

運動の秋！体力に合わせて、各教室にご参加ください！

「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。どれに参加したらいいか迷われている方や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。

※毎月の開催日等は次ページ「くらしのカレンダー」でご確認ください。

リハフト(運動の強さ:やさしめ)

・テレビゲームを使った室内運動で、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。

〈開催日〉毎月4回、2会場(湯原コミセン及び保健センター)



よいトレ(運動の強さ:適度に)

・イスやマットを使用した軽運動で、運動を始めてみたい方におすすめです。

〈開催日〉毎月1回、活性化センターで開催



げんき塾(運動の強さ:しっかり)

・有酸素運動を中心として「正しい歩き方で汗を流したい方」「参加者同士と楽しく運動したい方」におすすめです。

〈開催日〉毎月1回、活性化センターで開催



スポメ(運動の強さ:がっちり)

・白石市のスポーツクラブにて運動機器やプールを利用し、メタボ改善や筋力アップなど目標に向かって、体力・筋力を高めたい方へおすすめの教室です。

・会費 4000円

〈開催日〉11月20日～1月末まで、月3回程度で計10回(いずれも火曜日)

※11月13日(火)までお申込みください。



保健連合会でごみ処理場研修会を実施しました

10月12日、保健会の方を対象にごみ処理場研修会を行いました。11名の方が参加し、午前角田市にある仙南クリーンセンターで可燃ごみの処理について、午後蔵王町の仙南リサイクルセンターで不燃ごみやリサイクルごみの処理の流れについて研修を受けました。ごみ処理の研修を受けることでごみを分別することの大切さや正しくごみを分別しないことによる影響を学び、更なる正しいごみ分別の徹底のための有意義な研修会となりました。



「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル **0120-56-2577**
七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

「小児科オンライン」

七ヶ宿町の町民の方は、専門医へ直接相談できる小児科オンラインが無料で利用できます。

まずはご登録を！



連載⑥ ストップ！児童虐待

～11月は虐待防止推進月間です～



あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったらすぐに児童相談所全国共通3桁ダイヤル189へお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所に繋がります
※一部のIP電話からはつながりません。
通話料がかかります。

虐待は子どもを傷つけるだけでなく、人との信頼関係の構築や脳など、こころとからだの成長にも影響を及ぼします。

平成17年に児童虐待の防止等に関する法律が一部改正され、虐待を受けたと思われる子どもを発見したら、すみやかに市町村や児童相談所に通告することが義務付けられています。

「本当に虐待かどうかわからない」「告げ口をしているようで気がひける」などの理由で、虐待に関する連絡や通告をためらうことがよくあります。しかし、虐待かどうかの判断は、市町村や児童相談所の専門機関が行います。連絡や通告はあくまで虐待を未然に防ぐためのもので、虐待の悲劇から、子どもや親を守るための行為です。秘密は守られ、匿名でも電話できます。もし、連絡・通告した内容が間違っている場合でも、責任を問われることはありませんので、「虐待かも」と思ったら迷わずに連絡することが大切です。

◆虐待の種類

身体的虐待	殴る、蹴る、首を絞める、激しく揺さぶる、やけどを負わす、戸外に閉め出す 等
ネグレクト	食事を十分に与えない、入浴させない、極端に不潔な環境の中で生活させる、病気になっても病院に連れて行かない、家や車の中に放置してでかける 等
心理的虐待	言葉による脅し、脅迫、暴言、無視、拒否的な態度をとる、きょうだい間で差別的な扱いをする 等
性的虐待	性的ないたずらや性的行為を強要する、わいせつな写真の被写体になることを強要する 等

「男子厨房に入ろう会」開催のお知らせ

簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作れる”よう一緒に挑戦していきましょう。ご飯を炊いたことのない方でも、気軽に学べる内容です。

- ◆日時 11月29日(木) 午前10時～午後1時
- ◆場所 保健センター
- ◆対象 男性の方
- ◆内容 健康講話、調理実習
- ◆会費 100円



●申込み・お問い合わせ 七ヶ宿町食改(事務局:健康福祉課 太田)