

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。予算の範囲内での助成となりますので、早めにご相談ください。

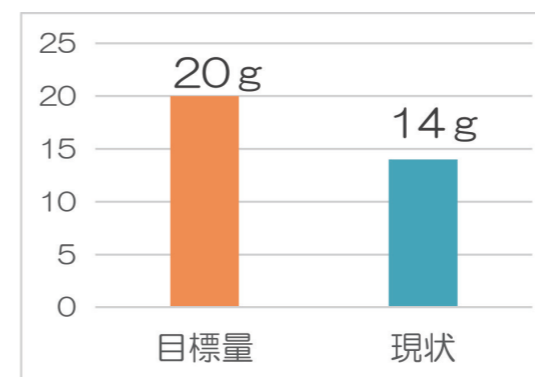


- 対象**
 - 『新品』の小型除雪機です。
 - 町内に住所を有し、現に居住している個人。
 - 申請者及び世帯内に町税等の滞納がないこと。
 - 小型除雪機を所有していない世帯又は7年以上使用した除雪機を買い替える世帯
- 補助額** 1世帯、購入費の3分の1以内(千円未満切り捨て)※10万円を上限とする。
- 申請に必要なもの**
 - 見積書
 - カタログ
 - 同意書(町税等に滞納の無い事の確認、町職員が除雪機の購入状況について現地確認することの同意)
 - 更新の場合、現所有機の取得時期、更新理由を記載した書面

食物繊維を毎日の食事でしっかり摂りましょう!

子どもから高齢者まで、便秘でお悩みの方が多くいますが、特に冬場は便秘になりやすい季節です。今回は、毎日の食事の中で食物繊維をするためのコツをお伝えします。

あなたの食物繊維足りていますか



日本人の食物繊維の摂取量(国民栄養調査より)

◎食物繊維とは…

人が消化・吸収することができない物質です。1日の目標量20gを摂取するには、野菜を1日に5皿分(小鉢5杯)食べる必要があります。

◎目標量を目指しましょう!

- 食物繊維は、
- ①早食いや食べすぎの防止
 - ②コレステロールの上昇防止
 - ③血糖値の急上昇防止に役立ちます!

食物繊維不足を解消! 食べ方のコツ

しっかり繊維をとるためには、毎回の食事で少しずつとることが大切です。毎日の食事の中から1品からでも食物繊維を意識したメニューを取り入れてみましょう。

サラダや和え物に
ワカメや焼きのり、キノコを
加えることで食物繊維がアッ
プします

あと一品足りないときは
湯豆腐や納豆がおすすめで
す。たんぱく質も同時に摂取
できます

いつもの白米に
押麦などの雑穀を入れて炊飯
したり、ごぼうやひじきを入
れた炊き込みご飯も◎

汁物は具たくさんに
野菜は加熱することでかさ
が減り、量を摂ることができ
ます。



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5日	真壁歯科医院	蔵王	32-3122	いのうえ歯科医院	大河原	53-8020
12月12日	伊藤歯科クリニック	角田	63-2497	内田歯科医院	柴田	57-1818
12月19日	村上歯科医院	蔵王	33-4125	えんどう歯科医院	大河原	53-2555
12月26日	氏家歯科医院	角田	63-3525	大友歯科医院	柴田	57-2120
12月29日	さいとう歯科医院	角田	62-0112	歯科ヒライ	柴田	55-4025
12月30日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	はせ歯科医院	大河原	52-1080
12月31日	大久保歯科医院	角田	62-4084	西村歯科医院	川崎	84-4851

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	電話番号
12月12日	安川歯科クリニック	南陽東置	54-0210	12月19日	平間歯科医院	米沢
12月26日	板垣歯科クリニック	南陽東置	50-3348	12月31日	村山歯科医院	米沢

20代のみなさんへ「人間ドック体験ツアー」参加者を募集します!

病気が遠い存在の20代ですが、この世代の日々の生活の積み重ねが“からだのサビ”として蓄積し、いちばん頑張りたい働き盛りの頃の健康状態に深く影響します。自分のからだと生活習慣に目を向けてみるきっかけにしませんか。



内容	①健診センターで人間ドックを体験していただきます。 ②行き帰りの車中でからだについて学習の時間を設けます。
開催	3月(対象となる方へ通知いたします)
対象	今年度中に20・24・28歳になる方
費用	無料