

移動献血車 まごころ号

移動献血車「まごころ号」が次の日程でやってきます。
「まごころ号」を見掛けたら、愛と理解と行動を！

期日	時間	会場
1/16 (月)	9:30~11:00	㈱ニチネン岩手工場
	12:00~13:00	岩手アパレル㈱
	14:30~16:00	電子精工㈱ 岩手工場

◎成分献血 1月17日(火)
遠野地区合同庁舎
10:00~12:00 13:00~16:00
(受け付けは15:30まで)
※成分献血希望者は16日(月)までに担当課へ予約願います。
問い合わせ先=市健康福祉の里福祉課総務係 (☎@5111内線20)

健康メモ

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、毎年11月下旬から3月ごろまでの間に流行します。せきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことにより感染し、38度以上の急な発熱や頭痛、関節痛など全身の症状が強くなるのが特徴です。風邪と同様の症状も見られることから「ただの風邪」と自分で判断せず、早めに医師の診断を受けることをお勧めします。

特に、高齢者や子どもは症状に気づきにくく、重症化する場合がありますので早めに受診しましょう。

= インフルエンザを

予防するための生活術 =

- ①流行時にはできるだけ人込みを避ける
- ②外出時にはマスクを着用する
- ③手洗いうがいの習慣をつける
- ④快適に感じる室温と湿度を保ち、時々換気をする
- ⑤体を温める
- ⑥睡眠を十分にとる

(主任主事 多田清子)

保健カレンダー

▶遠野町・綾織町・小友町・附馬牛町・松崎町・土淵町・青笹町・上郷町にお住まいの人

期日	内容	対象	時間	会場
1月 4日(水)	3~4カ月児健診	H17年9月生まれ	13:00~	健康福祉の里
	BCG 予防接種			
11日(水)	6~7カ月児健診	H17年6月生まれ	13:30~	中央診療所
	幼児風しん予防接種	通知者のみ		
18日(水)	1歳児健康相談	H16年12月生まれ	9:30~	健康福祉の里
	1歳6カ月児健診	H16年7月生まれ	13:00~	中央診療所
	幼児風しん予防接種	通知者のみ	13:30~	
25日(水)	育児相談	乳幼児	9:30~	健康福祉の里
	3歳6カ月児健診	H14年7月生まれ	13:00~	中央診療所
	幼児風しん予防接種	通知者のみ	13:30~	
2月 1日(水)	3~4カ月児健診	H17年10月生まれ	13:00~	健康福祉の里
	BCG 予防接種			
	フレッシュミセス教室①			

※幼児風しん予防接種の受付時間は、午後2時までです。
問い合わせ先=市健康福祉の里保健課母子保健係 (☎@5111内線10,12)

▶宮守町にお住まいの人

期日	内容	対象	時間	会場
1月 6日(金)	乳児健診	1~12カ月児	12:00~	宮守健康管理センター
	1歳6カ月児健診	H16年6・7月生まれ		
11日(水)	カンガルー教室	6歳未満児と保護者	9:30~	宮守健康管理センター
17日(火)	BCG 予防接種	BCG = H17年7月18日~10月17日生まれ	13:30~	
19日(木)	2歳6カ月児育児教室	H15年7・8・9・10月生まれ	9:30~	歯科診療所
	2・3歳児歯科健診	H15年1月生まれ H16年1月生まれ	14:00~	
2月 3日(金)	育児相談	0~12カ月児	9:30~	宮守健康管理センター

問い合わせ先=宮守総合支所市民福祉課保健福祉係 (☎@2111内線136)

休日急患診療当番医

◎遠野病院 (☎@2222) は、救急指定病院。救急患者に限り診療します。

▷ 内科 1月 <

- 8日(日)・・・川上医院 (☎@2051)
 - 9日(月)・・・宮本医院 (☎@2035)
 - 15日(日)・・・中央診療所 (☎@2277)
 - 22日(日)・・・菊池俊彦クリニック (☎@8600)
 - 29日(日)・・・時田医院 (☎@2147)
- ▷ 内科 2月上旬 <
- 5日(日)・・・千葉医院 (☎@4039)

▷ 歯科 1月 <

- 8日(日)・・・ながね歯科医院 (☎@6454)
 - 15日(日)・・・佐藤歯科医院 (☎@0303)
 - 22日(日)・・・打越歯科医院 (☎@1010)
 - 29日(日)・・・両川歯科医院 (☎@3211)
- ▷ 歯科 2月上旬 <
- 5日(日)・・・佐々木歯科医院 (☎@4108)

環境フロンティア遠野 会員募集

「環境フロンティア遠野」は、ふるさと遠野の貴重な自然環境を大切に守り伝えるため、環境活動団体の情報交換や実践活動推進を目的として、平成16年11月に設立されました。

現在は、「遠野エコネット」や「蓮池川を考える会」、「山谷地区ほたるの里づくり保存会」など22団体と個人会員で組織され、交流研修会や講演会の開催などさまざまな活動を通じて、会員相互のネットワーク化を図っています。

「環境フロンティア遠野」は、これら活動の輪をさらに大きくするために、新規会員を募集しています。

- 環境の現状や環境問題に関心がある人
 - 自然や動植物などに興味がある人
 - 遠野の環境をよりよくしたいと考えている人 など
- 遠野の環境を守るために一緒に活動してみませんか。より多くの皆さんの参加をお待ちしています。
- 【年会費】 個人会員2000円、団体会員5000円
申込み・問合せ先=市環境課生活衛生係 (☎@2111内線321) で随時受付しています。



16年11月に開催された設立総会

環境かわら版

今月の『1家庭1エコ』

○ フードマイレージ ○
「フードマイレージ」という言葉をご存じですか？
これは、「食料輸入量」に「生産地からの輸送距離」を掛けて算出するもので、この数値が大きいほど輸送にかかる環境への影響が大きくなるといわれています。
農林水産省の試算によると、食糧自給率が低い日本のフードマイレージは世界でも群を抜いて大きいといわれています。
「新鮮なものが手に入る」「安全性が高い」として注目されている地産地消は、地球環境にも優しい取り組みです。さらに旬の食材であれば、季節外れの栽培に要する暖房などのエネルギーも少なく済みませます。
日常の食卓を見直して、もっと地元で採れた食材や旬の食材にこだわってみませんか？



「我が家の環境大臣 (http://www.eco-family.jp/)」から引用

※問い合わせ先=市環境課生活衛生係 (☎@2111内線321) または宮守総合支所市民福祉課総合窓口係 (☎@2111内線131)

▼ 1月・2月上旬

燃えないごみ・粗大ごみ・資源ごみ 収集日

地区名	燃えないごみ 粗大ごみ	紙類	ペットボトル	缶(飲料用)	びん
第1ブロック〔遠野第12区・第13区、松崎町第4区~第8区〕と附馬牛町	1/6(金) 2/3(金)	1/13(金)		1/20(金)	1/27(金)
第2ブロック〔遠野第1区・第3区・第5区~第7区石倉除く・第14区〕と青笹町	1/4(水) 2/1(水)	1/11(水) 2/8(水)		1/18(水)	1/25(水)
第3ブロック〔遠野第2区・第4区・第8区~第11区・石倉・第15区〕と綾織町	2/6(月)	1/9(月)		1/16(月)	1/23(月)
小友町と松崎町第1区~第3区	2/7(火)	1/10(火)		1/17(火)	1/24(火)
土淵町と上郷町	1/5(木) 2/2(木)	1/12(木) 2/9(木)		1/19(木)	1/26(木)
宮守町宮守第1区~第3区、第4区〔相ノ山・欄場・沢田1班・駅前・東洋レンズ岩手工場脇〕、第5区〔笠平・雪谷沢・関谷・大平除く〕、第6区	1/6(金) 2/3(金)	1/10(火)		1/17(火)	1/24(火)
宮守町宮守第4区〔才ノ神・沢田2班・吉金・赤沢川〕、第5区〔笠平・雪谷沢・関谷〕、第7区	1/5(木) 2/2(木)				
宮守町達首部	1/6(金) 2/3(金)	1/9(月)		1/16(月)	1/23(月)
宮守町鱒沢〔宮守第5区大平含む〕	1/5(木) 2/2(木)	1/11(水)		1/18(水)	1/25(水)

☞ごみは、収集日当日の朝8時30分までに集積所に出してください。