

日	月	火	水	木	金	土
1 内 加藤整形 ☎26-3888 外 刈田病院 ☎26-2653	2 ペットボトル	3 午前：湯原出張診療	4 関診療所代診 もやせるごみ	5 缶	6	7
8 内 たかはし内科 ☎22-2535 外 橋本整形 ☎25-1616	9 内 やまきクリニック ☎26-3888 外 こまつクリニック ☎22-2115	10 午前：湯原出張診療	11 関診療所代診 もやせるごみ	12 ビン・紙類	13 容器包装プラ	14
15 内 三浦クリニック ☎25-6854 外 刈田病院 ☎25-2145	16	17 午前：湯原出張診療	18 関診療所代診 もやせるごみ	19 午後3時30分～ 関診療所休診 其他プラ	20	21
22 内 海上内科 ☎25-1501 外 大泉記念病院 ☎22-2111	23	24 午前：湯原出張診療	25 関診療所代診 もやせるごみ	26 もやせないごみ・紙類	27 容器包装プラ	28
29 内 水野内科 ☎25-2736 外 さたけ整形 ☎33-4855	30	7/1 午前：湯原出張診療	7/2 関診療所代診 もやせるごみ	7/3 缶	7/4	7/5

※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。

今月の納税	戸籍の窓	町の人口
<p>町県民税 第1期 介護保険料 第2期</p> <p>この社会 あなたの税が 生きている</p> <p>納期及び口座振替は6月30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。</p>	<p>平成26年5月23日現在</p> <p>◆お悔やみ申し上げます</p> <p>齊藤 さた子 94歳(関) 沖田 巧 88歳(湯原) 神尾 ミン 98歳(峠田) 佐藤 俊雄 92歳(滑津)</p>	<p>男 780人 (5) 女 821人 (8) 計 1,601人 (13)</p> <p>世帯数 671戸 (12)</p> <p>()先月比</p> <p>※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。</p>

健康一ロメロ

■歯磨きの話

むし歯・歯ぐきの病気(歯周病)の原因はバイキン(細菌)の感染によって起こります。歯の表面につく歯垢(プラーク)と呼ばれる汚れがそれです。

歯みがき(ブラッシング)は、歯垢を口の中から取り除き、口の中を清潔に保つことにより、むし歯・歯周病を予防する効果的な方法です。歯みがきの考え方は、歯の汚れをきれいにすることで、ただめつたやたらに歯ブラシで歯をこすればよいというわけではなく、プラークのたまる場所を集中的にきれいにすることで、ブラッシングが効果的に行われ、要する時間も短くてすむようになります。

プラークは歯と歯ぐきの境目や歯と歯のすき間の部分に特に多くたまり

高橋歯科医院 副院長

高橋 Kotaro
浩太郎 Takahashi



ます。ブラッシングの方法には色々ありますが、歯、一本一本を丁寧に磨こうとする気持ちが大切です。

歯ブラシの交換は、歯ブラシの毛先を正面から見て横に毛先が曲がっていたら取り替えてください。通常の使用では、1カ月に1本ぐらいです。

歯みがき剤を使う時は、1回の使用料を少なめにします。歯ブラシの毛先に少しつけるくらいで良いと思います。多くつけすぎると、すぐに口の中が泡でいっぱいになり、十分に磨けていないのに磨いたような気持ちになってしまいうからです。

「七ヶ宿診療所」

所長 水室 真仁

■熱中症

夏を迎える緑もますます濃くなってきました。いかがお過ごしでしょうか。夏が近づくとつれて、気温もだいたい上昇してきています。つい先日も仙台市で最高気温が30度まで上がることがありました。そんなとき、注意しなければいけないのが熱中症です。熱中症の患者統計を見ると最高気温が20度を超えると熱中症が起きるようです。七ヶ宿は仙台よりも若干気温が低いかもしれませんが、熱中症予防に気をつける季節になりました。具体的には熱中症予防は、涼しい服装をする、日陰を利用する、日傘や帽子を利用すること、水分を補給するといったことが挙げられます。これから農作業が本格化する季節です。長時間の炎天下の作業を避け、涼しい格好で帽子をかぶり、こまめに日陰で休憩する。休憩したときは塩分を含む水分補給をするというようないメージをもって熱中症予防を心がけてもらいたいと思います。

「はじめまして」



関 中島彩夏さん



4月から仙台森林管理署七ヶ宿森林事務所(森林官)として赴任しました。出身は鹿児島県で、今年の3月までは青森市で働いていました。

七ヶ宿での生活も早2ヶ月が過ぎました。買い物等は少し不便ですが、のどかで、周りの方々も優しく何かと気にかけてくださるので、とても暮らしやすい良い所だと思います。

野外で遊ぶのが好きで、休日は自転車や徒歩で町内の名所を見て回ったり、登山に行ったりしています。見かけた声かけをもらえると嬉しいですね。

人としても、社会人としても、七ヶ宿町民としても、まだまだ新米です。知らないところも沢山あるとは思いますが、色々な事に積極的に参加して、より多くの方々と関わりたいと思っていますので、これからも、よろしくお願ひします。

今回は村上広治さん(滑津)にリレーされます。