



なるこ

2023年
3月

入賞おめでとうございます！

鳴子温泉地域出身の選手が表彰台を飾りました。

鳴子温泉地域出身者が入賞した種目について、3位まで掲載いたします。

第71回宮城県中学総合体育大会・第60回スキー競技会

(令和5年1月13日から15日開催)

【クロカン】中学男子4×5kmリレー

1位鳴子中学校 遊佐大和・横谷遥太・中村快樹・遠藤春稀

中学女子3×3kmリレー

1位鳴子中学校 八巻葵衣・及川さくら・早坂優花

中学校男子5kmフリー

1位遊佐大和(鳴中)、2位横谷遥太(鳴中)、3位中村快樹(鳴中)

中学校女子3kmフリー

1位八巻葵衣(鳴中)、2位及川さくら(鳴中)、3位鈴木碧羽(石巻中)

中学校男子5kmクラシカル

1位遠藤春稀(鳴中)、2位遊佐大和(鳴中)、3位横谷遥太(鳴中)

中学校女子3kmクラシカル

1位八巻葵衣(鳴中)、2位及川さくら(鳴中)、3位早坂優花(鳴中)

第72回宮城県高等学校総合体育大会スキー競技会

(令和5年1月13日から15日開催)

【クロカン】高校男子4×10kmリレー

1位古川工業高A 二瓶拓歩、佐々木叶羽、遊佐翼、櫻井一成

2位古川工業高B 湯山福虎、篠原雄大、伊藤隼、山崎星翔

高校男子10kmフリー

1位小川智矢(古川黎明高)、2位八巻斗真(大崎中央高)、

3位櫻井一成(古川工業高)

高校女子5kmフリー 1位遊佐眞素誠(古川高)

高校男子10kmクラシカル

1位山崎星翔(古川工業高)、2位小川智矢(古川黎明高)、

3位八巻斗真(大崎中央高)

高校女子5kmクラシカル 1位遊佐眞素誠(古川高)

【アルペン】男子回転

1位大沼風翔(大崎中央高)、2位芹田虎太郎(東北学院高)、

3位上野隆市朗(東北学院高)

特別国民体育大会冬季大会スキー競技会宮城県予選会

(令和5年1月20日から22日開催)

【クロカン】少年男子10kmフリー

1位山崎星翔(古川工業高)、2位八巻斗真(大崎中央高)

3位小川智矢(古川黎明高)

少年女子5kmフリー 1位遊佐眞素誠(古川高)

少年男子10kmクラシカル

1位山崎星翔(古川工業高)、2位八巻斗真(大崎中央高)、

3位櫻井一成(古川工業高)

少年女子5kmクラシカル 1位遊佐眞素誠(古川高)

【アルペン】少年男子大回転

1位芹田虎太郎(東北学院高)、小野寺子龍(東北学院高)、

3位大沼風翔(大崎中央高)

	行政相談	人権相談
日時	3月8日(水) 10:00~12:00	3月24日(金) 10:00~15:00
場所	鳴子公民館 2階 研修室	鳴子総合支所 1階 協働室2

(問) 鳴子総合支所地域振興課 ☎82-2191

地震への日ごろの備えを万全に

非常持ち出し品、備蓄品を点検してみませんか？



【非常持ち出し品】

- 食料** 非常食(家族3日分の食料)、飲料水、乾パン、缶詰め類、ビスケットなど。
- 救急セット** 消毒液、傷薬、脱脂綿、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、ハサミ、家庭常備薬など。
- 衣類その他** 防寒着、下着、靴下、タオル、毛布、現金(小銭)、懐中電灯、電池、マッチ、ライター、ラジオ、預金通帳、印鑑など。

【非常備蓄品】

- 食品飲料** 缶詰、缶詰食品、栄養補助食品、調味料等。
- 水** は大人一人当たり1日3リットルを目安に少なくとも3日分。

燃料・その他

卓上コンロや固形燃料、ガスボンベ、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、ボール、スコップなどの工具、マスク、トイレットペーパー、新聞紙、簡易トイレ、ドライシャンプーなど。お年寄りや赤ちゃんがいる場合は、介護用品、常備薬、紙オムツ、粉ミルク、哺乳瓶、感染症予防用品など。(大崎市ホームページより抜粋。)詳細は、大崎市ホームページに掲載しております。(問) 鳴子総合支所地域振興課 ☎82-2191

高齢学級

「はつらつ学級生」募集！！

鳴子公民館では軽運動等レクリエーションの実施や栄養講話、リンゴ狩り体験など様々な事業を計画しています。高齢者同士で交流しませんか。

登録期間 令和5年3月1日から令和5年3月31日

定員 25名

募集対象 鳴子温泉地域の60歳以上の方

活動期間 令和5年4月～令和5年12月

(問) 鳴子公民館 ☎82-2101

鳴子消防署からのお知らせ 春季全国火災予防運動が実施されます。

3月1日(水)から7日(火)まで、「春の全国火災予防運動」が実施されます。これからは火災の発生しやすい季節となり、「ストーブ」や「ヒーター」の使用には十分に注意するように心掛けてください。

また、万が一の火災に備え、消火器や住宅用火災警報器の点検を習慣づけましょう。住宅用火災警報器の寿命は10年が目安とされています。本体に記載されている製造年等を確認し、寿命を経過したものは交換しましょう。

(問) 鳴子消防署 ☎82-2349

こころとからだ 疲れてませんか？

春は「身体がだるい」、「やる気が出ない」、「日中眠くなる」など、心身の不調が増える季節です。

寒暖差や気圧の変化で自律神経が乱れやすく、日照時間の増加などにより、生活リズムが崩れることがあります。また、転勤・退職など生活環境の変化や農作業の準備など、ストレスを感じる機会が増えます。

心身を健康に保つためには、しっかり眠って生活リズムを整え、ストレスへの対応力を高めることが大切です。

それでも心と体の不調が続くようでしたら、一人で悩まずに相談してみましょう。

よりよく眠るためのポイント

- 1 毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びる
- 2 朝食はしっかり、夕食は腹八分目に
- 3 寝酒はしない
- 4 日中適度に身体を動かす
- 5 昼寝は午後3時までの20分以内
- 6 寝る前にスマホやゲームは使わない

♡ こころとからだの相談窓口 ♡

日 時 3月10日(金)、22日(水)
 ※時間は予約時にご相談ください。
場 所 大崎市古川保健福祉プラザ (fプラザ)
予 約 要予約。

※市民福祉課へお電話にてお申し込みください。
 (問) 鳴子総合支所市民福祉課 ☎82-3131

3月の大崎市民病院鳴子温泉分院外来診療案内

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金
内 科	午 前 8:30~ 11:30	本良 いよ子 (新患は別医師)	佐藤 和 則	佐藤 和 則	東北大学 神経内科医師	佐藤 和 則
外 科		佐藤 明 裕	佐藤 明 裕	佐藤 明 裕	(訪問診療)	佐藤 明 裕
整形外科		—	—	東北大学 整形外科医師	—	東北大学 整形外科医師
耳鼻咽喉科		—	—	—	本院 医師	—
総合診療	午 後 1:00~ 3:00	—	—	—	管理者 並木健二 (3/9) 予約制	—
眼 科		—	東北大学 眼科医師	—	—	—
小児専門		—	—	—	岩 城 利 充 (3/16)	—
乳腺専門	—	—	本院 吉田龍一 再診専門 (未定)	—	—	—

公民館図書室をご利用ください！

一般・読み物

荒地の家族	佐藤 厚志	方舟	夕木 春央
この世の喜びよ	井戸川射子	君のクイズ	小川 哲
地図と拳	小川 哲	爆弾	呉 勝浩
しろがねの葉	千早 茜	よき時を思う	
川のほとりに立つ者は			宮本 輝
寺地はるな			

一般・その他

絵本
 たんぱく質がたっぷりとれる
 スープジャー弁当
 松尾 みゆき
 (問) 鳴子公民館 ☎ 82-2101

◆居宅で安心して療養ができるように在宅医療・訪問看護を行っております。詳しくは在宅医療センター(院内)にお問い合わせください。

◆他の医療機関からの紹介で当院へ来院される場合には、紹介状をいただいできてください。

◆3月3日(金)、13(月)、17(金)の外科外来は休診。

◆3月6日(月)、8日(水)、10日(金)、22日(水)、

24日(金)、27日(月)、29日(水)の外科外来は、

9時30分からの診療。

会計年度任用職員

(事務補助)の募集継続予定

詳しくは管理課まで

(問) 鳴子温泉分院 ☎ 82-2311

大崎市の人口(2月1日現在) ()内は前月比

地 域	男	女	計	世帯数
大 崎 市	61,628(-113)	63,630(-73)	125,258(-186)	52,727(-30)
鳴子温泉	2,479(-11)	2,668(-7)	5,147(-18)	2,497(-6)

編集・発行

大崎市鳴子総合支所地域振興課
 宮城県大崎市鳴子温泉字鷺ノ巣86番地1
 TEL 82-2191 FAX 82-2533
 Eメール n-chiiki@city.osaki.miyagi.jp