

— 広報 —

NO.193



# しろいし

9

50年

編集と発行 白石市役所総務課・宮城県白石市字桜小路35 昭和35年11月7日第三種郵便物認可 印刷 小泉印刷(株)

## 史跡散歩 (6)

旧藩時代 初代景綱のころ



白石城跡



白石市の最高齢者  
佐藤よしさん(大鷹沢)

# 健康・生きがいの充実

「敬老の日」は昭和41年から祝日として加えられました。この行事は、昭和26年から「としよりの日」の名称で実施され、昭和39年からは「老人福祉法」の制定によって「老人の日」に変わり、41年に現在の「敬老の日」に改められました。永い間社会のために、貢献された老人の方々が、健康で住みよい幸せな生きがいのある老後を過ごされる老人対策が急務であると考え、市では、暮らし、健康、生きがいの三つの柱を重点目標として老人福祉の充実に努力しております。

## 人生百年の

### 夢をかなえ

まず健康の管理のため老人健康診断の実施、家庭奉仕員による巡回奉仕、ねたきり老人に対して移動入浴車の配置、六十歳以上の方々に自由に利用できる老人福祉センターの建設等を行っております。

人生五十年と言われた平均寿命も年々のびて、市内で八十代五百三十九名、九十代四十三名、九十九歳一名の長寿者がおられ、私達誰もが願っておった、人生百年の声をかなえるのはもう少し。その人、佐藤よしさんは大鷹沢大町で元気そのもので、三度

三度の食事をして規律正しい、本当によい意味でのお年寄りです。

として、医療費の全額無料化を実施しております。

## 老人健康診査の実施

老人の疾病を早期に発見し、早期に治療出来るように、老後の健康保持のため、疑いのある人に対して精密検査を行います。



98歳の川村なつ子さん(白川)

## 医療費は全額無料

安心して医者にかかれるように、七十歳以上の老人を対象

## 老人ホームの無料利用

老人いこいの場、レクリエーションの場、そして教養の場として、多くの方々から利用されております。

市内居住者で、六十五歳以上の方々に對して、無料で利用出来る、利用証を交付しております。

## 高齢者無料職業紹介

定年後の生き甲斐対策の一端とし、六十五歳以上の方々に對象として、希望者に就職の斡旋をしております。毎月の広報紙相談日欄に相談日が掲載してあります。ご利用ください。

## 家庭奉仕員の派遣

六十歳以上の方で、心身の障害や、ねたきり老人に對して家庭奉仕員が訪問して、食事の世話、洗濯、掃除その他身のまわりの世話をしており、五名の家庭奉仕員が、二十七世帯のお世話をしています。

# 老人に夢を… 暮らし・



若い人達に負けないように………高齢者大学開講

## 最高齢者は大鷹沢の 佐藤よしさん

- 明治九年生れ 佐藤よし 大鷹沢 九十九歳
- 明治十年生れ 川村 なつ 白川 九十八歳
- 明治十一年生れ 村上 とく 後小路 九十七歳
- 明治十二年生れ 高橋今朝吉 白川 九十六歳

- 村上 とく 齊川 九十六歳
- 明治十三年生れ 山谷 まし 福岡 九十五歳
- 明治十四年生れ 甲羽 よね 南小路 九十四歳
- 佐藤むるよ 越河 九十四歳
- 山田 まき 郡山 九十四歳
- 鹿又よしの 福岡 九十四歳
- 明治十五年生れ 門馬 たゑ 福岡 九十三歳
- 中村 もん 長町 九十三歳
- 明治十六年生れ 大槻 熊治 桜小路 九十二歳
- 長谷川みちよ 兀山 九十二歳
- 安藤 むな 堂場前 九十二歳
- 上西 清八 本町 九十二歳
- 明治十七年生れ 岩松 いし 小原 九十一歳
- 小室 長寿 福岡 九十一歳
- 加藤 むる 葛西丁 九十一歳
- 山本 やす 北寺前 九十一歳
- 島貫まつ 白川 九十一歳
- 佐藤 さめ 小下倉 九十一歳
- 村上 茂 大平 九十一歳
- 平間 なつ 斉川 九十一歳
- 石川 せい 福岡 九十一歳
- 渡辺 志ん 中岡 九十一歳
- 菅野清四郎 福岡 九十一歳
- 菊地 かの 鷹巣 九十一歳



97歳の村上とくさん(白石)

- 明治十八年生れ 片平 志の 葛西丁 九十歳
- 遠藤金治郎 大鷹沢 九十歳
- 齋藤けさよ 福岡 九十歳
- 早坂 たけ 兀山 九十歳
- 佐藤 まさ 福岡 九十歳
- 佐藤 まさ 後小路 九十歳
- 吉野 トメ 福岡 九十歳
- 大槻 オチ 越河 九十歳

## 九十九歳のよしさん 大いに語る

今の若い者は、うまい物を腹一杯食べて、楽をして暮らしている。これでは長生きが出来ません。

昔からよく言われておるとおり、「早寝、早起き、腹八分目」を実行しているだけですよ。若い人は大いに働きなさいと……明治九年生れ、九十九歳とはどうしても思えないおばあちゃんです。辛抱で働きの善六さんのところに、十八歳で嫁ぎ、十人の子供がおり、お産は産婆がないので、自分で取りあげ、産後三日目には畑仕事に精出しておったという、現在玄孫まで数え一〇五人、今だにどの誰かはつきり解るそうです。よしさんと二人で、山を伐り開き現在の田畑にしたと当時を思い出している。一方子供達の教育、しつけは厳しく、五百米先の狸穴部落までも聞こえるような大声で叱っていたと今でも部落の語りぐさとなっている。敬老の日を迎え、白石市の誇りとしていつまでも長生きされるよう望んでおります。





### ミニジャンボリー

仙南地区ボーイスカウト大会が、福岡大網地区において、3泊4日のテント生活により160名参加して開かれた。名誉大会長麻生市長を始めガールスカウトの慰問があり盛会のうちに。なお、自衛隊船岡駐屯部隊並びに大網地区民のご協力に感謝いたします。



# 夏にひろく

話題二つ



## 「ふるさと白石 夏まつり」

恒例の白石夏まつりが十六・十七日全市をあげ、市民総参加して行われた。「ふるさと白石踊り」「日本一大流しうめん大会」「白石わんこうめん大会」と新しい企画を取り入れた、ふるさと白石夏まつりはいつまでも私達の心のなかに……



## 秋の交通安全運動

子どもを交通事故から守るために 9月22日～10月1日

- 重点目標
- ▶ 暴走族の追放
  - ▶ 歩行者・自転車利用者の安全確保
  - ▶ シートベルト・ヘルメット着用の推進



## ユネスコ市民音楽会

出演 陸上自衛隊中央音楽隊

とき 9月21日 午後2時  
ところ 白石市民会館  
(入場無料)

主催 白石ユネスコ協会・陸上自衛隊船岡駐屯部隊  
後援 白石市

# 市史資料おかしください

## 資料篇の発行も少しお待ちを

「史跡散歩」をいつも御愛読頂き感謝いたしております。さて、今秋に発刊配本する予定だった「白石市史別巻考古資料篇」は、新資料の発見その他の事情で脱稿が遅れており、発刊は越年するかも知れません。誠に申し訳なく存じますが、多少遅れても立派な後世に遺るものという方針ですので暫らくお待ち下さるようお願いいたします。

なお、同篇の予約切日はもう過ぎましたが、多少の余分がありますので、ここ当分どなたでも予約を受付けています。市

# 白石市と蔵王町の境

## 一部変更になります

史子約者で一応お確めの上申込みの向は、申込み下さい。現在第一巻通史の編纂に取りかかっていますが、明治・大正・昭和の資料が少なく心配

白石市と蔵王町の境界の一部が変更されました。

です。旧村・旧郡役所・旧農会の記録、印刷物、チラシ、旧藩時代の古文書、古新聞、その他何でも、断片でも結構です。次の所まで御連絡下さいませようお願いいたします。

記  
○白石市図書館内(☎(0235)221111)  
市史編纂室 飯沼 寅治

自治省告示百六十三号により、地方自治法の規定で、白石市と蔵王町との境界を次のように変更になり、八月一日から効力を生じました。

### 白石市に編入する区域

蔵王町宮字神合六の二、八の二、九の三、一〇の三、字井戸井沖一の二、二五の二、字悪土二一の二、五九の二、字一本松西二の二、三の三及びこれらの区域に隣接する道路、水路である国有地の一部

### 蔵王町に編入する区域

白石市福岡深谷字鳥越前北五七の二、六四の二、福岡深谷字鏡田一の二、一二の三、字沼田北一の二、字沼田南二一の二、二四から二六まで及びこれらの区域に隣接する水路である国有地の一部

### 9月の全市一斉消毒日程表

月日	曜	地区	実施区別
9. 20	土	越河	全区
21	日	白石	南町、田町、本町、中町、長町、亘理町、短々町、新町
21	日	白石	西益岡、中益岡、東益岡、清水小路、寿町、柳町
22	月	齋川	全区
23	火	大平	全区
25	木	大鷹沢	全区
27	土	小原	全区
28	日	白石	本郷第1、本郷第2、本郷第3、本郷第4、鷹巣、上郡山
28	日	白石	郡山、小下倉
28	日	福岡	東区、沖区
28	日	白川	4区
29	月	福岡	滝上、滝下、尾べら、上原、鎌先、弥治郎、大綱、芹沢、八宮
30	火	福岡	北区、南区、西区下、西区上、山根、下原、山の下
10. 1	水	福岡	川原子、沼、不忘、蔵王、三住
5	日	白川	1区、2区、3区、5区、6区、7区

### 実施上の注意

1. 火気のある場所で使用しないこと。
2. 食器、飼料、おもちゃ等に直接かけないようにすること。
3. 消毒に従事される方は必ずマスクを使用すること。
4. 作業終了後は石けん水で、手・足・顔等をよく洗うこと。

魚の安売デー 5日(毎月)  
青果物安売デー 18日(毎月第3木)

みんなで結核をなくしましょう 9月8日~9月23日

## 結核健康診断実施

**対象者** 職場、学校で検診を受けている方や小学校入学前の幼児を除く全市民

**通知** 結核健康診断通知書は昭和50年6月20日現在の調査で作成しております。その後、異動(転出入、就職、退職、卒業)により通知がない場合は、市役所衛生課または出張所、分室にご連絡下さい。



### “勤労青少年ホーム スイトピー労働大臣賞受賞”

勤労青少年ホーム、サークルスイトピーの会員17名(会長八島茂夫)はリボンフラワー作成を通じて会員相互の親睦をはかり、真の友情と心の触れあう若者の広場を実現し、作品を市の福祉施設へ寄付したり、慰問するなど市民の方々から感謝されております。

講師の齋藤典子先生は長年に亘り無報酬で指導に当り、今度の労働大臣賞受賞の原動力となっております。

## 街の話題

### “青年会議所会員と女子高生座禅修業”

白石青年会議所主催により、先きごろ、白石女子高生、近所の子供、それに青年会議所会員40数名が参加、傑山寺で朝の座禅会が開かれました。

午前5時半、時間厳守して、慣れぬ座を組み、20分間の座禅修業を3回繰り返し、参禅者は無我の境地に入る。静かな本堂に住職の時おり打ちおろす警策の響きが聞こえる暑中座禅会であった。



## 史跡散歩

⑥ 旧藩時代・初代景綱のころ

### 白石城跡

白石市史編纂委員 飯沼 寅治

蒲生氏郷の急死後、刈田郡は上杉領となり甘糟備後清長が白石城主となった。まもなく秀吉が病死して天下の形勢は一変し関ヶ原合戦が起るのであるが徳川方に味方した伊達政宗が慶長五年(一六〇〇)七月に陣場山に本陣をおき、二十四日西軍の白石城を総攻撃する事となった。この戦で城を包囲した伊達軍は城下町に火を放って夕刻まで激しい攻撃を加えたが、城への一番乗りは蔵本村一本木から攻撃した十七歳の片倉重綱だった。翌日籠城軍は石川昭光・片倉景綱を頼って降服し開城した。(市史④110頁以下)城は石川氏が一時預ったが、九月の関ヶ原合戦の二年後に白石外十七カ村(現在の白石市城から旧白川村を除き、旧宮村を加えた地域)は片倉小十郎千三百貫(一万五千六百石にあたる)の知行地となり、明治維新まで続くのである。

片倉家は一六〇三年二月に白石に移った。家中・社人・修験寺僧や町人などで共に亘理郡小堤地方から移る者もあり、白石城下町の復興拡大の工事が行なわれた。二代重綱は父景綱の意を受け、共に城郭を整備し(表

紙写真は太極下の石垣と井戸)市街地を拓けて、本町から新町までの所謂六町の町人町を開き、城との間に武家屋敷を設け、町の四周に寺院を配置して防備とするなどおよそ数百戸の城下町を完成した。長い戦禍に苦しんでいた町人たちも平和を喜び、その建設に協力したものとされる。現在の白石市街地の大半はこの時に成立したのである。

初代景綱は羽州(山形県)長井の生れ、姉喜多子の口入で天正三年初めて歩小姓となり、爾来政宗の側近として、その創業に参画し数々の戦闘に大功を立て、更に政宗の小田原参陣を実現させて伊達家の安泰を図った。その間、長井・大森(福島市)亘理の諸城主を経て、片倉家初代の白石城主となった。時に四十七歳、その後十二年にして病没し、彼の創建した傑山寺本堂裏に葬られた。彼の死亡直前、元和元年の一國一城令にも拘わらず白石城は仙台藩内の二城の一としての存続が決定された。明治の戊辰戦争(一八六八)に本城が東北の軍事拠点となる機運はこの時から胚胎したのである。

**お待たせしました  
寿山建売住宅分譲受付開始**

白石市緑ヶ丘(寿山団地)に県住宅供給公社が宅地造成していましたが、この程完成しました。今回の分譲は建売住宅のみで、宅地のみ分譲はいたしません。建売住宅は生命保険付きの特約分譲を計画しておりますので、市内居住者で希望される方は、下記により説明会を行いますので聴取されますよう、お知らせいたします。

**建売分譲住宅説明会**  
 ▶日時 9月17日AM10:00  
 ▶場所 市役所 大会議室  
 ▶分譲戸数 約20戸

**老人福祉センター**

60歳以上の方に利用証発行しております

- 書道・囲碁・将棋 9・23
- 民謡・謡曲・詩吟 5・19
- 生花・茶道 2・17
- 盆栽 3・17

**白石市の人口**

8月1日現在

- 総人口 41,192人
- 男 20,049人
- 女 21,143人
- 世帯数 9,891世帯

広報紙はみんなが待っています。すぐお隣へ

各種の大切な通知が広報紙に掲載してあります。市では、一日も早く全家庭に広報紙をお届け出来るように、発行日(1日・15日)には、各行政区長さんにお届けしております。市民一人一人の心がけて、一日も早く全家庭に配付出来るよう、ご協力をお願いいたします。

**働く婦人の家  
第2期講座生を募集中**

働く婦人の方々の教養講座第2期生を募集しております。10月より3ヵ月間、次の講座を開催いたします。お友達お誘いあつてご応募ください。

講座名	募集人員	実施日	時間
茶道裏千家流	20人	第1.3日曜日	9:30~12:00
華道小原流	20人	第1.3日曜日	9:30~12:00
きもの着付け講座	20人	毎週土曜日	13:00~15:00
料理・健康教室	20人	第4木曜日	10:00~15:00
料理・健康教室	20人	第3日曜日	10:00~15:00
手芸教室	20人	毎週土曜日	13:00~15:00
本を読む会	20人	第4土曜日	13:00~15:00

**▶申込方法**

働く婦人の家に備え付けの用紙に記入の上、提出してください。

**▶締切り日**

9月15日まで、先着順に受付いたします。



たばこは市内で買ひましよう

**9月の相談日**

相談区分	相談日	時間	場所
行政相談	13	13:00~15:00	市役所市民相談室
定期生活相談	5・16・25	10:00~12:00	市役所第2会議室
社会保険相談	22	10:00~15:00	市役所
高齢者職業紹介	2・16	10:00~12:00	市役所福祉事務所
人権無料法律	5	10:00~12:00	市役所
補聴器巡回サービス	3	9:00~11:00	市役所福祉事務所



**第12回  
国勢調査**

昭和50年10月1日実施

みなさんのご協力をおねがいします。

**勤労青少年ホーム**

リボンフラワー大臣賞を受ける

- 日本舞踊 1・8・22・29
- 茶道裏千家流 2・9・16・23
- 料理 2・9・16・23
- 華道池坊 4・11・18・
- 華道小原流 5・12・19・26
- 和裁 6・13・20・27
- 民謡 5・12・19・26
- リボンフラワー 4・11・18・
- 社交ダンス 4・11・18・
- フォークダンス 2・9・16・23
- ギター愛好会 6・13・20・27
- 剣道 5・12・19・26
- ピンポン 2・9・16・23

**今月の納期**

固定資産税 第3期  
国民年金 第2期  
(7・8・9月)

○児童図書三十六冊 白石青年会議所 ○カラーTV一台 白川武田早人、白川小備付 ○遊具スベリ台他 蔵王地区代表岡部捨雄 蔵王分校設置 ○自動点滅器三十個 東北電力白石営業所 ○現金三万円 本町高橋常吉 交通遺児援助資金として ○噴水器一式 大正二年同年会老人福祉センター設置 ○現金百万円 本町朝倉松吉 図書館備付図書購入として ○交通事故防止看板 本町高橋幸一郎 越河小前に設置 ○上戸沢部落縮尺図 七十七銀行 ○現金五万円 本町高橋幸一郎 ねたきり老人の援護費として ○印刷機及び図書 東小路佐竹貞雄 白中実務学級教材 ○図書及び書庫 斎川大槻直雄 斎川小備付 ○田七五五平方米 深谷日下賢一 深谷保育園建設用地として ○傘三十本 大鷹沢阿部操 大鷹沢小備付 ○ビデオモニター一台 大鷹沢小四十七年卒業生 大鷹沢小教材 ○ビデオコーダー他 大鷹沢小創立百年記念事業推進委員会 大鷹沢小教材 ○現金五万円 東小路庄司猛太郎 奨学資金として ○児童図書 越河二瓶晃一 越河小備付 ○時計二個 仙台市橋本店 市図書館備付 ○現金百万円 白石沖電気(株) 市奨学資金 ○座布団及び花びん 大平婦人会 大平公民館備付

○現金三万三千九百五十円 白石古美術愛好会 福祉センター備品購入 ○遊具一式 不忘鈴木正作 不忘分校備付 ○放送機一式 白中父母教師会四十九年卒学年委員会 白中備付 ○八重桜六本 白石古美術愛好会 公園緑化のため ○泰山木三本 白石ロータリークラブ 緑化の一助 ○油画一点、鉄板のある庭、外北小路七宮城秀文 市図

**寄 附**  
ありがとうございます

昭和48年9月より、昭和50年3月までの間に、次の方々より各施設の充実や、奨学資金等の指定寄附がありましたので、ご報告すると共に、ご厚意に感謝申し上げます。

記載順は、寄附品目、寄附者名、寄附目的になっており敬称は省略いたしました。

書館備付 ○近代こけし、宴の花、越河渡辺正雄 市長室備付 ○現代百科事典 仙台市(株)高山書店 ○カラーテレビ 中町(株)高基本店 市図書館備付 ○応接セット一揃 本町半沢政人 ○世界地名大事典 仙台市(株)宝文堂 市図書館備付 ○油絵用額 外北小路宮城秀文 市図書館備付 ○現金三万五千元 福岡柴田忠雄 奨学資金 ○子供みこし一連 仙台市(株)東北放送

保育園備付 ○水銀灯二基 東北道越河作業所 防犯用 ○電気洗濯機 白石電化サービステア 北保育園備付 ○現金百円 沢端銭谷周治郎 市図書館圖書購入のため ○温湿度計 本町長橋時計店 市図書館備付 ○ソフトラール用具一式 白石ロータリークラブ 第一児童館 備付 ○フェンス五十枚 横浜市渡辺正美 深谷小設置 ○野

球用具一式 白石北ロータリークラブ 青少年ホーム備付 ○遊具品十一点 白石ロータリークラブ 刈田病院分校備付 ○ダイヤモンドカー 白石ロータリークラブ 刈田病院分校備付 ○水銀灯 東北電力(株)白石営業所 防犯用 ○食器戸棚 越河小職員一同 越河小備付 ○大時計 越河東山正孝外十名 越河小備付 ○銅板製校章一基 越河佐藤功 越河小設置 ○テ

レビ・越河永山本店 越河小備付 ○テレビ 越河佐藤未蔵 越河小備付 ○テレビ 越河二瓶清作 越河小備付 ○テレビ 越河永山勇 越河小備付 ○テレビ 越河大槻慶治郎 越河小備付 ○テレビ 越河制野正光 越河小備付 ○児童図書百冊 越河高野正司 越河小備付 ○児童図書百冊 越河八島正四 越河小備付 ○書架三台・書籍百冊 白石北ロータリークラブ 市図書館 ○カラーテレビ及び桜十三本 白二小二十年記念実行委員会 白二小備付 ○電気時計一個 駅前白石珠算学院 菅野文夫 白二小備付 ○現金百円 本町朝倉松吉 老人福祉その他の経費 ○現金五万円 本町長橋欣一 市奨学資金 ○日本人形 桜小路今野せい 福祉センター備付 ○現金五万円 中町山田京蔵 老人クラブ連合会事業費 ○現金百円 白石砂利砕石(株) 会社創業七周年記念 ○現金五万円 中町山田京蔵 市奨学資金 ○藤棚・休石 大正三、四年生同年会 福祉センター備付 ○回施器池三點 八宮牧野農協 八宮分校設置 ○鉄製吊輪一基 弥治郎新山左内 八宮分校設置 ○シーソー一基 仙南建鉄(株) 八宮分校設置 ○展示用パネル八枚 中町(株)高基本店 図書館備付 ○書籍 外北小路銭谷周治郎 図書館備品

**従業員の確保に国の退職金制度を**

中小企業にも、国の援助で大企業なみの魅力ある退職金が支給できるようにという趣旨で作られ、国から補助金が出ている唯一の退職金制度です。

くわしくは、市役所商工観光課へ

# 健康カレンダー

月日	行事内容	受付時間	場 所	対 象 者
9. 1	健康相談	9:30~11:30	白石市役所	白石地区の方
1	妊婦相談	13:00~14:00	白石市役所	白石地区の方
2	健康相談	9:30~11:30	越河出張所	越河地区の方
2	妊婦相談	13:00~14:00	越河出張所	越河地区の方
3	健康相談	9:30~11:30	大鷹沢出張所	大鷹沢地区の方
3	妊婦相談	13:00~14:00	大鷹沢出張所	大鷹沢地区の方
4	3ヵ月児検診	13:00~13:10	白石保健所	5月出生者で越河、齋川、大平、大鷹沢、白川、福岡、小原地区の方
8	健康相談	9:30~11:30	大平分室	大平地区の方
8	妊婦相談	13:00~14:00	大平分室	大平地区の方
9	健康相談	9:30~11:30	白川出張所	白川地区の方
9	妊婦相談	13:00~14:00	白川出張所	白川地区の方
10	12ヵ月児検診	13:00~13:10	市民会館	昭和49年8月出生の方
11	3ヵ月児検診	13:00~13:10	白石保健所	5月出生者で白石地区の方
17	健康相談	9:30~11:30	福岡分室	福岡地区の方
17	妊婦相談	13:00~14:00	福岡分室	福岡地区の方
18	6ヵ月児検診	13:00~13:10	市民会館	3月出生者で白石地区の方
22	健康相談	9:30~11:30	齋川出張所	齋川地区の方
22	妊婦相談	13:00~14:00	齋川出張所	齋川地区の方
23	3歳6ヵ月児検診	12:30~13:00	白石保健所	昭和47年3月出生の方
25	6ヵ月児検診	13:00~13:10	市民会館	3月出生者で越河、齋川、大平、大鷹沢、白川、福岡、小原地区の方
26	健康相談	13:00~15:00	小原元診療所	小原地区の方
26	妊婦相談	13:00~15:00	小原元診療所	小原地区の方



## 高血圧、動脈硬化の予防

### 腹八分目

心臓の悪い人が一度にたくさん食べると、心臓に負担がかかって悪化させます。消化のよいものを、腹八分目にとどめましょう。

### 食塩

日本人に脳卒中が多いのは、一つには食塩をとりすぎているからです。食塩のとりすぎは血圧を上げます。私たちは一日にだいたい20グラムをとっていますが、三分の一（小さじ約1.5杯）で十分です。

### 米飯・甘いもの

ごはんの主な成分である炭水化物をよぶんにとりすぎると体内で中性脂肪となり、血管の壁にたまって動脈硬

化を促進させるだけでなく、太りすぎの原因ともなります。太りすぎは高血圧をまねきます。菓子などの甘いものも同様。

### 動物性脂肪

コレステロールを多く含んだものをたくさん食べすぎると、血液中のコレステロールがふえ、動脈硬化を起こしやすいといわれています。バター、肉のあぶら身、卵黄、魚類の卵、レバーなどに多く含まれています。

### 辛いもの

カレー、わさび、とうがらし、こしょうといった刺激物も高血圧の人にはよくありません。

## 9月の休日当番医

日	曜	内 科	外 科	日	曜	内 科	外 科
7	日	柿崎医院⑤2210	刈田病院⑤2145	21	日	亙理医院⑥3355	刈田病院⑤2145
14	日	笹 医院⑤2410	宮城医院⑤2062	24	祝	水野医院⑤2735	朝倉病院⑤2101
15	祝	大沼医院⑤2210	加藤(内)医院⑥2653	28	日	加藤(同)医院⑤2001	銭谷医院⑤2010

※都合により変更になる場合もあります。