

# 広報暮らしのカレンダー

| 日 Sun                | 月 Mon   | 火 Tue                         | 水 Wed                                     | 木 Thu  | 金 Fri       | 土 Sat       |
|----------------------|---|-------------------------------|---|--|-------------|-------------|
| 11/30                | 31<br>♥眼科診療                                     | 12/1                          | 2<br>♥整形外科診療<br>◎多重債務弁護士相談                | 3<br>広報発行日(お知らせ版)<br>区長配布<br>♥循環器内科診療<br>♥神経内科診療<br>●BCG予防接種 | 4<br>♣ぴよぴよ  | 5           |
| 6                    | 7<br>♥眼科診療<br>◎消費生活相談                           | 8<br>●乳児健診<br>◎人権相談           | 9<br>♥整形外科診療<br>●1歳6カ月児健診<br>◎暮らしとお金の安心相談 | 10<br>♥循環器内科診療<br>♥婦人科診療                                     | 11<br>♣とことこ | 12<br>♥土曜診療 |
| 13                   | 14<br>♥眼科診療<br>◎DV相談<br>◎消費生活出張相談<br>◎メンタルヘルス相談 | 15<br>●3歳6カ月児健診<br>◎多重債務弁護士相談 | 16<br>♥整形外科診療                             | 17<br>広報発行日(12月号)<br>区長配布<br>♥循環器内科診療<br>♥神経内科診療<br>◎行政相談(街) | 18<br>♣ぴよぴよ | 19          |
| 20                   | 21<br>♥眼科診療<br>◎消費生活相談                          | 22                            | 23<br>♥整形外科診療                             | 24<br>♥循環器内科診療<br>♥婦人科診療                                     | 25          | 26<br>♥土曜診療 |
| 27                   | 28<br>♥眼科診療<br>◎消費生活出張相談<br>◎メンタルヘルス相談          | 29                            | 30  | 31   | 1/1         | 2           |
| ※役場閉庁(12月29日～1月3日まで) |   |                               |   |  |             |             |

## ◎各種相談

◎行政相談 〇 総務課(内線2313)

■時間・場所 10:00～12:00・地区生涯教育センター

◎人権相談 〇 住民課(内線2127)

■時間・場所 13:00～16:00・福祉センター

◎消費生活相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00～15:00・中央生涯教育センター

■予約先・〇 住民課(内線2121)

◎消費生活出張相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00～14:30・役場会議室

■相談員 奥州市相談員

■予約先・〇 住民課(内線2121)

◎DV相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00～15:00・中央生涯教育センター

■予約先・〇 中央生涯教育センター(☎44-3123)

◎暮らしとお金の安心相談(相談日前週の曜までに予約)

■時間・場所 10:00～16:00・役場会議室

■予約先・〇 住民課(内線2121)

◎多重債務弁護士無料相談(要予約)

■時間・場所 10:00～15:00・奥州市役所

■予約先・〇 奥州市役所(☎34-2915)

◎メンタルヘルス相談

■時間・場所 9:00～17:00・保健センター

〇 保健福祉センター(☎44-4560)

♥各種診療 〇 金ヶ崎診療所(☎44-2121)

♥婦人科診療 ▶受付:8:30～11:30

♥神経内科診療 ▶受付:13:30～16:00

♥眼科診療(予約制) ▶受付:13:30～16:30

♥整形外科診療(予約制) ▶受付:8:30～11:30

♥循環器内科診療(予約制) ▶受付:8:30～11:30

♥土曜診療(内科) ▶受付:8:30～11:30

▶就学時健診 〇 教育委員会事務局(内線2242)

■時間・場所 13:00～・文化体育館(受付時間12:20～12:40)

♣オープンデイ

〇 町子育て支援センター(☎44-3365)

■時間・場所 10:00～11:30・子育て支援センター

■対象 ▶ぴよぴよ…0歳児親子 ▶とことこ…

1歳児親子 ▶ぴよぴよ…2・3歳児親子

# 認知症を知ろう!

認知症啓発企画 vol.4

〇 地域包括支援センター(☎44-4560)

認知症は、加齢と密接な関係があり、誰にでも起こりうる可能性があります。第4回目は、認知症と食事の関係について紹介します。

## ●認知症を発症する原因は?

高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病は、認知症の発症のリスクを高めると言われています。生活習慣病と食生活は大きく関係しているため、バランスの良い食事を心掛けることは認知症の予防にもつながります。

## 1. バランスのとれた食事をしましょう

主食+たんぱく質のおかず、野菜のおかずを組み合わせるとバランスが良くなります。冷凍食品、缶詰などを上手に活用しましょう。

### 副菜

野菜・きのこ・海藻類など(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

### 主菜

肉・魚・卵・大豆など(たんぱく質・脂質)

### 主食

ご飯・パン・麺など(炭水化物)

### 汁物

野菜類をたくさん入ると理想的。汁物がない場合はお茶や水で水分補給。



カネサキ おいずま 牛乳・乳製品、果物(ビタミン、ミネラル)も大事

## ▶奥州金ヶ崎休日診療所

■場所 奥州医師会館(奥州市水沢多賀21-1)

■診療時間 8:30～16:00

〇 診療日▶奥州医師会館(☎25-3935)

診療日以外▶奥州金ヶ崎行政事務組合(☎24-5821)

## 【12月の当番医】

6日 〇小野寺剛士先生(下河辺胃腸科クリニック) / 13日 〇亀井俊也先生(亀井眼科) / 20日 〇亀井将人先生(亀井内科消化器クリニック) / 27日 〇亀井陽一先生(亀井整形外科クリニック) 31日 〇金子勝一先生(あてるい整形外科クリニック) ※受診前に必ず電話連絡してください。奥州市・金ヶ崎町内で新型コロナウイルスの陽性者が確認された場合、その翌日から休診します(11月9日時点)。再開日については、奥州金ヶ崎行政事務組合のホームページをご確認ください。

## ●母子保健等日程

〇 子育て支援課(☎44-4611)

| 事業名           | 月日             | 場所     | 受付時間        |
|---------------|----------------|--------|-------------|
| 母子健康手帳交付・妊婦相談 | 毎週月<br>※祝祭日は除く | 子育て支援課 | 13:00～17:00 |
| BCG予防接種       | 12月3日(木)       | 保健センター | ※個別に案内      |
| 乳児健診          | 12月8日(火)       | 保健センター | ※個別に案内      |
| 1歳6カ月健診       | 12月9日(水)       | 保健センター | ※個別に案内      |
| 3歳6カ月健診       | 12月15日(火)      | 保健センター | ※個別に案内      |

## ●献血日程

〇 保健福祉センター(☎44-4560)

町内での、次の献血予定日は令和3年1月です。▶若手県立農業大学校 ■期日 1月27日(水) ■時間 15:30～17:00

**宿泊応援割 ¥5,005「ご縁プラン」** (消費税・入湯税別)

**金ヶ崎町限定 平日火曜日～金曜日** ※詳しくはホームページをご覧ください。

●他お得なアウトドアプランもご用意しております。●応援割使用で5縁プラン ※しゃぶしゃぶ定食の他、オプション料理多数ご用意しております。

**みどりの郷** 〒029-4505 岩手県胆沢郡金ヶ崎町永栄上宿26-3  
TEL:0197(44)2131 FAX:0197(44)5173  
E-mail:info@midorino-sato.jp http://www.midorino-sato.jp

**これからのシニアに「通勤農業」生活!のススメ**

当社がおススメする持続可能な農業スタイル。実家が山間部にあつて営農は引き継いだけど、孫の塾、教育問題、将来高齢になったら車を使わずに生活したい、などなど。先祖代々の営農にまつわる悩みを「通勤農業」で一発解決!

当社分譲地をご購入して「通勤農業」される方には土地代金から(年齢×1万円)をキャッシュバックいたします。

お問い合わせ

**有限会社 金ヶ崎不動産** TEL 0197(41)1001

金ヶ崎町西根東地蔵野23-5セントラル・コート1F TEL0197(41)1001 FAX0197(41)1002