

## 紙類の分別収集に協力をお願いします

市内で1年間に排出されるごみの総量は1万500ト。一人当たりの1日の排出量は885gで、焼却や埋め立てなどの処理におよそ4億2,000万円の経費が掛かっています。(総量、排出量、経費は平成17年度実績)

ごみの中でも紙類は再生可能な物が多く、資源ごみとして分別することで、ごみ処理に係る経費を減らすことができます。

分類	ごみの出し方	識別マーク
新聞紙	折り込みチラシやそのほかの紙を混ぜない。	
段ボール	梱包用のガムテープやビニールテープなどはがす。	
牛乳パック	中を水で洗い、切り開いて乾かし30枚程度を1束にして出す。	
雑誌類	雑誌やチラシのほかに、右の識別マークが付いたものを一つにまとめて出す。細かい物は雑誌に挟むか紙の袋に入れ、紙ひもで縛って出す。	

◎雑誌類に分別できる主な紙製品



カレンダー、ポスター  
(金具類を取る)

紙袋

パンフレット

包装紙

菓子などの箱

ティッシュペーパーの箱  
(ビニールをはがす)

カタログ

## ▼9月・10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	10/6(金)	9/8(金)		9/15(金)	9/22(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	10/4(水)	9/13(水)		9/20(水)	9/27(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	10/2(月)	9/11(月)		9/18(月)	9/25(月)
小友町と松崎町第1区～第3区	10/3(火)	9/12(火)		9/19(火)	9/26(火)
土淵町と上郷町	9/7(木) 10/5(木)	9/14(木)		9/21(木)	9/28(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	10/6(金)	9/12(火)	9/19(火)		9/26(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	9/7(木) 10/5(木)				
宮守町達曽部	10/6(金)	9/11(月)	9/18(月)		9/25(月)
宮守町鱒沢〔宮守第5区大平含む〕	9/7(木) 10/5(木)	9/13(水)	9/20(水)		9/27(水)

※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)

☞各家庭に配布してある「ごみの正しい分け方・出し方」や「ごみ分別辞典」を参考に正しく分別しましょう。

## 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
9/14 (木)	9:30～11:00	宮守総合支所
	11:50～13:00	鶴東洋レンズ岩手工場
	14:30～16:00	鶴がばら建設

◎成分献血 9月27日(木) 遠野行政センター 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、26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係(☎5111内線20)

## 健康メモ

### 骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。自覚症状を感じないのがほとんどで、進行してくると腰背部に痛みが出てきます。骨全体が弱くなり骨折してしまうため、折れた骨が元に戻るまでに時間が掛かります。また、骨折が原因で日常生活動作の低下、さらには寝たきりになってしまうことが大きな問題となっています。

骨粗しょう症は女性に多く見られる病気です。女性ホルモンのバランスが崩れることで骨の量が減ってしまうためです。

骨粗しょう症を予防するためには①3食きちんと食べる②乳製品を多く取る(スキムミルクの活用が効果的です)③定期的に運動する(適度な運動が骨を丈夫にします)を心掛けましょう。丈夫な骨を保ち、健康な毎日を送るため、日ごろから予防に努めましょう。

(市民福祉課主任兼保健師 川尻仁絵)

## 保健カレンダー

期日	内容	対象	時間	会場
9月 13日(水)	6～7カ月児健診	H18年2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8月生まれ	9:30～	健康福祉の里
	1歳6カ月児健診	H17年3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3月生まれ	13:00～	
10月 3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
4日(水)	3～4カ月児健診	H18年6月生まれ	13:00～	健康福祉の里
	BCG予防接種			
6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9月<

10日(日)…時田医院(☎2147)  
17日(日)…川上医院(☎2051)  
18日(月)…新里医院(☎1155)  
23日(土)…千葉医院(☎4039)  
24日(日)…あいずみ医院(☎2021)

### ▷内科10月上旬<

1日(日)…菊池俊彦クリニック(☎8600)  
8日(日)…宮本医院(☎2035)

### ▷歯科9月<

10日(日)…宮守歯科診療所(☎2225)  
17日(日)…遠野歯科クリニック(☎2101)  
24日(日)…ながね歯科医院(☎6454)

### ▷歯科10月上旬<

1日(日)…佐藤歯科医院(☎0303)  
8日(日)…打越歯科医院(☎1010)

## 老人保健高額医療費の自己負担限度額が変わります

老人保健制度の改正により、10月から高額医療費の自己負担限度額が引き上げられます。

◇1カ月の自己負担限度額(平成18年10月から) ※太字が変更部分

所得による 負担区分	自己負担限度額	
	外来の限度額 (個人ごとに計算)	外来+入院(世帯単位)
一定以上の所得がある人	<b>44,400円</b>	<b>80,100円</b> +医療費が <b>267,000円</b> を超えた場合は、その超えた分の1%を加算。 (4回目以降は <b>44,400円</b> )
課税世帯の人(一般)	12,000円	<b>44,400円</b>
低所得Ⅱ※1	8,000円	24,600円【※1世帯全員が市民税非課税】
低所得Ⅰ※2		15,000円【※2市民税非課税で所得なし】

問い合わせ先＝市民課給付係(☎2111内線263)