

## 移動献血車 まごころ号

かけがえのない生命へ  
確かなおくりもの  
愛の血液助け合い運動  
(7月1日～31日)

血液は、まだ人工的に造ることができません。

輸血を必要としている患者さんの生命を守るのには、献血から生まれる愛の贈り物。皆さんの温かいご協力をお願いします。

期日	時間	会場
7/26 (水)	10:00～12:00	宮守総合支所
	13:00～16:00	SMC(株)遠野工場

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

### お口の健康

口は、ものを食べたり、言葉を話したり、息をししたりする働きがあります。また、表情をつくったり、唾液の作用で病気から身を守ったり、正しい歯の噛み合わせで体のバランスを保つなどの働きもあります。

食べることは生きることの基本です。加齢とともに固いものが食べにくくなったり、食べ物でむせたり、口の渇きが気になったりしてきていませんか？

これらの症状を改善するために、  
①朝の洗顔後に唇やほおなど、顔の筋肉を動かす  
②食前に、耳からほおにかけて部分やあごの骨の内側の柔らかい部分に手を当てて唾液腺マッサージをする  
③舌をできるだけ動かす  
—を意識して毎日、実践してみましょう。口のお手入れは、おいしく、楽しい食生活を送るだけでなく、病気の予防や、介護予防にもつながります。

(長寿課主幹 菊池寿代)

# 保健カレンダー

期日	内容	対象	時間	会場
7月 12日(水)	6～7カ月児健診	H17年12月生まれ	13:00～	健康福祉の里
	1歳児健康相談	H17年6月生まれ	9:30～	
	1歳6カ月児健診	H17年1月生まれ	13:00～	
	育児相談	乳幼児	9:30～	
26日(水)	3歳6カ月児健診	H15年1月生まれ	13:00～	宮守健康管理センター
	8月 1日(水)	カンガルー教室	6歳未満児と保護者	
2日(水)	3～4カ月児健診	H18年4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	妊婦	9:30～	
4日(金)	育児相談	乳幼児		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(☎@5111内線10、12)または宮守総合支所市民福祉課保健福祉係(☎@2112)

### 「お産講座」を開催します

出産を間近に控えた妊婦を対象に、入院するタイミングや緊急時の対処方法など、安全に出産するためのポイントをお話します。

日時＝7月23日(日)午前10時から正午

会場＝遠野ショッピングセンター「とびあ」2階研修室

内容＝健康相談、出産についての講話など

※毎月第4日曜日に開催する予定です。

### 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。

▷ 歯科7月 ▷

9日(日)…宮本医院(☎@2035)

16日(日)…中央診療所(☎@2277)

17日(月)…新里医院(☎@1155)

23日(日)…千葉医院(☎@4039)

30日(日)…時田医院(☎@2147)

▷ 歯科8月上旬 ▷

6日(日)…川上医院(☎@2051)

▷ 歯科7月 ▷

9日(日)…遠野歯科クリニック(☎@2101)

16日(日)…ながね歯科医院(☎@6454)

23日(日)…佐藤歯科医院(☎@0303)

30日(日)…打越歯科医院(☎@1010)

▷ 歯科8月上旬 ▷

6日(日)…かしわばら歯科クリニック(☎@2010)

### 遠野病院整形外科に田中医師が着任



田中啓嗣医師(55歳)

平成18年4月から常勤の整形外科医師が不在となっていました。5月8日に田中啓嗣医師が着任しました。当面の間、外来診療と術後診療に当たり、手術などは岩手医科大学の配慮により、花巻・釜石地区の関連病院と連携して対応する予定です。

◆整形外科では、月曜日から金曜日までの午前9時から診察します。なお、受付番号が50番以降の方は午後2時からの診察になります。問い合わせ先＝遠野病院(☎@2222)

市環境整備協会からのお知らせ  
8月6日(日)早朝から河川清掃を実施します  
～きれいな河川は、みんなの財産です～



集まる時間、場所、作業内容は、あなたの地区の区長さんが連絡します。(宮守町は7月2日に実施済みです)皆さんのご協力をお願いします。問い合わせ先＝市環境整備協会事務局(市民センター地域生活課地域生活係内 ☎@4411内線204)

### し尿のくみ取り依頼はお早めに！

毎年、お盆の時期の直前は、し尿のくみ取り依頼が多く大変込み合います。

くみ取りは、余裕を持って早めに依頼するか、込み合う時期を避けて依頼するなど、ご協力をお願いします。

問い合わせ先＝市環境課生活衛生係(☎@2111内線321)

### ▼7月・8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	7/7(金) 8/4(金)	7/14(金)		7/21(金)	7/28(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	7/5(水) 8/2(水)	7/12(水)		7/19(水)	7/26(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	7/3(月) 8/7(月)	7/10(月)		7/17(月)	7/24(月)
小友町と松崎町第1区～第3区	7/4(火) 8/1(火)	7/11(火)		7/18(火)	7/25(火)
土淵町と上郷町	7/6(木) 8/3(木)	7/13(木)		7/20(木)	7/27(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	7/7(金) 8/4(金)	7/11(火)		7/18(火)	7/25(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	7/6(木) 8/3(木)				
宮守町達首部	7/7(金) 8/4(金)	7/10(月)		7/17(月)	7/24(月)
宮守町鱒沢〔宮守第5区大平含む〕	7/6(木) 8/3(木)	7/12(水)		7/19(水)	7/26(水)

☞ごみは、自分の地域で定められた集積所に出しましょう。

## 環境かわら版

### 今月の『1家庭1エコ』

○ エアコンの上手な使い方 ○

いよいよ夏到来！気温と湿度が上がり、不快指数が高くなるこれからの季節は、エアコンが大活躍します。この季節は消費電力量が多くなりますので、エアコンの使い方に気を付けたいものです。

小まめな心掛けで、夏を快適に過ごしましょう。

●夏の設定温度は28℃を目安に

健康のためにもこの設定温度がお勧めです。設定温度を27℃から28℃に変えただけで、年間約30kwhの省エネとなり、電気代が約600円節約できます。

●ちょっとした工夫で効率アップ

ドアや窓の開閉を少なくしたり、レースのカーテンで日差しを遮ったりするなど、外からの気温上昇の原因をなるべくシャットアウトしましょう。

●扇風機を併用する

扇風機で部屋中に冷気を行きわたらせると涼しく感じます。

●冷房をつけっぱなしにしない

長時間部屋を空けるときは電源を切りましょう。また、外から帰ってきたときは換気をして、室内の熱気を外に逃してからスイッチを入れると効果的です。

※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(☎@2112)