

くらしのカレンダー 10月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---------------------------------------|----------------|--|---------------------------|------|
| | | | | | | 1 |
| 2 内 えんどうクリニック ☎26-3888 外 刈田病院 ☎25-2145 | 3 ペットボトル | 4 午前：湯原出張診療 | 5 もやせるごみ | 6 関診療所代診 午後4時～休診 缶 | 7 | 8 |
| 9 内 佐藤医院 ☎32-2002 外 おおはし整形 ☎22-2888 | 10 内 内方医院 ☎32-2101 外 刈田病院 ☎25-2145 | 11 午前：湯原出張診療 | 12 もやせるごみ | 13 関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類 | 14 容器包装プラ | 15 |
| 16 内 柿崎小児科 ☎25-2210 外 刈田病院 ☎26-2653 | 17 | 18 午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診 | 19 もやせるごみ | 20 関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ | 21 | 22 |
| 23 内 堤医院 ☎25-1181 外 大泉記念病院 ☎22-2111 | 24 | 25 午前：湯原出張診療 | 26 もやせるごみ | 27 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類 | 28 容器包装プラ | 29 |
| 30 内 加藤整形 ☎26-3888 外 大泉記念病院 ☎22-2111 | 31 | 11/1 午前：湯原出張診療 | 11/2 もやせるごみ | 11/3 内 たかはし内科 ☎22-2535 外 刈田病院 ☎26-2653 | 11/4 関診療所代診 午後4時～休診 | 11/5 |

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切って、袋の口をしっかりと結んでから出すようにしてください。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間の変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認
 頂くことをお勧めします。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

今月の納税

| | |
|--------------|-------------------------|
| 町県民税 第3期 | この社会 あなたの税が 生きている |
| 国民健康保険税 第4期 | |
| 後期高齢者保険料 第4期 | |
| 介護保険料 第4期 | |

納期及び口座振替は10月31日(月)です。
 納期内納入にご協力をお願いします。
 事前に預貯金の残高を確認しましょう。

戸籍の窓

平成28年8月22日現在

◆お悔やみ申し上げます
 二瓶幸平 81歳(横川)

町の人口

平成28年8月31日現在

| | |
|-----|------------|
| 男 | 756人(-2) |
| 女 | 765人(0) |
| 計 | 1,521人(-2) |
| 世帯数 | 666戸(-2) |
| | ()先月比 |

スポーツクラブに出かけてみよう！参加者募集中

白石市内のスポーツクラブを利用した運動教室を開催します。

スポーツクラブとは、プールや運動器機を利用できる施設です。
 個々の目的に合わせて専門の先生が指導してくれます。(運動の強さ：がっちり)

- 場 所 スポーツメイト白石蔵王
- 内 容 専門の先生の指導に基づき、ジムでのトレーニングや水泳の実施
- 開催日 11月… 8日(火)・15日(火)・29日(火)
 12月… 6日(火)・13日(火)・20日(火)
 1月… 10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)
- 会 費 4,000円
- 持ち物 運動着、タオル、上靴、水着(プールに入る方)、飲み物
- 申 込 10月20日まで保健センターへご連絡ください。(先着20名)

10月保健センター事業

| | 事業名 | 内 容 | 実施日 | 場 所 | 申 込 | |
|---|----------------|---|---|-------------------------------------|------------------------|-----------------|
| 1 | 男子厨房に入ろう会 | 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。 | 10月 5日(水) ※参加費1000円 | 湯原コミュニティセンター | はじめての方はご連絡ください。 | |
| 2 | 運動教室 | リハクト | ・運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。 | 10月 5日(水) 10月19日(水) 10月26日(水) | 保健センター 湯原コミュニティセンター | はじめての方はご連絡ください。 |
| | | よいトレ | ・運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。 | 10月17日(月) 午後1時30分～ 午後3時15分 | 保健センター | |
| | | げんき塾 | ・運動の強さ「しっかり」 屋外でノルディックウォーキングを行います。各自帽子・飲み物をご準備ください。 | 10月24日(月) 午後1時30分～ 午後3時15分 | 保健センター | |
| 3 | 相談支援専門員による巡回相談 | 障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など、日頃の「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。 | 10月11日(火) 相談担当：白石陽光園 相談員 | 保健センター | 必 要 | |
| 4 | こころの相談 | 専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。 | 10月21日(金) | 保健センター | 必 要 | |
| 5 | 障がい者の地域活動 | 障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。 | 月から金曜日(祝日除く) 午前10時～午後3時 | 保健センター | 不 要 | |
| 6 | 母子手帳交付 | 母子手帳の交付や、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。 | 随 時 | 保健センター | 必 要 | |