

## スポーツの秋！運動教室に参加してみませんか！

「運動習慣の定着」や「体力の維持」を目的に運動教室を開催しています。どの教室も同じ運動指導士さんです。どの教室に参加したらいいか迷われている方・はじめて参加される方は、健康福祉課までご相談ください。

なお、感染対策として密集しない環境づくり、消毒、換気などを行っております。

教室名	それぞれの内容
 <b>リハクト</b>	<b>運動の強さ「やさしめ」</b> 内容／テレビゲームを使った運動や簡単な体操で、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。楽しみなら参加できます。 頻度／毎月2回×2会場（湯原公民館と保健センターで開催）
 <b>よいトレ</b>	<b>運動の強さ「適度に」</b> 内容／ストレッチや軽い筋トレを行います。柔軟性や筋肉を少しずつ向上させたい方におすすめ。 頻度／毎月1回（活性化センターで開催）
 <b>げんき塾</b>	<b>運動の強さ「しっかり」</b> 内容／野外での有酸素運動や運動の学習ができます。しっかり汗を流したい方におすすめです。 頻度／毎月1回（活性化センターで開催）

※毎月の開催日時は、「暮らしのカレンダー」に掲載しております。

## 休日歯科診療当番表(11月分)

11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
11月1日	千木良デンタルクリニック	白石	26-1131	和野歯科医院	柴田	55-5126
11月3日	黒須歯科医院	角田	63-1163	あいはら歯科医院	大河原	53-8138
11月8日	富岡歯科医院	白石	24-4362	安藤歯科医院	大河原	53-2348
11月15日	さいとう歯科医院	角田	62-0112	飯淵歯科医院	柴田	56-1026
11月22日	広瀬歯科医院	白石	26-1871	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143
11月23日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	乾歯科医院	柴田	56-2766
11月29日	村上歯科医院	蔵王	33-4125	いのうえ歯科医院	大河原	53-8020

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
11月1日	ながまち歯科医院	米沢	22-5118	11月3日	いとう歯科クリニック	南陽	50-0418
11月8日	ウッディ歯科	米沢	49-8220	11月15日	加藤歯科医院(宮内)	南陽	47-2216
11月22日	中川歯科医院	米沢	23-2062	11月29日	漆山歯科医院	米沢	23-4840



## すくすく見守り隊から 出産のお祝いをプレゼント！



▲1月生まれの渡部七奈ちゃん



▲7月生まれの小掠律くん

今回は、7月に出産された小掠さんへプレゼントの贈呈を行いました。プレゼント贈呈後に、これまでに「すくすく見守り隊」からプレゼントをもらったお母さんとそのお子さんたちで交流会を行い、楽しい時間を過ごしました。また、プレゼントを渡したときには、まだ首が座っていなかったあかちゃんが、今では勢いよくハイハイをしたり、ひとりで歩く姿を見て、参加した皆さんで子どもの成長を感じていました。



また交流会後には、これからご出産される方へ、おめでとうの思いを込めた「ぽっちゃんボックス」を制作しました。先輩隊員が後輩隊員へ作業のポイントや流れについて助言するなど、みんなで和気あいあいと話したり、情報交換をしながら作成しました。

すくすく見守り隊は、「七ヶ宿での子育てを一緒に楽しみたい」「子育て仲間として応援したい」という思いで活動しています。また、七ヶ宿で子育てをするすべての人の応援団として、何が出来るかを考えています。コロナに負けないように、すくすく見守り隊の皆さんの気持ちも盛り上がってきました。みなさんも一緒に、子育てを応援しませんか。

## 町内の事業所へ勤務する方のインフルエンザ予防接種助成が始まりました

11月2日から町内の事業所等に勤務する町外の方を対象に今年度に限り、七ヶ宿町国保診療所において受けるインフルエンザ任意予防接種の費用を助成します。接種には事前予約に加えて、事業所の発行する在勤証明書、保険証等が必要になります。

●お問い合わせ 健康福祉課 ☎37-2331 (担当:小野)