

移動献血車 まごころ号

～ 献血で生きる力を
分けてください～

2/28まで
「はたちの献血キャンペーン」
献血は最も身近なボランティア。
あなたのわずかな時間で、救える命
があります。成人式を迎えた「二十
歳」の皆さん！移動献血車「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
2/8 (木)	10:00～11:30	健康福祉の里
	12:00～13:00	岩手アパレル(株)
	14:30～16:00	電子精工(株) 岩手工場

問い合わせ先＝市健康福祉の里福
祉課総務保護係 (☎⑤111内線20)

健康 メモ

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)にご用心

国内では、脳血管疾患や虚血性
心疾患、糖尿病の合併症など、生
活習慣病が重症化したことにより
命を落とす人が全体の約6割を占
めます。その根本に、内臓の周囲
に付く“内臓脂肪”の蓄積が深く
関わっています。内臓脂肪は、腹
囲測定(へその高さの周囲径)に
より判断します。内臓脂肪蓄積型
肥満の基準は、男性が85%以上、
女性が90%以上です。

また、肥満に加え高血圧、高脂
血、高血糖といった生活習慣病の
危険因子を2つ以上併せ持つ状態
をメタボリックシンドロームとい
います。この状態を放置しておく
と、急速に動脈硬化が進み、脳卒
中や心筋梗塞などの循環器系の病
気を発症しやすくなります。運動
習慣や食生活など、生活習慣の改
善によりメタボリックシンドローム
を解消することが重要で
(保健課保健師 澤村敦子)

保健カレンダー

期日	内容	対象	時間	会場
2月 6日(火)	カンガルー教室	6歳未満児と保護者	10:00～	宮守健康管理センター
7日(水)	3～4カ月児健診	H18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	妊婦	9:30～	
8日(木)	健康相談	妊産婦	13:30～	とびあ2階研修室
13日(火)	フレッシュミセス教室②	妊産婦	9:30～	健康福祉の里
14日(水)	6～7カ月児健診	H18年7月生まれ	13:00～	
18日(日)	パパママ(両親)教室	これからパパママになる人	9:30～	
21日(水)	1歳児健康相談	H18年1月生まれ	13:00～	
25日(日)	1歳6カ月児健診	H17年8月生まれ	13:00～	とびあ2階研修室
	お産講座	妊娠31～38週の妊婦	10:00～	
28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	H15年8月生まれ	13:00～	
3月 2日(金)	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 (☎⑤111内線10、12) または
宮守総合支所市民福祉課保健福祉係 (☎⑦2112)

休日急患診療当番医

▷ 内科 2月 ◁

- 4日(日)・・・中央診療所(☎②2277)
- 11日(日)・・・菊池俊彦クリニック(☎⑧8600)
- 12日(月)・・・千葉医院(☎④4039)
- 18日(日)・・・時田医院(☎②2147)
- 25日(日)・・・川上医院(☎②2051)

▷ 内科 3月上旬 ◁

- 4日(日)・・・あいずみ医院(☎③2021)

◎遠野病院(☎②2222)は、救急指定病院。
救急患者に限り診療します。

▷ 歯科 2月 ◁

- 4日(日)・・・宮守歯科診療所(☎⑦2225)
- 11日(日)・・・遠野歯科クリニック(☎②2101)
- 18日(日)・・・ながね歯科医院(☎⑥454)
- 25日(日)・・・佐藤歯科医院(☎②0303)

▷ 歯科 3月上旬 ◁

- 4日(日)・・・打越歯科医院(☎⑩1010)

第11回 東和病院開院記念講演会

- ◆日時＝2月23日(金)午後6時～
- ◆会場＝東和保健センター(花巻市東和町安俵6区75-1)
- ◆講師＝県立中央病院統括副院長兼循環器科長 田巻健治氏
- ◆演題＝こんな症状の時、すぐ病院へ！～心臓の病気について～(仮題)

問い合わせ先＝県立東和病院
(☎0198④2211)

児童手当2月期分を支給

児童手当・小学校修了前特例給付(平成18年10月～平成19年1月分)は、平成19年2月13日に指定の金融機関口座に振り込みになります。

◆手当額＝第1、2子は月額5,000円、第3子以降は1人につき月額10,000円です。

◎平成18年度の現況届を提出していない人には、振り込みになりませんので注意してください。

問い合わせ先＝市市民課給付係(☎②2111内線262)

ダイオキシン類排出濃度測定結果

市清養園クリーンセンターでは、「ダイオキシン類対策特別措置法」に基づき、毎年ごみ焼却施設のダイオキシン類排出濃度を測定しています。本年度の測定結果は0.38ナノグラム(1ナノグラムは10億分の1グラム)で、国の基準(5ナノグラム)を下回りました。

問い合わせ先＝市清養園クリーンセンター業務第1係(☎②2878)

◎自然体験指導者養成講座(第4回)

「遠野の語り部に学ぶ」
日時/2月21日(水)午後6時30分～
会場/市民センター第1会議室

◎自然体験指導者養成講座(第5回)

「自然体験活動の危機管理とまとめ」
日時/3月7日(水)午後6時30分～
会場/市民センター第1会議室

◎遠野の冬を楽しむエコモデルツアー(第3回)

「雪の家(イグルー)作り体験」
日時/2月25日(日)午前9時～午後3時
会場/遠野ふるさと村

◆申し込み締め切り＝2月16日(金)

申込・問い合わせ先＝環境フロンティア遠野協議会事務局(市環境課内☎②2111内線320)

▼2月・3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	2/2(金) 3/2(金)	2/9(金)		2/16(金)	2/23(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	2/7(水) 3/7(水)	2/14(水)		2/21(水)	2/28(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	2/5(月) 3/5(月)	2/12(月)		2/19(月)	2/26(月)
小友町と松崎町第1区～第3区	2/6(火) 3/6(火)	2/13(火)		2/20(火)	2/27(火)
土淵町と上郷町	3/1(木)	2/8(木)		2/15(木)	2/22(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	2/2(金) 3/2(金)	2/13(火)		2/20(火)	2/27(火)
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	3/1(木)				
宮守町達曽部	2/2(金) 3/2(金)	2/12(月)		2/19(月)	2/26(月)
宮守町鱒沢〔宮守第5区大平含む〕	2/1(木) 3/1(木)	2/14(水)		2/21(水)	2/28(水)

☞ごみの処理費用を減らすため、生ごみの減量化や紙類の分別徹底にご協力をお願いします。

環境かわら版

今月の『1家庭1エコ』

○ アイドリングストップを実行しよう ○

寒いこの時期、エンジンをかけたまま駐車している車を見かけます。この状態を「アイドリング」といい、これをしないようにするのが「アイドリングストップ」です。自動車は私たちの生活に欠かせないものとなりましたが、自動車から排出される排気ガスには、二酸化炭素など地球温暖化の一因となる温室効果ガスを含んでいます。ガソリン1リットルを燃焼するのに、牛乳パック(1リットル)1,150本分もの二酸化炭素が排出されます。地球温暖化をこれ以上進行させないために「アイドリングストップ」を実行しましょう。



お出掛け前の暖機運転や、買い物や荷物の積み降ろし時など、こまめに「アイドリングストップ」を実践することで燃料代の節約にもつながります。また、フロントガラスの凍結防止には専用のカバーを使用すると効果的です。

今年は例年になく暖かい冬となっており、地球温暖化の影響とも言われています。日常のちょっとした「地球にやさしい心掛け」で、地球温暖化防止に取り組みましょう。

※問い合わせ先＝市環境課生活衛生係(☎②2111内線321)または宮守総合支所市民福祉課総合窓口係(☎⑦2112)