

こちら診療所 所長 阿部翔太郎

新年あけましておめでとうござい  
ます。現在、11月下旬に原稿を書い  
ておりますが、広報誌に載る頃には、  
七ヶ宿はあたり一面雪景色となつて  
いる頃でしょうか。今回は、「こむ  
らがえり(足をつる)」についてお話  
してみたいと思います。

当診療所でも、こむらがえりを訴  
えられる方は多くいらっしゃいま  
す。冷えや脱水が原因となることが  
多いため、下肢を温めたり、飲水で  
対策するようお話ししたり、頻度が多  
い方には漢方を処方しております。  
このような対応でも改善しない場合  
には糖尿病、カリウム・マグネシウ  
ム・カルシウムといった電解質異常、  
また下肢静脈瘤が原因の場合もあり  
ます。採血検査や、下肢静脈エコー  
検査は当所でもできます。糖尿病、  
電解質異常であれば、生活指導、薬  
処方でも対応しますが、下肢静脈瘤で  
あれば、専門医でのカテーテル治療  
なども検討されます。こむらがえり  
でお困りの方は一度相談してみてく  
ださい。

水と歴史の館 冬季休館

水と歴史の館は1月と2月の  
間休館となります。3月1日  
(水)より再開しますので、皆様  
のご来場をお待ちしております。



齋藤一重氏

副町長を再任しました

任期  
2027年12月31日



神尾重行氏

監査委員を選任しました

任期  
2027年12月8日

ポリテクセンター宮城  
3月入所受講生募集

ポリテクセンター宮城では早

期再就職に向けた職業訓練を  
実施しています。

募集訓練科名(多賀城実習場)

- ①溶接施工科(13)
- ②CAD・NCオペレーション科(16)
- ③CADものづくりサポート科(24)

訓練期間

3月2日(木)～8月28日(月)

受講料 無料

※テキスト代や作業服等の経費  
の自己負担があります

募集期間

2月3日(金)まで

申込方法

居住地を管轄するハローワー  
クへお申込みください。

お問い合わせ

ポリテクセンター宮城  
訓練第一課  
多賀城市明月2-2-11  
☎022(362)2454

軽自動車の名義変更  
手続きや車検はお早めに!

毎年3月は名義変更、廃車な  
どの各種手続きや検査申請が集

七ヶ宿  
くらし研究所  
だより

※通称:くら研

11/20(日)にかまどごはんの体験会を行いました



ベガルタハウスで収穫され  
たさつまいもを使って炊き込  
みごはんの体験会を行いました。  
皆さんかまどに興味  
津々、子どもたちは薪に夢  
中。次第にお米の炊ける音と煙  
が上がってきます。おこげも美味しい炊き込

みごはんを満喫しました。五感を使ったかまど体験は大人も魅了する楽しさでした。

12/4(日)アナログレコード鑑賞会を行いました



レコードの奏でる暖かい音を楽しみに多くの方にお越しいただきまし  
た。懐かしい音源を見つけてリクエストをされる方も当日限定の食事を  
味わう方も、古民家の雰囲気も相まった素敵なひとときを過ごしました。



七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé

TEL: 0224-26-6933

〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)

HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

困った時の 法テラス

法テラスは、法的トラブルの解決をお手伝いしています。



1 電話する



2 弁護士に相談する

受付時間 平日9時～17時(土日祝、年末年始を除く)  
法テラス宮城 ☎0503383-5538  
仙台市青葉区一番町3-6-1 一番町平和ビル6階



面倒な分別いりません! 何でも片付けます!

空き家整理・生前整理・遺品整理・粗大ごみ・伐採・草刈り・蜂駆除・古物買い取り



ホームページはこちら  
蔵王町宮字館山5-1

TEL0224-26-9958

LINE@はじめました

LINEでご相談・お見積もり



自然エネルギー発電と  
エンジニアリングサービスで  
地域社会、地球環境、  
持続可能社会の実現に寄与します

株式会社GF

本社  
徳島県阿南市辰巳町1番地38 Tel.0884-21-0555  
福島営業所  
福島県郡山市桑野2丁目4-10 Tel.024-953-3630  
CORPORATE SITE gfcorp.jp