

くらしのカレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
				内 三浦クリニック ☎25-6854 外 こまつクリニック ☎22-2115	内 海上内科 ☎25-1501 外 大泉記念病院 ☎22-2111	内 水野内科 ☎25-2736 外 刈田病院 ☎25-2145
4	5	6	7	8	9	10
内 堤医院 ☎25-1181 外 刈田病院 ☎25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療 缶	関診療所代診 もやせるごみ	ビン・紙類	容器包装プラ	
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
内 加藤小児科 ☎26-2653 外 刈田病院 ☎25-2145	内 たかはし内科 ☎22-2535 外 こまつクリニック ☎22-2115	午前：湯原出張診療	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	19	20	21	22	23	24
内 三浦クリニック ☎25-6854 外 おおはし整形 ☎22-2888		午前：湯原出張診療	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	26	27	28	29	30	31
内 海上内科 ☎25-1501 外 大泉記念病院 ☎22-2111		午前：湯原出張診療	関診療所代診 もやせるごみ	ビン		

※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

町県民税 第4期	この社会 あなたの税が 生きている
国民健康保険税 第7期	
後期高齢者保険料 第7期	

納期及び口座振替は2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。

戸籍の窓

平成26年12月15日現在

◆お悔やみ申し上げます

恵美須 都子 87歳(関)
 齋藤 俊一 72歳(干蒲)

町の人口

平成26年11月30日現在

男	767人(-3)
女	812人(+1)
計	1,579人(-2)
世帯数	674戸(-3)

()先月比
 ※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。



貯健手帳、活用していますか？

年末から新年にかけて、忘年会や新年会など飲酒する回数が増え、それに伴いおいしいごちそうを食べる機会も増えます。知らないうちにお腹にお肉が付いてしまって…なんていうことになっていませんか？

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一步手前の段階であっても、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。



これらを予防するには普段から生活習慣を見直し、自分の健康を意識することが大切です。今年度の貯健手帳の取組も10ヶ月が過ぎました。どのような調子が見せていただけますか？また、ポイントがたくさん貯まった方も見受けられます。ポイントと商品の引き換えをしませんか？一度、お手元の貯健手帳をご確認ください。ご不明な点がございましたら、お気軽に保健センターにお電話ください。(2月に各地区でのポイント集計も予定しております。)

●お問い合わせ 保健センター (☎37-2331 担当：太田)

年末年始の交通事故防止運動

～無事故で暮れて 無事故で迎える 健やか新年～



年末年始は飲酒の機会の増加、帰省等で車を利用する機会が増えることから、交通事故の多発が懸念されます。それに伴い宮城県内では、平成26年12月15日(月)から平成27年1月15日(木)まで年末年始の交通事故防止運動を実施しています。

事故の無い安全な町を目指し、下記のことを徹底しましょう。

酒飲み運転追放3ない運動

- ① 運転するときは酒を飲まない
- ② 酒を飲んだら運転しない
- ③ 運転者には酒を出さない

冬道の安全運転1・2・3運動

- 1割 スピードダウンしよう
- 2倍 車間距離をとろう
- 3分 早めに出発しよう