

## 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！

◎成分献血 12月20日(水)

9:30~11:30 宮守総合支所  
13:30~16:30 遠野行政センター  
※希望者は、19日(火)までに担当課へ予約してください。

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

### 早寝早起きで心と体に栄養を

皆さんは「セロトニン」という物質をご存じですか？「セロトニン」は、脳内で分泌される神経伝達物質の一つです。ほかの神経伝達物質であるドーパミン(喜び・快楽)やノルアドレナリン(恐れ・驚き)などの情報をコントロールし、こころを穏やかにする作用があります。

セロトニンの働きは、筋肉運動と朝の太陽の光によって高まります。朝寝坊の状態では、朝の光を十分に浴びることができず、日中の活動量も減ります。その結果、セロトニンの働きが低下し、イライラ感につながります。

また、睡眠時には体の発達に欠かせない「成長ホルモン」と酸素の毒性(抗酸化作用)から体を守る「メラトニン」が分泌されます。このように、睡眠は体や心にとっても大切なのです。

日ごとに寒さが増し、朝、布団を離れるのがつらい季節ですが、思い切って布団を出て、早寝早起きを試みませんか？

(保健課保健師 千葉陽子)

# 保健センター

期 日	内 容	対 象	時 間	会 場
12月 13日(水)	6~7カ月児健診	H18年5月生まれ	13:00~	健康福祉の里
14日(木)	健康相談	妊産婦	13:30~	とびあ2階研修室
20日(水)	1歳児健康相談	H17年11月生まれ	9:30~	健康福祉の里
	1歳6カ月児健診	H17年6月生まれ	13:00~	
24日(日)	お産講座	妊娠31~38週の妊婦	10:00~	とびあ2階研修室
27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6月生まれ	13:00~	
1月 5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 (☎2112)

## 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12月 ◁

10日(日)・・・時田医院(☎2147)

17日(日)・・・川上医院(☎2051)

23日(土)・・・新里医院(☎1155)

24日(日)・・・あいずみ医院(☎2021)

31日(日)・・・宮本医院(☎2035)

▷ 内科1月上旬 ◁

1日(月)・・・新里医院(☎1155)

2日(火)・・・菊池俊彦クリニック(☎8600)

3日(水)・・・千葉医院(☎4039)

7日(日)・・・時田医院(☎2147)

▷ 歯科12月 ◁

10日(日)・・・佐藤歯科医院(☎0303)

17日(日)・・・打越歯科医院(☎1010)

24日(日)・・・かわばら歯科クリニック(☎2010)

▷ 歯科1月上旬 ◁

7日(日)・・・両川歯科医院(☎3211)

## 紙おむつなどを支給します

◆対象者=次の①から③までのすべてに該当する人

①市内に住んでいる人

②在宅で生活している人で、介護保険制度の要介護1から5までの介護認定を受けている人

③常時おむつを使用している人

※ただし、入院している人や施設に入所している人は、対象となりません。

◆支給用品=紙おむつ、尿取りパッドなど希望する介護用品1種類

◆支給時期=1月下旬

◆申込締め切り日=12月28日(木)まで

◆申し込み方法=申込締め切り日までに、地区の民生委員、宮守総合支所または健康福祉の里まで申し込みください。

問い合わせ先=市健康福祉の里地域包括支援センター (☎5112内線16)

# 環境かわら版

## 暖房を省エネ利用



ストーブなどの暖房器具が欠かせない季節になりました。暖房器具は長時間使用することが多いので、家計に占める光熱費の割合も高くなります。暖房器具を省エネ利用し、地球と財布に優しい快適な冬を過ごしましょう。

●太陽の暖かさを活用

自然の熱を利用することで省エネ効果がアップします。昼間はカーテンを開けて日光を入れ、日没後はカーテンを閉めて窓からの熱の放出を防ぎましょう。カーテンは厚手のものが効果的です。

●暖房の設定温度は20℃に

暖房の設定温度は20℃にしましょう。少し肌寒い時は設定温度を上げるのではなく、服の重ね着をしましょう。また、温風が部屋全体に行き渡るようヒーターの吹き出し口には物を置かないようにしましょう。

●フィルターや反射板を定期的に掃除する

ファンヒーターは、フィルターが詰まっていると過熱や送風量減少の原因となります。また、反射板のあるタイプのものは、反射板が汚れると暖房効率が減少します。定期的にお手入れしましょう。

## ▼12月・1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(☎2111内線321)または宮守総合支所市民福祉課総合窓口係(☎2112)

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	1/5(金)	12/8(金)		12/15(金)	12/22(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	—	12/13(水)		12/20(水)	12/27(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	—	12/11(月)		12/18(月)	12/25(月)
小友町と松崎町第1区~第3区	—	12/12(火)		12/19(火)	12/26(火)
土淵町と上郷町	12/7(木) 1/4(木)	12/14(木)		12/21(木)	12/28(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	1/5(金)	12/12(火)		12/19(火)	12/26(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	12/7(木) 1/4(木)				
宮守町達曽部	1/5(金)	12/11(月)		12/18(月)	12/25(月)
宮守町鱒沢〔宮守第5区大平含む〕	12/7(木) 1/4(木)	12/13(水)		12/20(水)	12/27(水)

## 年末・年始は、臨時収集日を設けます

12月29日(金)から1月3日(水)までの期間は、通常のごみの収集は行わず、臨時に収集します。収集するのは『もえるごみ』だけです。

◆臨時収集日=12月30日(土) 午前8時30分までに、指定の集積所に出してください。

◆対象地域=第3ブロック、綾織町、小友町、附馬牛町、松崎町1~3区、土淵町、青笹町、上郷町、宮守町宮守(第4区はオノ神・沢田2班・吉金・赤沢川のみ、第5区は笠平・雪谷沢・関谷のみの収集)、達曽部全域、鱒沢全域(宮守第5区大平を含む)

◆ごみの持ち込み=12月29日(金)から1月3日(水)までの期間は、12月30日(土)の臨時収集日に「もえるごみ」に限り、清養園クリーンセンター(☎2878)へ持ち込みすることができます。