

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
3/16 (金)	10:00~11:00	J Aふれあい 営農センター
	12:00~13:00	遠野ドライビ ングスクール
	14:30~16:00	六角牛病院

◎成分献血 3月5日(月)
9:45~10:45 遠野行政センター
13:30~15:30 SMC(株)遠野工場
※成分献血希望者は、前日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

あなたの味覚は大丈夫？

『味覚』は食事をおいしく食べるために大切な感覚です。また、食欲が発生する仕組みなど、栄養の摂取を調整する役割にも大きく関わっています。しかし、年々味が分からないという『味覚障害』の人が増えています。

その原因の多くは、亜鉛不足と薬の副作用といわれています。亜鉛はミネラルの一種で、新陳代謝に必要な物質です。不足すると味を感じる「味蕾」という細胞を十分に作ることができません。

加工食品やインスタント食品に入っている食品添加物は、亜鉛の吸収を妨げたり、排泄を促したりします。また、無理なダイエットや偏った食生活、喫煙などは栄養のバランスを崩し味覚障害を引き起こしやすくなります。

日ごろから自然の素材を生かした調理で、おいしくバランスの取れた食事を心掛けましょう。

(保健課栄養士 阿部幸)

保健カレンダー

期日	内容	対象	時間	会場
3月2日(金)	育児相談	乳幼児	9:30~	宮守健康管理センター
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 BCG予防接種	H18年11月生まれ	13:00~	健康福祉の里
8日(木)	健康相談	妊産婦	13:30~	とびあ
14日(水)	6~7カ月児健診	H18年8月生まれ	13:00~	健康福祉の里
20日(火)	1歳児健康相談 1歳6カ月児健診	H18年2月生まれ H17年9月生まれ	9:30~ 13:00~	
25日(日)	お産講座	妊娠31~38週の妊婦	10:00~	とびあ2階研修室
28日(水)	育児相談 3歳6カ月児健診	乳幼児 H15年9月生まれ	9:30~ 13:00~	健康福祉の里
4月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3月<

- 4日(日)…あいずみ医院(☎@2021)
- 11日(日)…宮本医院(☎@2035)
- 18日(日)…中央診療所(☎@2277)
- 21日(水)…新里医院(☎@1155)
- 25日(日)…菊池俊彦クリニック(☎@8600)

▷内科4月上旬<

- 1日(日)…千葉医院(☎@4039)

▷歯科3月<

- 4日(日)…打越歯科医院(☎@1010)
- 11日(日)…かしわばら歯科クリニック(☎@2010)
- 18日(日)…両川歯科医院(☎@3211)
- 25日(日)…佐々木歯科医院(☎@4108)

▷歯科4月上旬<

- 1日(日)…飯高歯科医院(☎@8917)

国民健康保険のお知らせ

◆高額療養費の窓口での支払いが自己負担限度額に

平成19年4月から、申請により認定書が交付された70歳未満の方の入院費用等について、病院窓口での支払いが自己負担限度額で済むようになります。

◆次のようなときは、14日以内に届け出が必要です

①国民健康保険に加入するとき…

ほかの市町村から転入した、子供が生まれた、職場の健康保険を辞めた、被扶養者からはずれたなど

②国民健康保険をやめるとき…

ほかの市町村へ転出した、被保険者が死亡した、職場の健康保険に加入した、被扶養者になったなど

問い合わせ先=市市民課国保年金係(☎@2111内線261)

土淵中学校がグランプリを受賞 第7回北東北「川・水環境」ワークショップ

第7回北東北「川・水環境」ワークショップが1月27日、あえりあ遠野で開催され、東北各地の市民団体や学校、企業などが日ごろ取り組んでいる水環境保全活動の事例を発表しました。

当市からは、附馬牛小学校(菊池芳枝校長、生徒67人)、土淵中学校(菊池宏校長、生徒79人)、宮守川上流友の会(多田誠一会長、会員260世帯)が参加。子供分科会で水生生物調査による環境保全活動を発表した土淵中が、見事グランプリを受賞しました。7月に東京で開催される全国大会に出場します。

同校は、総合的学習や生徒会活動の時間を利用して、町内を流れる小島瀬川などの水生生物と水質調査に地域の人たちと一緒に取り組んでいて、昨年8月には平成18年度県水資源功績者表彰(県知事表彰)を受賞しました。年度ごとの調査データを比較・考察したものを秋の文化祭で発表し水環境の大切さを訴えるなど、地域の環境保全意識の高揚に大きく貢献しています。



環境保全への目ざす取り組みを発表した、土淵中二年の琴畑大介さんと沖館祐佳さん

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

○ 3Rを実践しよう ○

3R(スリーアール)は、限りある資源をできるだけ有効に使い、天然資源の消費を抑え環境への負荷をできるだけ低減する「循環型社会」のキーワードで、次に掲げる3つの言葉の頭文字R(アール)の総称です。

Reduce(リデュース:発生の抑制)…ごみを減らす

Reuse(リユース:再使用)…繰り返し使う

Recycle(リサイクル:再資源化)…ごみを資源として再利用する

大量生産、大量消費をしている現代は、たくさんのごみを発生させて環境に大きな負荷を掛けています。身近にできることから実践し、地球にやさしい生活を心掛けましょう。

【主な実践例】

- ・買い物時のマイバッグ利用
- ・詰め替えやリサイクル商品の利用
- ・フリーマーケットやリサイクルショップの活用
- ・ごみの正しい分別
- ・生ごみの堆肥化 など