

## 男性のみなさんへ「男子厨房に入ろう会」に参加してみませんか

『食べることは生きること』につながり、同時にこれを楽しむことができる、生涯のすてきな趣味のひとつになります。

現在、町のボランティアさん(食改)を中心に本会を開催しており、随時参加者を募集しておりますので、ぜひお申込みください。



内 容	ご飯の炊き方やみそ汁の作り方はもちろんのこと、コンビニ食材の利用や買い物や食器の洗い方など、料理に関わる一連を学習します。
日 時	12月～3月までの8回コース (12月は8日と15日)
対 象	町内に住所を有する男性
費 用	1回あたり100円
お 申 込	健康福祉課 ☎37-2331、またはお近くの食改さんへ

## 休日歯科診療当番表(12月分)

12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】 ※市外局番はすべて0224です。

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
12月3日	村上歯科医院	蔵王	33-4125	さくら歯科	大河原	52-3900
12月10日	さいとう歯科医院	角田	62-0112	山家歯科クリニック	川崎	84-2266
12月17日	谷津歯科医院	白石	26-3254	吉田歯科医院	村田	83-2061
12月24日	大久保歯科医院	角田	62-4084	えんどう歯科医院	大河原	53-2555
12月29日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	内田歯科医院	柴田	57-1818
12月30日	千木良デンタルクリニック	白石	26-1131	いのうえ歯科医院	大河原	53-8020
12月31日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

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
12月3日	加藤歯科医院	南陽東置賜	47-2216	12月10日	五十嵐歯科医院	米沢	22-1121
12月17日	村越歯科医院	南陽東置賜	40-3295	12月24日	もり歯科医院	米沢	26-6406
12月31日	ますぶちデンタルクリニック	南陽東置賜	52-0014				

## 小型除雪機購入に補助金・・・まだ間に合います

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。予算の範囲内での助成となりますので、お早めにご相談ください。



### 1. 対 象

- ①『新品』の小型除雪機
- 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
- ※申請書等、上記以外に必要な書類は健康福祉課にあります

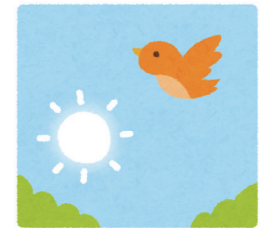
## 「寝ても寝ても眠くて仕方がない…」という方へ

「どんなに寝ても眠くて仕方がない」ということは、季節の変わり目によくあることです。これは体内時計や睡眠サイクルが乱れやすくなるため、特に夏から秋・冬にかけて強くおこります。

軽い眠さが続く場合は、ご自身でからだの調整をしてみましょう。日中の眠気が強すぎて仕事や日常生活に影響が出ることが続く場合は、医療機関を受診してみることもいいかもしれません。

### ポイント1 積極的に太陽の光を浴びる

意外にも昼間に自然光をたくさん浴びることは、夜ぐっすり眠ることに繋がります。外出できないときは、カーテンを開けたり庭に出てみる、部屋の明かりをあかるくするだけでもいいですね。



### ポイント2 夏場より長く睡眠時間をとる

お日さまが出ている時間が短くなった分、からだを動かす時間も短くすることで、こころとからだの不調が良くなる場合があります。夏より1時間早くお布団に入って体を休めてみましょう。



週末の「寝だめ」は、翌週の疲れを引き起こす原因となります。週末にリセットではなく、毎日の生活習慣の見直しをしましょう。