

## 小型除雪機購入に補助金が交付されます

町では、小型除雪機の購入に対し、助成を行います。助成を受けようとする場合は、購入前に申請が必要です。予算の範囲内の助成となりますので、早めにご相談ください。



### 1. 対象

- ①『家庭用』で『新品』の小型除雪機です。
- ②町内に住所を有し、現に居住している個人。
- ③申請者及び世帯内に町税等の滞納がないこと。
- ④小型除雪機を所有していない世帯又は7年以上使用した除雪機を買い替える世帯

2. 補助額 1世帯、購入費の3分の1以内(千円未満切り捨て)※10万円を上限とする。

### 3. 申請に必要なもの

- ①見積書
- ②カタログ
- ③同意書(町税等に滞納の無い事の確認、町職員が除雪機の購入状況について現地確認することの同意)
- ④更新の場合、現所有機の取得時期、更新理由を記載した書面

●お問い合わせ 健康福祉課 ☎37-2331 (担当:平賀)

## 休日歯科診療当番表(9月分)

9月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
9月6日	清原 歯科 医院	白石	25-1030	小田部 歯科 医院	大河原	53-2134
9月13日	大久保 歯科 医院	角田	62-4084	はせ 歯科 医院	大河原	52-1080
9月20日	ひかり 歯科 医院	白石	22-2112	歯科 ヒ ラ イ	柴田	55-4025
9月21日	氏家 歯科 医院	角田	63-3525	前田 歯科 医院	村田	83-6480
9月22日	ごとう 歯科 医院	白石	24-2020	スエヒロデンタルクリニック	大河原	53-4390
9月27日	かまた 歯科 医院	角田	63-4181	もり歯科クリニック	大河原	52-1563

※市外局番はすべて0224です。

診療時間 【午前9時から午後3時まで】

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
9月6日	やまざき歯科医院	米沢	21-6480	9月20日	レインボー歯科医院	米沢	26-1182
9月21日	わたなべデンタルクリニック	高畠	56-3888	9月22日	米沢クローバー歯科クリニック	米沢	27-7301
9月27日	つちや歯科医院	高畠	52-0464				

※市外局番はすべて0238です。

## 秋の体調不良「秋バテ」していませんか？

季節が夏から秋に移り過ぎやすい季節になりましたが、こんな症状・行動はありませんか？

- 体がだるい
- 食欲がわかない
- 夏場は冷たいものをたくさん食べた(飲んだ)
- 食事はそうめんや菓子パンなど簡単なもので済ませがち
- 朝すっきり起きられない
- シャワー浴だけで湯船に入らない



蓄積した夏の疲れや体の冷え、気温の寒暖差などが要因で秋バテになることがあります。

〈元気に秋を過ごすために、食生活を見直してみよう〉

- ①「1日3食・規則正しく・バランス良く」が食の基本です。特に、朝にご飯とおかずを食べて、活動モードのスイッチを入れましょう。
- ②胃腸に負担をかけないため、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。
- ③ミネラル・ビタミンB群・たんぱく質などの疲労回復や熱量の維持に効果的な食品を食べましょう。また、温かい物も積極的に摂りましょう。

〈朝の目覚めはお味噌汁から〉

起床時は体温が低下します。あたたかい食事は体の深部から体温を上げてくれます。朝食に一杯のみそ汁はいかがですか？発酵食品である味噌が腸内環境も整えてくれます。

その他、シャワー浴だけでなく湯船につかったり、適度な運動で汗をかき、血行を良くするなど日頃からの心がけも大切です。

毎日の食生活や生活習慣に少しずつ気をつけて、秋を心地よく過ごしましょう！

## 健診(検診)結果が届いたら.. 必要な生活習慣の改善や治療を受けましょう

### 健診(検診)結果の発送

7月28日～8月1日の5日間、住民総合健診を行いました。9月中旬まで、各健診(検診)ごとに順次郵送で結果をお知らせいたします。

### 健診は受けた後が大切

異常があった場合、「特に症状がないから」とそのままにするのはよくありません。初期は自覚症状がなく、病気が進行してから症状が出る 경우가多くあります。早期発見・早期治療のためにも、結果が『精密検査』又は『要医療』の場合は、医療機関を受診してさらに詳しい検査を受けましょう。