

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日	2	3	4	5
男子厨房に入ろう会 ●日時：1月10日(木)・24日(木) 両日とも午前10時～ ●場所：保健センター		内 たかはし内科 ☎ 22-2535 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	内 水野内科 ☎ 25-2736 外 こまつクリニック ☎ 22-2115	内 海上内科 ☎ 25-1501 外 おおはし整形 ☎ 22-2888	歯科休診 もやせるごみ	
6	7	8	9	10	11	12
内 内方医院 ☎ 32-2101 外 刈田病院 ☎ 25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 缶・ビン・紙類	歯科診療 容器包装プラ	
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
内 柿崎小児科 ☎ 25-2210 外 刈田病院 ☎ 25-2145	内 つつみクリニック ☎ 25-1181 外 こまつクリニック ☎ 22-2115	午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	リハフト 保健センター 午後1時15分～ 午後3時30分～ 関診療所休診 歯科診療 もやせるごみ	リハフト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	歯科診療	
20	21	22	23	24	25	26
内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 刈田病院 ☎ 25-2145	よいトレ (運動) 活性化センター 午後1時30分～	精神保健相談 保健センター 午前10時30分～ 午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	歯科診療 容器包装プラ	
27	28	29	30	31	2/1	2/2
内 かのクリニック ☎ 26-6330 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	げんき塾 (運動) 活性化センター 午後1時30分～	午前：湯原出張診療	リハフト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	リハフト 湯原コミセン 午後10時～ ビン	歯科診療	

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また**全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。**
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時までです。
 ※医師の出張や健診などにより、診療時間に変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。
 ※各斎苑は1月1日、2日は休みになりますが、受付業務は年末年始も行います。

健康一ロメロ

感染症予防

ヨツメヤ薬局 薬剤師

寒い季節になり空気も乾燥して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症が流行しやすい季節になってきました。これから受験を控える人や重篤な基礎疾患を持っている人は、病気を予防する事が大切です。



Sato Katsuhiko 佐藤 克彦

感染予防の基本は手洗い、うがいです。また外出時のマスク着用も効果的です。最近では消毒用アルコールを成分とした手指消毒剤やスプレーも多数発売されており、それを利用するのもよいでしょう。ただノロウイルスに対してはアルコール製剤では消毒効果が期待できません。

そこで一番手軽で安価な消毒液作成方法を紹介します。塩素系の漂白剤をペットボトルのキャップ2杯を、吐いたり下したりした場所で使用する際は、500mlボトルに、その他の場所で使用する場合は、2Lボトルに入れて水で割り、キャップをしてよく振り混ぜて完成です。有効期間は前者が1週間、後者は1日です。変色や品質の劣化の恐れのある場所は、使用後から拭きをしてください。効果的ながい、手洗いなどの感染症予防対策は、気軽にかかりつけ薬剤師に相談してください。

こころ診療所

所長 千葉 哲矢

みなさま、こんにちは。雪が降り始め、本格的に寒くなりました。

今回は診療所で話題になっている、冬の血圧上昇についてです。「先生、寒くなったから血圧上がったなあ」この時期、よく受診される方から伺います。血圧の上がりやすい冬は、それに関連して脳卒中や心筋梗塞が起こりやすいので、注意が必要です。では、なぜ冬になると血圧が上がるのでしょうか。冬になり気温が下がると、身体の中では、血管を収縮させて血圧を上昇させることで、体温を上げるような仕組みが働きます。また、塩分が多い食事をとることによって、身体の中に水分がたまること、運動不足により体重が増えることなどが考えられます。特に年末年始はお酒を飲む機会が多く、つまみで塩分の多いものを食べてしまうと、身体の中に水分がたまり、血圧上昇につながります。それでは、血圧を上げないようにするにはどうするか。例えば、一番は減塩と減量です。またお酒は、ほどほどにすることも大切です。日常生活では、暖房や防寒具を上手く使用して気温差をなるべく少なくすることが、急な血圧上昇を防ぎます。昨年はみなさまにたいへんお世話になりました。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



新誠木材(株)が表彰されました

新誠木材(株)は、宮城県安全運転管理者事業主会に長年入会し貢献したとして宮城県警察本部長・宮城県安全運転管理者事業主会連合会長連名表彰を受賞しました。12月6日に白石市で伝達式が行われ、新誠木材(株)永井政雄社長が優良事業所として賞状を受け取りました。引き続き交通安全活動にご協力をよろしくお願いいたします。

はみだし ケイジ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。

今月の納税

町 県 民 税 第4期
 国民健康保険税 第7期
 後期高齢者保険料 第7期

この社会
 あなたの税が
 生きている

納期及び口座振替は1月31日(木)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。

戸籍の窓

平成30年12月19日現在 (敬称略)

◆出生おめでとうございます
 高橋 朋 矢 正範・佐知子(横川)

◆お悔やみ申し上げます
 日野 庄 一 83歳(関)
 小笠原 吉 則 74歳(滑津)
 柳 沼 高 行 70歳(滑津)

町の人口

平成30年11月30日現在

男 702人(-3)
 女 698人(-2)
 計 1,400人(-5)

世帯数 647戸(0)

() 先月比