

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	場所
12/8 (木)	9:30~11:00	筑波ダイカスト工業(株)
	12:00~13:00	YDKコミュニケーションズ
	14:30~16:00	県立遠野高校

◎成分献血 12月15日(木)
遠野市役所
10:00~12:00 13:00~16:00
※成分献血希望者は14日(木)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 (☎5111内線20)

健康メモ

睡眠習慣を見直してみませんか？

睡眠による休養を十分取れていない人が増加しています。平成14年に市が1,000人を対象に行った調査では、全体の24.7%の人が「睡眠不足を自覚している」という結果でした。わたしたちの脳は、起きての間絶えず働き続けています。酷使されるとだんだん温度が上昇し、オーバーヒートを起こします。そのため、長い時間起きていると、脳を休ませようとする作用が働き、眠くなるといわれています。
睡眠中に分泌される成長ホルモンは、体の成長や疲労回復、新陳代謝を促進します。病気になったときには睡眠を取ることで、活動のエネルギーが回復のエネルギーにまわされるともいわれています。人間は、眠っている間に体を修理改善しています。睡眠は、人間が生きていくために必要不可欠です。
(保健課成人保健係長 宮田陽子)

保健カレンダー

▶遠野町・綾織町・小友町・附馬牛町・松崎町・土淵町・青笹町・上郷町にお住まいの人

期日	内容	対象	時間	会場
12月 7日(水)	3~4カ月児健診	H17年8月生まれ	13:00~	健康福祉の里
	BCG予防接種			
14日(水)	6~7カ月児健診	H17年5月生まれ	13:30~	中央診療所
	幼児風しん予防接種	通知者のみ		
21日(水)	1歳児健康相談	H16年11月生まれ	9:30~	健康福祉の里
	1歳6カ月児健診	H16年6月生まれ	13:00~	
	幼児風しん予防接種	通知者のみ	13:30~	
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	H14年6月生まれ	13:00~	
1月 4日(水)	3~4カ月児健診	H17年9月生まれ		13:00~
	BCG予防接種			

※幼児風しん予防接種の受付時間は、午後2時までです。
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)

▶宮守町にお住まいの人

期日	内容	対象	時間	会場
12月 2日(金)	カンガルー教室	6歳未満児と保護者	9:30~	宮守健康管理センター
9日(金)	育児相談	0~12カ月児	13:30~	
13日(火)	BCG予防接種 三種混合予防接種	BCG=H17年6月14日~9月13日生まれ (三種混合は別記参照)		14:00~
15日(木)	2・3歳児歯科健診	H14年12月生まれ H15年12月生まれ		
1月 6日(金)	乳児健診	1~12カ月児	12:00~	宮守健康管理センター
	1歳6カ月児健診	H16年6・7月生まれ		

※三種混合予防接種対象児
①I期初回…H10年7月1日~H17年9月13日生まれでI期初回を3回接種していない児童
②I期追加…H10年7月1日以降生まれで、I期初回を3回終了し1年以上経過後、追加接種していない児童
問い合わせ先=宮守総合支所市民福祉課保健福祉係 (☎2111内線136)

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<
4日(日)…菊池俊彦クリニック(☎8600) 3日(火)…あいずみ医院(☎2021)
11日(日)…宮本医院(☎2035)
18日(日)…中央診療所(☎2277) ▶歯科12月<
4日(日)…佐々木歯科医院(☎4108)
23日(金)…川上医院(☎2051) 11日(日)…飯高歯科医院(☎8917)
25日(日)…四日市クリニック(☎1234) 18日(日)…アベ歯科医院(☎3166)
31日(土)…千葉医院(☎4039) 25日(日)…遠野歯科クリニック(☎2101)

▶内科1月上旬<
1日(日)…時田医院(☎2147) ▶歯科1月上旬<
2日(日)…新里医院(☎1155) 8日(日)…ながね歯科医院(☎6454)

エコ スケッチ

地球温暖化と
昆虫の北上
葛西四朗



今年の7月、仙台市在住で日本トンボ学会の伊藤智さんから手紙が届き、「宮守でアオサナエを発見した」とのことでした。珍しいトンボなので早速現地に向かい、2時間ほど苦労して展示標本用の1匹を採りました。このトンボは、明らかに南方系で、県立博物館の中村学芸調査員に調べていただくと、県内では1958-62年に一関市内で発見された記録があり、94-95年には東山町教育委員会の梶鼻溪調査報告に載っているとのことでした。
また、環境省の専門官であった県立大学の幸丸政明教授にお願いして北限を調べていただいたところ、98年8月に東和町の落合で見つけていたことも分かりました。私は、2002年の6月に鱒沢でオオトラフトンボという北方系のトンボを採ったのですが、これで遠野郷にはチョウチョの場合と同様に、南北両系のトンボの生息が確認されました。伊藤さんは、近々この発見を専門誌に発表する予定とのこと。写真のアオサナエは、許可を得て「トンボのすべて」(トンボ出版)より転載しました。

▼12月・1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	12/2(金) 1/6(金)	12/9(金) 1/13(金)		12/16(金)	12/23(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	12/7(水) 1/4(水)	12/14(水) 1/11(水)		12/21(水)	12/28(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	12/5(月)	12/12(月) 1/9(月)		12/19(月)	12/26(月)
小友町と松崎町第1区~第3区	12/6(火)	12/13(火) 1/10(火)		12/20(火)	12/27(火)
土淵町と上郷町	12/1(木) 1/5(木)	12/8(木) 1/12(木)		12/15(木)	12/22(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	12/2(金) 1/6(金)	12/13(火) 1/10(火)		12/20(火)	12/27(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	12/1(木) 1/5(木)				
宮守町達曽部	12/2(金) 1/6(金)	12/12(月) 1/9(月)		12/19(月)	12/26(月)
宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む)	12/1(木) 1/5(木)	12/14(水) 1/11(水)		12/21(水)	12/28(水)

☞12月29日から1月3日まで、臨時収集日以外はごみの収集を行いません。
12月30日(臨時収集日)は、第1~3ブロック、松崎町、青笹町、上郷町、宮守町(鱒沢2・3・4区を除く)は「燃えるごみ」のみ臨時に収集します。

環境から版

地域の力で自然環境の再生を!

土淵町を流れる蓮池川(はせき)の環境再生を目指して活動する「蓮池川を考える会」(似田貝順一会長)は11月12日、土淵地区センターで会員や地域住民など約50人が参加し「蓮池川を考える車座討論会」を開催しました。
北里大学の岩田宗彦教授、和歌山大学の中島敦司助教授、環境省環境カウンセラーの長谷川明子さんによる環境の再生や河川の在り方などに関する基調講演に続き、県立大学の平塚明教授らのアドバイスのもと、これからの蓮池川の保全の在り方について熱心に話し合いが行われました。平塚教授は「自然を再生するための方法は多様であるが、住民自身が納得した上で実態に沿った方法を選択することが重要」と話していました。



環境保全について活発に意見を交わした車座討論会

※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(☎2111内線131)