

こちら診療所
所長 阿部 翔太郎

この診療だよりが広報誌に載る頃には暑い日が続いている頃でしょうか。皆様水分摂取はこまめにとり、体調にはご自愛ください。

今回は膝痛についてお話してみたいと思います。膝痛の原因の多くは変形性膝関節症と言われており、膝の軟骨がすり減って、骨と骨がこすれることで痛みが生じます。鎮痛薬や湿布は対症療法としてはいいですが、根本的な解決になりません。重要なのは、軟骨を少しでも減らさないことです。肥満気味の方は減量が最も重要です。また多くの膝痛の方はO脚が原因で、膝関節の内側の軟骨がすり減り、骨同士が当たって痛み方が多いです。足の小指に重心がかかっていることが多いので、親指側に重心をかけて歩いてみてください。膝軟骨にとって負担が少ないので、痛みが軽減されるかもしれません。是非お試しください。

全国一斉子どもの人権110番強化週間

仙台法務局及び宮城県人権擁護委員連合会では、8月23日(水)から8月29日(火)まで全国一斉「子どもの人権110番」強化週間と定め、時間を延長して相談電話を開設します。

学校での「いじめ・体罰」や家庭内における「児童虐待」など、子どもをめぐる様々な人権問題について、人権擁護委員が相談に応じます。

●開設日時
8月23日(水)～29日(火)
午前8時30分～午後7時
※土・日曜日は、午前10時から午後5時。相談は無料で予約は不要です。

●電話番号
☎0120(007)110
●お問い合わせ
仙台法務局人権擁護部
☎022(225)5743

●試験の種類
宮城県警察官募集

七ヶ宿
くらし研究所
だより
※通称:くら研



薪わり・ペイント体験を行います

夏休みの平日に、子どもが安全に体験できる道具を使用しての薪つくりと絵の具を使ったペイント工作を体験できます。どんな作品が仕上がるかは参加者の自由な発想ください。参加資格は子育て世帯の親子(概ね6歳以上のお子さんと保護者)です。

町内ライダーの皆さん、そばの花を眺めてみませんか! (ツーリングイベント)

湯原地域にはそば畑が多くあります。もちろん食べても美味しいですが、そばの花の広がる風景も素敵です。そこで今年の夏は「映えるそばの花」を撮ってSNSで投稿してみませんか。先着順でプレゼントも用意しています。参加資格はイベント当日に自転車やバイクといった2輪車で参加できる方です。各イベント詳細はくらし研究所ホームページをご覧ください。



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)
HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

●警察官A(大卒・大卒見込み)
●警察官B(大卒以外)
●申込受付期間
7月21日(金)～8月18日(金)
●第1次試験 9月17日(日)
●第2次試験
【その1】10月10日(火)
【その2】10月11日(水)～17日(火)のうち指定する1日

●最終合格発表 11月中旬
●お問い合わせ
白石警察署警務課
☎0224(25)2138
詳細は宮城県警察ホームページをご覧ください。

令和5年10月入所
公共職業訓練受講生募集

早期再就職に向けた職業訓練を実施しています。

●募集訓練科名(定員)
①電気・通信施工技術科(15)
②住宅リフォーム科(18)
③ビル設備サービス科(18)
●訓練期間
令和5年10月11日(水)～
令和6年4月2日(火)
●受講料 無料


※テキストや作業服等の経費は自己負担があります。
●募集期間
8月7日(月)～9月12日(火)
●申込
居住地を管轄するハローワーク(公共職業安定所)を通じ申込みください。

●お問い合わせ
ポリテクセンター宮城 訓練第一課 多賀城市明月2-2-1
☎022(362)2454

自筆証書遺言書保管制度

ご自身が書かれた遺言書を法務局にお預けすることができ、遺言書が発見されなかったり、書き換えられたりといった問題がなくなります。ご自身の財産を大切な方へ託す方法の一つとして遺言書を検討されたい場合は、ぜひ自筆証書遺言書保管制度をご利用ください。

●お問い合わせ
仙台法務局 大河原支店
☎0224(52)6053



自然エネルギー発電と
エンジニアリングサービスで
地域社会、地球環境、
持続可能社会の実現に寄与します

株式会社GF

本社
徳島県阿南市辰巳町1番地38 Tel.0884-21-0555
福島営業所
福島県郡山市桑野2丁目4-10 Tel.024-953-3630
CORPORATE SITE gfcorp.jp

えずこシアター第25回公演
『ヤミツキ』
住民劇団えずこシアターの演出に初抜擢された振付家の遠田誠が独特の感性で節目の舞台に新たな芽吹きを生み出す渾身の作品。
※チケット発売日:7/15(土)

えずこ♪男声合唱団 団員募集!!
音楽愛好家の仲間たちと楽しく活動しています。新しいことを始めたいと思っている男性諸氏、ご参加お待ちしております。
練習場所: えずこホール(練習室3) 参加費: 3,000円
練習日: 第1,2,4金曜19時 対象: 男性(経験・年齢不問)

8月26日(土) ①14:30開演 ②19:30開演
8月27日(日) ③14:30開演
一般/ 1,500円 U-24/ 700円

お問い合わせ ☎0224-52-3004 http://www.ezuko.com/ 柴田郡大河原町字小島1-1 info@ezuko.com