

## 入賞おめでとうございます！

各種スキー競技会が1月に開催され、鳴子温泉地域の選手が入賞しました。

入賞者の皆さん、おめでとうございます。

### ◇鳴子温泉地域出身者の主な成績（各競技8位まで掲載）◇

#### 第73回宮城県中学総合体育大会第62回スキー競技会

【アルペン】女子回転	8位	高橋芽愛（鳴子中）
女子大回転	5位	高橋芽愛（鳴子中）
【クロカン】男子5kmクラシカル	1位	横谷遥太（鳴子中）
	2位	高橋海音（鳴子中）
男子5kmフリー	1位	横谷遥太（鳴子中）
	2位	高橋海音（鳴子中）

#### 第74回宮城県高等学校総合体育大会スキー競技会

【アルペン】女子回転	4位	高橋愛海（大崎中央高）
女子大回転	5位	高橋愛海（大崎中央高）
【クロカン】女子5kmクラシカル	1位	八巻葵衣（大崎中央高）
女子5kmフリー	1位	八巻葵衣（大崎中央高）
男子10kmクラシカル	1位	八巻斗真（大崎中央高）
男子10kmフリー	1位	八巻斗真（大崎中央高）

#### 第79回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会

##### 宮城県予選会

【アルペン】少年女子大回転	5位	高橋愛海（大崎中央高）
【クロカン】少年男子10kmクラシカル	1位	横谷遥太（鳴子中）、2位 八巻斗真（大崎中央高）
【クロカン】少年女子5kmクラシカル	1位	八巻葵衣（大崎中央高）
【クロカン】成年女子5kmフリー	4位	遊佐眞素誠（東北学院大）

※国民スポーツ大会の大会結果の詳細は、宮城県スキー連盟ホームページ(<https://www.ski-miyagi.jp>)に掲載されています。

（問）鳴子総合支所地域振興課 ☎ 0229-82-2111

	人権相談	行政相談
日時	3月21日(金) 10:00~15:00	実施なし
場所	鳴子総合支所 1階 協働室2	次回は、令和7年5月予定

（問）鳴子総合支所地域振興課 ☎ 0229-82-2111

## 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 ☑チェック表

- 水
- 食品（保存が効くご飯、レトルト食品、缶詰、ビスケット、チョコ等）
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 軍手 ペン・ノート
- 衣類 ジャンパー 下着
- 靴下 紐なしズック靴
- 懐中電灯 携帯ラジオ 電池 携帯充電器
- マッチ・ライター・ろうそく
- 使い捨てカイロ 毛布
- 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など）
- 体温計
- 洗面用具 歯ブラシ・歯磨き粉 タオル
- マスク 手指消毒液 石鹸
- ウエットティッシュ
- 貴重品（現金・小銭、通帳、運転免許証、診察券、マイナンバーカードなど）



赤ちゃんの備え 粉ミルク ほ乳瓶 紙おむつ  
女性の備え 生理用品 防犯ブザー・ホイッスル  
高齢者の備え 介護用品 持病の薬 紙パンツ  
持病があるとき 持病の薬 お薬手帳

### 備蓄品 ☑チェック表

- 食料や水（最低3日分×家族分）
- ティッシュ トイレットペーパー ラップ
- ごみ袋 ポリタンク 簡易トイレ
- マスクなどの感染症予防用品 卓上コンロ
- ガスボンベ・固形燃料 ドライシャンプー
- スコップ・ロープなどの工具 予備のめがね

他にも必要なものは日ごろから備えておきましょう。

（問）鳴子総合支所地域振興課 ☎ 0229-82-2111

## 冬道の安全運動1・2・3運動

- ① 割スピードダウンしよう
- ② 倍の車間距離をとろう
- ③ 分早めに出発しよう

### 滑走事故防止3原則

# 急

ブレーキをかけない  
ハンドルを切らない  
加速しない



（問）玉造地区交通安全協会事務局 ☎0229-82-2173

## 鳴子消防署からのお知らせ

### 令和7年春季全国火災予防運動

3月1日から3月7日まで「令和7年春季全国火災予防運動」が実施されます。

3月は空気が乾燥し、風が強い日も多くなる傾向にあります。お出かけ前、おやすみ前に火の元を確認し、火災予防に努めましょう。

### 令和6年度大崎広域防火標語

「忘れない 家族の笑顔と 火の始末」

（問）鳴子消防署 ☎ 0229-82-2349

## 3月1日から8日は女性の健康週間です

女性には、子宮がんや乳がんなどの女性特有のがん、閉経後の女性ホルモンの減少による骨粗しょう症、健康寿命と平均寿命の差の「不健康な期間」が男性よりも長い、などの特有の課題があります。

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性に多い骨粗しょう症は骨折の原因になり、要介護状態になる原因になります。

骨粗しょう症を予防しましょう。

### 骨粗しょう症に注意しよう

骨粗しょう症は元々の骨量の違いや、閉経による女性ホルモンの減少などで女性に多い病気として知られていますが、男性も加齢により骨量は減少します。

骨折したことがある・腰が曲がってきた人は、女性に限らず男性も気を付けていただきたい病気です。

### 骨粗しょう症を予防しよう

- ・歩いて骨を刺激しよう
- ・足腰鍛えて筋力をアップしよう
- ・お腹や背中筋も鍛えよう
- ・カルシウムをとろう
- ・適度に日光に当たろう
- ・お酒はひかえて、禁煙しよう
- ・健診で骨密度をチェックしよう

### カルシウムが多い食品は

- ・牛乳
- ・チーズ ・ヨーグルト
- ・小魚 ・干しエビ
- ・鮭や鯖など魚の水煮缶詰め
- ・大豆 ・豆腐 ・納豆
- ・チンゲン菜 ・小松菜
- ・海藻類 ・ごま



(問) 鳴子総合支所市民福祉課 ☎ 0229-82-3131

## 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	備考
内科	午 8:30 前 11:00	遠藤 忠雄 本良いよ子	佐藤 和則	佐藤 和則	東北大学 神経内科医師	佐藤 和則	※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てください。
外科		佐藤 明裕	佐藤 明裕	佐藤 明裕	—	佐藤 明裕	
整形外科		今野 祐生	—	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	—	
総合診療科		—	—	—	予 約 制	—	
内科	午 1:00 後 3:00	遠藤 忠雄	遠藤 忠雄	—	東北大学 神経内科医師	遠藤 忠雄	※担当医師の出張などにより変更・休診となる場合があります。
整形外科		今野 祐生	—	—	今野 祐生	—	
眼科		—	東北大学 眼科 医師	—	—	—	
小児専門		—	—	—	—	岩城 利充 (3/14)	
乳腺外科		—	本院 吉田龍一 (3/25)	—	—	—	

### 公民館図書室をご利用ください!

◇おはなしの日◇ 3月15日(土) 10:30~15:00

#### 一般・読み物

藍を継ぐ海 伊予原 新  
昇華 今野 敏  
飽くなき地景 荻堂 顕  
歪曲済アイラービュ 住野 よる  
普通の子 朝比奈 あすか

#### 一般・その他

ぜんぶ味わう!  
国産レモンまるごとレシピ  
河井 美歩

#### 児童書・絵本

カフェ・スノードーム 石井 睦美  
ハンバーガオー 丸山 誠司



#### ◆休館日のお知らせ◆

3月20日(木)は祝日のため休館いたします。

(問) 鳴子公民館 ☎ 0229-82-2101

#### ◆新型コロナワクチン予防接種を行っています。

予約制のため事前にご予約のうえご来院ください。

◆発熱等の風邪症状がある場合は、直接来院せず、まずはお電話でご連絡をお願いします。

◆毎月第3木曜日は並木医師(病院事業管理者)による総合診療を行っています。

◆居宅で安心して療養ができるように訪問診療・訪問看護を行っています。

また、当院ではレスパイト入院に対応しています。ご用事などがあり一時的に在宅での介護が困難になった場合など、患者さんに一時的に入院していただけます。

◆3月3日(月)、5日(水)、17日(月)、19日(水)、28日(金)の外科外来は、9:30からの診療となります。

#### ◆休診のお知らせ

外科外来 3月19日(水)午前、21日(金)午前

(問) 鳴子温泉分院 ☎ 0229-82-2311

### 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	60,026 (-104)	61,805 (-100)	121,831 (-204)	53,030 (-39)
鳴子温泉	2,312 (-11)	2,441 (-12)	4,753 (-23)	2,394 (-7)

#### 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 0229-82-2111  
FAX 0229-82-2533  
Eメール n-chiiki@city.osaki.miyagi.jp