32-2002 外 おおはし整形 ☎22-2888	7	8	9	10
			関診療所代診 もやせるごみ	ビン・紙類	容器包装プラ	
11 内 内方医院 ☎32-2101 外 刈田病院 ☎25-2145	12	13 午前：湯原出張診療	14	15	16	17
	ペットボトル		関診療所代診 もやせるごみ	午後3時30分～ 関診療所休診 その他プラ		
18 内 柿崎小児科 ☎25-2210 外 刈田病院 ☎25-2145	19	20 午前：湯原出張診療	21	22	23	24
			関診療所代診 もやせるごみ	もやせないごみ・紙類	容器包装プラ	
25 内 堤医院 ☎25-1181 外 大泉記念病院 ☎22-2111	26	27 午前：湯原出張診療	28	29	30	31
			関診療所代診 もやせるごみ	ビン		
6/1 内 加藤整形 ☎26-3888 外 刈田病院 ☎26-2653	6/2	6/3 午前：湯原出張診療	6/4	6/5	6/6	6/7
	ペットボトル		関診療所代診 もやせるごみ	缶		

健康一ロメモ

■子供たちといっしょに野菜を食べましょう



遠藤 雅人 Masato Endo

最近の子どもたちは野菜を食べる量が減ってきているようです。そのかわり脂肪の摂取が増え、摂取カロリー量も増えていきます。これはいわゆる食事の欧米化といえます。その影響で身長・体重は増加していますが、それに伴って生活習慣病予備軍が増えています。脂肪やコレステロールは粥状動脈硬化をつくり、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

わたしは、大学病院で心臓の手術を行っていたのですが、その時、黄色い脂肪にすっぽり包まれた心臓やでこぼこになった大動脈などをみて、生活習慣病の恐ろしさを実感していました。

そして先日、白石市内の小学校を訪れた際、給

食の野菜を残す子どもさんが多いとお聞きしました。また、それに関連ありそうな話として、毎日便通のない子どもが増えているそうです。

現在、日本の悪性腫瘍のなかで胃がんが増えていますが、この変化も日本人の食の欧米化と関連があるといわれています。

大腸がん予防や糖尿病などの生活習慣病予防のために子どもたちに野菜をもっと食べてもらいたいです。そのために、大人たちが工夫して子どもと一緒に野菜を作ることが望まれます。

いっしょに診療所

所長 水室 真仁

4月より宮崎武文先生の後任として七ヶ宿国保診療所に赴任しました水室真仁と申します。これまで、国立病院機構仙台医療センター、登米市立登米市民病院、栗原市立若柳病院に勤務してきました。専門は血液内科ですが、宮崎先生と同様に高血圧、糖尿病、脂質代謝異常といった生活習慣病の診療、上部消化管内視鏡検査、腹部超音波検査といった検査も行っています。これまで診療所で行われていた診療と同じように診療していく考えでおります。

今回、初めての診療所勤務ということで不慣れなところもありますが、でき

る限り七ヶ宿町民の健康、福祉のために努力します。よろしくお祈りします。



「出会い」



横川 小川良太郎さん

私の18年間を振り返り、出会いについて考えてみました。

中学校までは、住み慣れた環境と親しい友人達の中で生活してきました。何でも言いあえる仲間がいて、先輩、後輩が分け隔てなく遊べるのが当たり前だと思っていました。高校に入学し、大きく変わりましたが、環境が変わり、知らない人たちの出会いがあり、不安もありましたが、友人ができ、本当に楽しい日々を送ることができました。

そして、今年から社会人になりました。学生とは違い、社会人としての責任感が生まれ、人間関係がさらに厳しく、大変な毎日が続いていますが、毎日、努力を惜しまず、自分を成長させていきたいと思っています。

また、七ヶ宿町消防団にも今年から入団いたしましたので、皆さまのお役に立てるよう頑張っていきます。次回は中島彩夏さん(関)にリレーされます。

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。  
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。  
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

<b>今月の納税</b>	<b>戸籍の窓</b>	<b>町の人口</b>
固定資産税 第1期 軽自動車税 全期	この社会 あなたの税が 生きている	平成26年3月31日現在 男 775人 (-13) 女 813人 (-7) 計 1,588人 (-20) 世帯数 659戸 (-9) ( ) 先月比 <small>※住民基本台帳法の一部改正により、平成24年7月9日から外国人の方も含まれるようになりました。</small>
納期及び口座振替は6月2日(月)です。納期内納入にご協力をお願いします。事前に預貯金の残高を確認しましょう。		<b>今月の掲載はありません。</b> (届出の際、掲載を希望された方のみご紹介しています)