

雪が積もっても大丈夫！ おたての体育館で遊びませんか？

街道Hostelおたての体育館で冬の間も健康に、楽しく運動しませんか？体育館で体を動かした後はホクホクの焼き芋でエネルギー補給！？運動不足解消に？仲間とワイワイに！？ぜひおたて体育館をご利用下さい。



- 1グループ 3時間 2,000円
 - 人数 最大10名
- ※バトミントン・フットサル他用具レンタル可

【木・金曜限定！1日1組】2019・年忘れ鍋パーティープラン inおたて

今年もあと1ヶ月…。街道Hostelおたてで、仲間と一緒に1年の疲れを癒しませんか？1泊2日朝食付きで、夕食は「豚キムチ・豚ミルフィーユ・豚味噌」鍋から1種とオードブル盛り合わせが付きます。温泉に浸かって、1年を振り返りながら、のんびり過ごしませんか？
【1泊2日2食付/ドミトリ一和室利用/お一人様¥8,000（1グループ6名～20名程度まで）】

街道Hostelおたての温泉成分が変わります！

今月から街道Hostelおたての温泉成分が、[北海道登別の湯]に変わります！登別の湯は芒硝湯と呼ばれ、温浴効果により体の芯まで温まり、疲れを癒してくれます。外仕事の後や、寒い冬で冷えた体を癒しにお越しください！ご利用をお待ちしています！



- 日帰り入浴時間 午後1時～午後6時
- ※宿泊予約がある際は午後10時まで入浴可能
- 料金 町民料金:大人300円 小人150円

くらけんCaféからお知らせ

12月は忘年会や女子会、クリスマスパーティーの季節ですね！くらけんcaféではご予算・ご要望に合わせた貸切プランを提案させていただきます。皆さんお気軽にお問合せ下さい！

- 貸切時間 午後6時～午後9時まで(4名様～)

おたて年末年始営業について

*街道HOSTELおたて：年末年始は休まず営業致します！宿泊のご予約やランチ、日帰り入浴のご利用お待ちしております。(2020年1月6日～10日まで臨時休業)
(七ヶ宿くらし研究所は2019年12月31日～2020年1月3日まで冬季休業致します。)



- 七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé TEL: 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)
 - 街道HOSTELおたて TEL: 0224-26-8877
〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 (火・水曜定休)
- ※ご宿泊・体育館利用のご予約はお電話にてお受けしております。

HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

七ヶ宿
くらし研究所
だより

※通称:くら研

健康一ロ×モ

公立刈田総合病院 産婦人科部長

風疹の抗体検査と 予防接種を 受けてください！

皆さんは先天性風疹症候群という病気をご存じですか？風疹ウイルスの胎内感染(母体が妊娠中に感染すること)により児に白内障、先天性心疾患、難聴などの先天異常を引き起こす病気です。先天異常の発生は妊娠週数と関係があり、妊娠12週(妊娠4カ月)までの妊娠初期の初感染に最も多く、20週(6カ月)を過ぎるとほとんどなくなります。また発疹などの自覚症状がなくても、風疹に罹っている人にうつしてしまうこともあります。わが国では2018年より風疹患者が増えています。

皆さんは先天性風疹症候群という病気をご存じですか？風疹は予防接種により容易に予防することが出来ます。国の対策として2019年より昭和37年度から昭和53年度生まれの男性の皆さんに、お住まいの自治体から、原則無料で風疹の抗体検査と予防接種を受けていただけるクーポン券が配布されています。まずは医療機関で抗体検査を受けていただき、結果が陰性の場合に予防接種を受けましょう。これにより皆さんの健康と、皆さんの大切な方の健康が守られます。



佐藤 尚明 (Sato Naoki)

こころ診療所 所長 山本一博

糖尿病は怖い病気です

今年の健診結果が9月に皆さんのお手元に届いたかと存じます。6月号に動脈硬化を来す高血圧、糖尿病、高脂血症などの病気の早期発見を目的に検診があると書きましたが、これらの病気の中で最も恐ろしいのは糖尿病だと私は考えています。失明、週に3回病院通いの人工透析が必要な腎不全、足の切断が必要な下肢動脈閉塞などご自身もご家族も日常生活が大変になる病気の大きな原因です。心筋梗塞や脳梗塞の発症にも大きく関わります。

血管は全身に張り巡らされており、糖尿病は大きな血管も小さな血管も侵すので全身の病気を起こしてくるわけです。それなのにほとんど症状がなく血液検査で見つけるしかありません。気付いたらあちこちで柱を食い破って家を倒してしまうシロアリのような病気だと私は思っています。

糖尿病には境界型と呼ばれる糖尿病予備軍の方もあり、そのレベルで早期発見することにより例え完全なコントロールではなくてもお薬の前の食事指導で糖尿病への進行をほんの少しでも遅らせられれば非常に得が多いと言えます。食べ過ぎと間食を減らすことは簡単な第一歩です。

「演出賞」を受賞しました！

11月19日、太白区文化センターにおいて「みやぎふるさとCM大賞」発表審査会が開催されました。今年は「みんなが『主役』になれる町」をテーマに、役場の若手職員などが委員となってCMを作成いたしました。審査会の映像は来年の1月3日にKHB東日本放送で放送されます。ぜひご覧ください！



はみだし ケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。