

～環境について考えるきっかけに～ 6月は「環境月間」です

国は6月を「環境月間」として、環境についての関心と理解を深め、積極的に環境保全活動を行うよう呼び掛けています。一人一人の取り組みが大きな結果につながります。冷房の適正な温度設定や軽装など、家庭や職場でできることから始めてみませんか。

■テレビを消して読書・読み聞かせに取り組みよう！

テレビやパソコンなどを消すことで電気使用量が低減し、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量を抑えることができます。環境のことを考えるきっかけに、環境に関する図書を読んでみませんか。

おすすめ図書 ホームページ▶
(国連生物多様性の10年日本委員会)



■「おうしゅうエコ事業所」に登録しませんか

環境に配慮した取り組みを自主的に定め、市に登録して実践する制度です。登録事業所には「おうしゅうエコ事業所」登録証を交付します。



■問い合わせ
本庁生活環境課
環境係 (☎34-2340)、生活衛生係 (☎34-2341)

各種助成制度のお知らせ

■資源物の集団回収を行った団体に報奨金を交付

資源物の集団回収を行った団体に報奨金を交付します。集団回収でリサイクルを進め、報奨金を団体活動資金として活用できます。

◆対象団体…子供会、PTA、自治会など（個人や事業所は対象外）

◆対象品目…紙類（新聞紙、雑誌、段ボール、牛乳パック）、アルミ缶、スチール缶、リターナブルビン

◆報奨金…回収した重量1kg当たり3円 ※ピンは1本当たり0.5kg換算

◆必要書類…資源物の売上伝票（日付、資源物の種類、数量が記載されているもの）、代表者の印鑑、通帳

■生ごみ処理機器を購入した人に助成

◆対象者…生ごみ処理機器を購入し、購入時と申請時に市内に住所を有する人

◆対象商品…生ごみコンポスト容器、生ごみ処理機など

◆助成金額…購入価格の3分の1（千円未満切り捨て）※助成は年度内に1回、上限1万5千円

◆必要書類…領収書（原本）、保証書や説明書（品名や型番が記載されたもの）、印鑑、通帳

地域に寄り添う市立病院・診療所

医療局だより

耳鼻いんこう科をこの4月から担当することになりました高橋です。よろしくお願ひします。耳鼻咽喉科の診療範囲について簡単にご説明し、当科において今後どのような診療が可能となるかをご紹介します。

耳鼻咽喉科は頸から上の臓器、器官から視器と脳を除いた範囲で、この中には聴覚の他に平衡覚、嗅覚や味覚といった感覚器、気道の一部を構成し発声を担う上気道、摂食嚥下に関与する口腔咽頭腔が含まれ、これらが交叉することから、生命、生活の質に直接関わる重要な臓器をその守備範囲とします。最近は頭頸部外科とも併記また表されることも多くなりました。

急性、救急症状としては、突発的な難聴、目まい、耳痛、顔面麻痺、鼻出血、咽頭痛、嚥下困難、発声困難、

耳鼻いんこう科紹介

総合水沢病院

耳鼻いんこう科長 高橋 邦明 先生



頸部の痛みを伴う腫脹などの重篤な病態に、他科との協力を得ながら対応します。

難聴や嚥下障害など加齢に伴う特有の機能低下にお困りの患者さんに対し、専門外来を設け、詳細な機能検査を行い、最適な治療法を提案していきたいと思ひます。また、嗄声（声がれ）や嚥下時の違和感当科を受診される患者さんの訴えとしてよくあるものですが、このような中に重大な疾患が隠れていることもあり、見逃しの無いようビデオ内視鏡検査やエコー検査を充実させていきたいと考えております。

当科での手術治療としては、しばらくは単独で可能な内視鏡を使用した副鼻腔や咽喉頭、中耳の鏡視下手術を進めるべく、準備をしております。

■問い合わせ = 医療局経営管理課 (☎ 25-3833、✉ keieikanri@city.oshu.iwate.jp)

～6月は「食育月間」～ 食育について考えてみませんか

■問い合わせ
本庁健康増進課健康づくり係
(☎34-2903)

国は6月を「食育月間」と定めています。市では、2年3月に第3次市食育推進計画を策定し、各団体などと連携しながら推進しています。計画策定時の市民アンケートでは「自分の食事のバランスが取れているのか分からない」という声が多くありました。この機会に自分や家族の食事バランスをチェックしてみませんか。

食事バランスをチェックしてみましょう

『1食』の食事でチェック！ 【①～③】

チェック①主食

ごはん、パン、麺類などから1種類を食べましたか。食べ過ぎ予防のために1種類がおすすめです。

チェック③副菜

野菜、海草のおかずを1～2皿食べましたか。体の調子を整える大切な役目があり、満腹感ももたらしてくれます。

チェック②主菜

肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかずを食べましたか。筋肉や血液の材料になるタンパク質を含むおかずは、3食必ず食べましょう。



『1日』の食事でチェック！ 【④～⑥】

チェック④汁物

1日2杯まで。薄味で野菜がたくさん入っていますか。

チェック⑤乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなどを1品取りましたか。

チェック⑥果物

1品食べましたか。手のひらに乗るくらいが目安です。

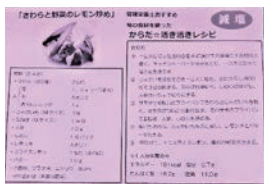
★★★適正体重から外れた時には、活動量や食事量を見直してみましょう★★★

市では、旬の食材を使用した減塩レシピを各施設で配布しています。本年度より、減塩に加え、メタボリック症候群予防のヘルシーレシピや低栄養予防のレシピも月替わりで更新していきます。

ぜひ手に取ってご家庭でお試しく下さい。

■減塩レシピ配布場所

地域	場 所	地域	場 所
水沢	まちの駅水沢産直	前沢	菜旬館
	産直来夢くん		スーパーマーケット神文ストア前沢店
	DCMホームマック水沢店		市国民健康保険前沢診療所
	いわて生協コープAterui		前沢総合支所
江刺	スーパー・スーパーマーケットサンエー	胆沢	いさわ産直センターあじさい
	江刺ふるさと市場		フリーマーケット産直おだつめ
	みてり産直		産直いさわあぐりキッズ
	江刺保健センター		市健康増進プラザ悠悠館
	江刺生涯学習センター	衣川	古都の遊食
	稲瀬地区センター		衣川地区センター
			衣里地区センター



市ホームページ▶

※市内給食施設や教育
保育施設の栄養士お
すすめレシピ集などを掲
載しています