

ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

6月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、20人中20人でした。



 うじいえ こうや 氏家 光弥くん (築館)	 たかはし れん 高橋 蓮くん (築館)	 ちだ ゆうし 千田 悠司くん (築館)	 にいづま つむぎ 新妻 紬ちゃん (築館)	 いわぶち かなと 岩淵 叶和くん (若柳)
 かの さあや 鹿野 朔綾ちゃん (若柳)	 たかはし ひかる 高橋 煌くん (若柳)	 ちば はの 千葉 晴乃ちゃん (若柳)	 たざい ふうが 太齋 楓雅くん (高清水)	 すがわら ひまり 菅原 陽葵ちゃん (一迫)
 そね ひまり 曾根 陽葵ちゃん (一迫)	 みうら しあ 三浦 幸歩くん (一迫)	 おいかわ みなと 及川 湊士くん (志波姫)	 くどう りいち 工藤 利彦くん (志波姫)	 ささき たける 佐々木 尊くん (志波姫)
 さとう ひまり 佐藤 陽真莉ちゃん (志波姫)	 すがわら なつめ 菅原 夏芽ちゃん (志波姫)	 ちば あおと 千葉 碧斗くん (志波姫)	 はせべ かずま 長谷部 一真くん (志波姫)	 うどう もと 卯道 基くん (花山)



足の筋肉を鍛えて健康元気!



足を鍛える効果
足腰の衰えによる転倒や骨折は、寝たきりなどを招く原因になります。足を鍛えることで足取りが安定し、転倒しにくくなる他、椅子からの立ち上がりや階段の上り下りが楽になります。

自分の筋肉量を知ろう
①利き足ではない方の足の裏を、床にしっかりと着ける。
②ふくらはぎの一番太い部分を囲むようにして、両手の親指と人さし指同士の先をつなげて輪を作る。

筋力アップの運動
①椅子の背もたれに寄りかからないよう浅めに座り、足を肩幅に開く
②腕を胸の前で交差し、4秒かけて前傾姿勢でゆっくりと立ち上がる
③尻を後ろに突き出すようにし、4秒かけて椅子にゆっくりと座る

※②、③の運動を10回繰り返す

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトを確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
8/6 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225 上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
11 (金) 山の日	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	平田歯科クリニック [栗駒] ☎(45)5416 サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530 一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
13 (日)	たまげけ医院 [一迫] ☎(52)5115	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	三浦歯科医院 [若柳] ☎(32)6310 ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035 オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
14 (月)		菊池歯科医院 [一迫] ☎(52)2029	
15 (火)	医療機関によって休日が異なります。それぞれの医療機関に確認してください。		しらいし歯科クリニック [若柳] ☎(35)1182 医療機関によって休日が異なります。それぞれの医療機関に確認してください。
16 (水)		くりはら歯科医院 [築館] ☎(21)2552	
20 (日)	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614 ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
27 (日)	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	サタケ調剤薬局 [栗駒] ☎(45)5598 栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013

栗原市立各診療所 夏季休診のお知らせ

医療局医療管理課 ☎(21)5631

8月	高清水	瀬 峰	鶯 沢	花 山
14日(月)	休 診	休 診	休 診	休 診
15日(火)	診 療	休 診	休 診	休 診
16日(水)	診 療	休 診	診 療	休 診
17日(木)	診 療	休 診	診 療	診 療

※12日(土)と13日(日)は、全診療所休診です。