

## すくすく見守り隊からプレゼント贈呈！

6月13日保健センターですくすく見守り隊から3組の出産したお母さんにプレゼントが贈呈されました。





今回はすくすく見守り隊が手作りした源流ポッコンの木箱とおむつケースが手渡されました。参加者のお母さんからは「プレゼントを貰えるのは嬉しい。大切に使用したい」、「町で子育てしている人たちと会えて良かった」との声が聞かれました。

すくすく見守り隊は七ヶ宿で子育て中の皆さんと子供たちを応援したいとの思いから発足し、現在活動しています。活動に興味がある方は保健センターにご連絡ください。



## 「夏バテ」予防！ 普段から栄養のバランスを意識しましょう！

夏は「全身が何となくだるい」「食欲が出ない」といった症状が出やすい季節です。普段の食事は、そうめんなどの冷たくさっぱりしたものが多くなり、アイスやジュースを摂る機会が増え、栄養バランスが崩れがちです。下記のポイントに注意し、夏バテ予防を心がけましょう。

量より質を意識しよう	十分な水分を補給しよう
<p>1日3食の食事は、ご飯や麺といった主食だけでなく、肉や魚などのたんぱく質を摂りましょう。冷やっこ、サバの缶詰、ゆで卵など手間のかからない料理を食卓にプラスするだけでもOKです。</p> 	<p>「起床時・食事中・外出の前後・入浴前後・就寝前」と、こまめな補給が大切です。ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりえます。飲み過ぎには注意しましょう。</p> 
香味野菜や香辛料を使って食欲増進の助けにしよう	季節の野菜を食べよう
<p>生姜やニンニクなどの香味野菜、カレー粉などの香辛料を使うと、食欲増進に効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。</p> 	<p>夏野菜は、ビタミンCが豊富であり、体を冷やしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果があります。積極的に夏野菜を選び、食べましょう。</p> 

## 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**
  - 『家庭用』で、『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年間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

## 休日歯科診療当番表(8月分)

8月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
8月4日	富岡歯科医院	白石	24-4362	おたべ歯科クリニック	柴田	56-1853
8月11日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	川口歯科医院	柴田	55-5493
8月12日	広瀬歯科医院	白石	26-1871	菊池歯科医院	柴田	57-2950
8月18日	大久保歯科医院	角田	62-4084	大河原歯科医院	大河原	52-2250
8月25日	真壁歯科医院	蔵王	31-3122	後藤歯科医院	大河原	52-2533

※市外局番はすべて0224となります。