環境かわら版

今月の『１家庭１エコ』

○　お風呂でエコライフ　○

家庭で使用される水の約４分の１がお風呂とトイレで使われているといいます。毎日使うお風呂でできるエコライフを考えてみましょう。

暖かい季節になり、毎日のお風呂をシャワーだけにする人も多いのではないでしょうか？髪を洗うときなど、シャワーを出したままにすると１分間に約12㍑の水が使われます。一般的な浴槽で約200㍑の水が入りますから、シャワーを17分間流し続けると、浴槽が満杯になる量となります。もちろん、水道代だけでなくお湯を沸かすために電気やガスなども消費しています。シャワーは、小まめに止めて使いましょう。

お風呂の残り湯はそのまま捨てず、洗濯や掃除などに利用しましょう。残り湯は温かいので、少量の洗剤でも汚れがよく落ちます。

バケツで水を運ぶのが大変という人には、残り湯をくみ上げるポンプが販売されています。ぜひ活用してみてください。

市植樹祭　参加者募集

◆日時＝５月28日㈰午前10時から（雨天決行）
◆会場＝貞任牧場（ミズバショウ群生地南側）
◆参加料＝無料（どなたでも参加できます。ただし、小学生以下は保護者の同伴が必要です）
◆定員＝120人
◆申し込み方法＝電話またはファクシミリ、メールで、①氏名②住所③年齢④性別⑤バス乗車場所をお知らせください。
◆申し込み締め切り＝５月19日㈮
◆その他＝作業しやすい服装（長袖、長靴、帽子など）でお越しください。軍手と軽い昼食（おにぎり、お茶）は主催者で用意します。雨具や飲み物などは各自で用意してください。
◆送迎バス運行予定＝次の行程で運行しますので、出発５分前までにお集まりください。

宮守総合支所（午前８時）⇒綾織地区センター（午前８時20分）⇒遠野市役所（午前８時40分）⇒総合福祉センター（午前８時50分）⇒土淵地区センター（午前９時）⇒現地

申し込み・問い合わせ先＝市緑化祭実行委員会事務局（森林総合センター内　☎㊷0631　FAX㊷0632　メールアドレス：sinrin@city.tono.iwate.jp）

▼５月・６月上旬　燃えないごみ・粗大ごみ・資源ごみ 収集日

※問い合わせ先＝市環境課生活衛生係（☎㊷2111内線321）または宮守総合支所市民福祉課総合窓口係（☎㊼2112）

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	５／５㈮ ６／２㈮	５／12㈮		５／19㈮	５／26㈮
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	５／３㈬ ６／７㈬	５／10㈬		５／17㈬	５／24㈬
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	５／１㈪ ６／５㈪	５／８㈪		５／15㈪	５／22㈪
小友町と松崎町第１区～第３区	５／２㈫ ６／６㈫	５／９㈫		５／16㈫	５／23㈫
土淵町と上郷町	５／４㈭ ６／１㈭	５／11㈭		５／18㈭	５／25㈭
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	５／５㈮ ６／２㈮	５／９㈫	５／16㈫		５／23㈫
宮守町宮守第４区〔オノ神・沢田２班・吉金・赤沢川〕、第５区〔笠平・雪谷沢・関谷〕、第７区	５／４㈭ ６／１㈭				
宮守町達曽部	５／５㈮ ６／２㈮	５／８㈪	５／15㈪		５／22㈪
宮守町鱒沢〔宮守第５区大平含む〕	５／４㈭ ６／１㈭	５／10㈬	５／17㈬		５／24㈬

☞ごみの量が年々増加しています。家族で話し合うなど、ごみの減量にご協力をお願いします。

保健カレンダー

期　日	内　容	対　象	時　間	会　場
５　月				
10日㈬	３～４カ月児健診	H18年１月生まれ	13：00～	健康福祉の里
	ＢＣＧ予防接種	通知者のみ		
	フレッシュミセス教室①	妊婦	９：30～	
12日㈮	育児相談	乳幼児		宮守健康管理センター
16日㈫	フレッシュミセス教室②	妊産婦		健康福祉の里
17日㈬	６～７カ月児健診	H17年10月生まれ	13：00～	
24日㈬	１歳児健康相談	H17年４月生まれ	９：30～	
	１歳６カ月児健診	H16年11月生まれ	13：00～	
28日㈰	パパママ(両親)教室	これからパパママになる人	９：30～	
31日㈬	育児相談	乳幼児		
	３歳６カ月児健診	H14年11月生まれ	13：00～	
６　月				
２日㈮	育児相談	乳幼児	９：30～	宮守健康管理センター

問い合わせ先＝市健康福祉の里保健課母子保健係（☎㊷5111内線10、12）または宮守総合支所市民福祉課保健福祉係（☎㊼2112）

休日急患診療当番医

◎遠野病院（☎㊷2222）は、救急指定病院。救急患者に限り診療します。

▷医科５月◁
３日㈬…時田医院（☎㊷2147）
４日㈭…川上医院（☎㊷2051）
５日㈮…新里医院（☎㊷1155）
７日㈰…あいずみ医院（☎㊸2021）
14日㈰…宮本医院（☎㊷2035）
21日㈰…中央診療所（☎㊷2277）
28日㈰…菊池俊彦クリニック（☎㊷8600）

▷医科６月上旬◁
４日㈰…千葉医院（☎㊷4039）

▷歯科５月◁
７日㈰…ながね歯科医院（☎㊷6454）
14日㈰…佐藤歯科医院（☎㊷0303）
21日㈰…打越歯科医院（☎㊿1010）
28日㈰…かしわばら歯科クリニック（☎㊼2010）

▷歯科６月上旬◁
４日㈰…両川歯科医院（☎㊷3211）

健康・栄養・介護相談会を開催します

市は、毎月１回、とぴあで健康相談会を開催します。

保健師、看護師、栄養士が血圧や体脂肪を測定しながら、皆さんの相談に応じます。また、介護支援専門員などによる介護相談も行います。気軽にご相談ください。

◆**健康・栄養・介護相談会日程**＝６月５日㈪、７月３日㈪、８月７日㈪、９月４日㈪、10月２日㈪
◆**介護相談会日程**＝５月15日㈪、６月20日㈫、７月18日㈫、８月22日㈫、９月19日㈫、10月16日㈪
◆時間＝午前９時30分～正午
◆会場＝とぴあ１階セントラルコート
◆その他＝健康福祉の里では、随時相談に応じています。

問い合わせ先＝市健康福祉の里保健課成人保健係（☎㊷5111内線18、19）

健康メモ

５月31日は世界禁煙デーです

世界保健機構（ＷＨＯ）は、５月31日を『世界禁煙デー』と定め、日本ではこの日から始まる１週間を『禁煙週間』としています。

喫煙は、がんや生活習慣病のほか、早産や異常妊娠など、健康に与える影響が指摘されています。また、たばこを吸わない人が、周りでたばこを吸っている人の煙を間接的に吸い込む「受動喫煙」による健康被害も問題となっています。

たばこが原因による病気の死亡者は、世界で年間300万人、日本では年間９万人といわれています。

平成15年に施行された「健康増進法」は学校や体育館、病院など、多くの人が利用する施設の管理者は受動喫煙を防ぐための必要な措置を講ずるよう努めなければならないとされています。

皆さんの職場はいかがでしょうか？この機会に、喫煙について考えてみましょう。

（保健課主任兼栄養士　北湯口美和子（みわこ））

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
５/９㈫	９:30～11:30	筑波ダイカスト工業㈱
	12:00～13:00	YDKコミュニケーションズ
	14:30～16:00	アクティマーケットプレイス

◎成分献血　５月18日㈭
市役所
10:00～12:00　13:00～16:00
（受け付けは15:00まで）
※成分献血希望者は17日㈬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保護係（☎㊷5111内線20）