

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
1/30 (火)	9:30~11:00	Yショップ スガケン
	12:00~13:00	十辰製作所(株) 岩手工場
	14:30~16:30	mm 1

◎成分献血 1月24日(水)遠野市役所
10:00~16:00(受け付けは15:30まで)
※成分献血希望者は前日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係(☎@5111内線20)

保健カレンダー

期日	内容	対象	時間	会場
1月9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
10日(水)	3~4カ月児健診 BCG予防接種	H18年9月生まれ	13:00~	健康福祉の里
11日(木)	健康相談	妊産婦	13:30~	とびあ2階研修室
17日(水)	6~7カ月児健診	H18年6月生まれ	13:00~	健康福祉の里
24日(水)	1歳児健康相談 1歳6カ月児健診	H17年12月生まれ H17年7月生まれ	9:30~ 13:00~	
28日(日)	お産講座	妊娠31~38週の妊婦	10:00~	とびあ2階研修室
31日(水)	育児相談 3歳6カ月児健診	乳幼児 H15年7月生まれ	9:30~ 13:00~	健康福祉の里
2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(☎@2112)

休日急患診療当番医

▷ 内科 1月 ◁

- 7日(日)…時田医院(☎@2147)
- 8日(月)…川上医院(☎@2051)
- 14日(日)…あいずみ医院(☎@2021)
- 21日(日)…中央診療所(☎@2277)
- 28日(日)…宮本医院(☎@2035)
- ▷ 内科 2月上旬 ◁
- 4日(日)…中央診療所(☎@2277)

◎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 1月 ◁

- 7日(日)…両川歯科医院(☎@3211)
- 14日(日)…佐々木歯科医院(☎@4108)
- 21日(日)…飯高歯科医院(☎@8917)
- 28日(日)…アベ歯科医院(☎@3166)
- ▷ 歯科 2月上旬 ◁
- 4日(日)…宮守歯科診療所(☎@2225)

要介護認定者の皆さんへ

確定申告時の控除証明書等を交付します

◆おむつ代の医療費控除証明書

おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降である要介護認定者で、要介護等認定に係る主治医意見書により、寝たきり状態および尿失禁が確認された場合「おむつ代の医療費控除証明書」を発行します。この証明書は、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代わるものです。

◆障害者控除対象者認定書

障害者手帳を持っていない要介護認定者(要支援は除く)で、要介護認定状況等から障害者控除対象者に認められる場合「障害者控除対象者認定書」を交付します。

◆受け付け=1月9日(火)から

*上記証明書は、平成18年12月31日現在の状況により交付するものです。
問い合わせ先=市健康福祉の里長寿課介護保険係(☎@5111内線60)または宮守総合支所市民福祉課保健福祉係(☎@2111内線135)

自然体験指導者養成講座・ エコモデルツアー開催

遠野の自然を知りたい人や、自然体験活動を実践したい人を対象に、自然体験指導者養成講座を開催しています。公開セミナーは、事前の申し込みがなくても参加できます。

◇自然体験指導者養成講座

日時	会場	内容
1月20日(土) 午後2時~	あえりあ遠野 中ホール	公開セミナー 「自然体験活動の実践指導」
1月21日(日) 午前10時~午後3時	遠野ふるさと村	実習「野外における自然体験活動」
2月7日(水) 午後6時30分~	市民センター 第2会議室	遠野の自然について パート2

1/28(日)

遠野の冬を楽しむエコモデルツアー

時間 / 午前9時~午後3時
会場 / 遠野ふるさと村
内容 / カンジキ作り体験
持ち物 / 昼食、ナイフやなたなど(ある人のみ)

◆申込締め切り=1月17日(水)

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☎@2111内線320)

▼1月・2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)	1/12(金)		1/19(金)	1/26(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)	1/10(水)		1/17(水)	1/24(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)	1/8(月)		1/15(月)	1/22(月)
小友町と松崎町第1区~第3区	2/6(火)	1/9(火)		1/16(火)	1/23(火)
土淵町と上郷町	2/1(木)	1/11(木)		1/18(木)	1/25(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)	1/9(火)		1/16(火)	1/23(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	2/1(木)				
宮守町達曽部	2/2(金)	1/8(月)		1/15(月)	1/22(月)
宮守町鱒沢(宮守第5区大平含む)	2/1(木)	1/10(水)		1/17(水)	1/24(水)

⇒紙類の分別収集にご協力をお願いします。紙類を縛る際には、必ず紙ひもを使ってください。

環境かわら版

第7回北東北 「川・水環境」ワークショップ

東北各地の市民団体や学校、企業などが森・里・川・海で取り組んでいる水環境保全活動の事例を発表します。北上川流域水辺観察や青森県小川原湖の自然楽校など、各地の取り組みを学びながら、水環境の保全につながるヒントを一緒に見つけましょう。参加は無料です。

◆日時=1月27日(土)午後1時30分開会、事例発表、28日(日)午前9時 全大会、表彰

◆会場=あえりあ遠野

問い合わせ先=市建設課☎@1520内線150)



福島市で開催した前回大会で、アドバイザーから質問を受ける発表者

※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)

健康メモ

あなたは“やせ”？ それとも“肥満”？

肥満は、糖尿病などの生活習慣病を招きやすくします。

肥満の判定法には、世界的に「BMI」が用いられます。BMIは、体重と身長とのバランスと、病気のかかりやすさの関係を統計学的に分析して作られたものです。

BMIの数値は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出します。
【例】体重70kg、身長160cmの人のBMIは、70(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=27.3

数値が18.5未満は「やせ」、18.5から25.0未満は「正常域」、25.0以上は「肥満」です。

BMIの数値が22前後で、最も生活習慣病にかかりにくいといわれています。つい食べ過ぎてしまう人や運動不足の人は、食生活はもちろんのこと、生活習慣を見直し「太る生活」から脱出することが大切です。

(保健課保健師 菊池直子)