

大曲仙北歯科医師会

4月の 休日歯科診療当番医

診療時間 9:00～12:00

病院がお休みの日に急に歯が痛くなったり、処置が必要になったときに当番制で診療を行っています。受診の前は必ず電話でご確認ください。

- | | | |
|-----|-------------------------|---------------|
| 4日 | みちのく政宗デンタルクリニック(大崎市福田町) | ☎0187-63-7803 |
| 11日 | 佐藤歯科クリニック(大崎市太田町) | ☎0187-86-9955 |
| 18日 | 金子歯科クリニック(大崎市大曲丸子町) | ☎0187-63-7300 |
| 25日 | 小坂歯科医院(大崎市刈和野) | ☎0187-75-1015 |

みんなで取り組む

エスディージーズ

SDGs

vol.9

地域の未来のために、私たちができることはなんだろう？

あたり前の暮らしをこの先もずっと続けるために、私たち一人ひとりが考え、行動に移すことが大切です。SDGsは、「誰一人取り残さない」社会を実現する世界共通目標です。

全部で17個あるSDGsの目標のうち、今号は「目標7」をご紹介します。

問 仙北市地方創生・総合戦略室 ☎43-3315

17の目標から今回紹介するのは…



これ！

SDGs 目標7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

“電気”は私たちの暮らしに欠かせないエネルギーですが、日本の発電割合は「火力発電」が約80%を占めていることをご存知ですか？

火力発電によって排出されるCO₂は地球温暖化の原因であり、現在の快適な暮らしは、環境破壊と引き換えに成り立っていると言っても過言ではありません。これではSDGsの理念である「持続可能」に反します。

そこで注目されているのが風力、水力、太陽光発電といった再生可能エネルギーです。使用しても資源がなくなる、CO₂を排出しないなどの特徴があり、環境に優しいクリーンエネルギーとして期待されています。

目標7をみんなに達成させるためには、電気の使い方を見直すことが重要です。「電気はこまめに消す」、「冷蔵庫は開けたらすぐ閉める」など、お財布にも環境にも優しい日々の節電を意識し、電気を大切に使いましょう！

私たちにできること

- ▶ LED電球を使う(長寿命・低消費電力)
- ▶ こまめに節電する
- ▶ クールビズ、ウォームビズの実施

環境に優しい電気の
使い方をしましょう！



語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン



相談は
秘密厳守
です

4月7日 13:00～16:00

場所 田沢湖健康増進センター

内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など

参加料 100円

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとできるスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

4月13日 10:00～12:00・12:00～15:00

内容 ▶ 午前 保健師による血圧測定、健康相談など
▶ 午後 認知症予防軽体操、ゲームなど

4月27日 10:00～15:00

内容 ▶ 楽しくおしゃべりタイム、ゲームなど

場所 田沢湖健康増進センター 調理室

参加料 100円(昼食は各自でご持参ください)

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう！集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料です。相談されたい方は遠慮なくお越しください。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！

笑いの会

4月16日 9:40～10:00 終了 11:30頃

受付 9:40～10:00 終了 11:30頃

場所 健康管理センター(角館)

内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など

講師 保健師

笑いは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫アップ効果があるといわれています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。



若者同士で交流しましょう！

若者の居場所

参加無料！

4月20日 14:00～16:00

場所 角館交流センター

主催 NPO法人KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談



4月8日 15日 22日 10:00～10:50・11:00～11:50

5月6日 13日 20日 27日 10:00～10:50・11:00～11:50

13:30～14:30・15:00～16:00

場所 角館庁舎 相談室 ※場所が変更になりました

相談方法 面談または電話

※電話相談を予約された方には、予約の日時にスタッフより電話をします。

予約締切 相談日の3日前まで

スタッフ 公認心理師(臨床心理士など)

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などの悩み、困りごとを話せる場所からゆっくり話してみませんか？あなたのこと、家族のこと…、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会



4月21日 10:00～14:00

場所 健康管理センター(角館)

※場所が変更になりました

心に溜まったことや、気になること、心配なことなど話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

ご参加の際は、
マスクの着用を
お願いします。



問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

問合せ/ NPO法人KOU 大屋みはる ☎018-853-4367