



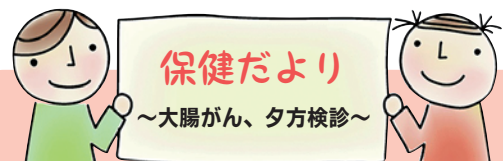
6月は食育月間です

■朝食の大切さと朝食ステップアップピラミッド

朝食は、一日の始まりでもあり、大切なエネルギー源。しっかりと食べることで、体温が上がり、勉強や仕事への集中力や記憶力が上がるといわれています。市では、より充実した朝食が食べられるよう「朝食ステップアップピラミッド（右図）」を作りました。自分がどのステップにあるのか確認し、ステップ0の人は、次のステップ1へ。何か食べる習慣がついてきたらステップ2へ。少しずつレベルアップした食事内容になると、バランスの取れた食生活になります。

■バランスの良い組み合わせで大事な一日の始まりを

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、子どもには成長や運動、学習に必要な栄養の補給に、大人には生活習慣病や低栄養の予防といった重要な役割があります。乳幼児期から朝食を食べる基本的な食習慣を身に付けられるよう、家族全員で揃って朝食を食べることを推進しています。大事な一日の始まりに、家族全員で楽しくおいしく朝食を食べましょう。



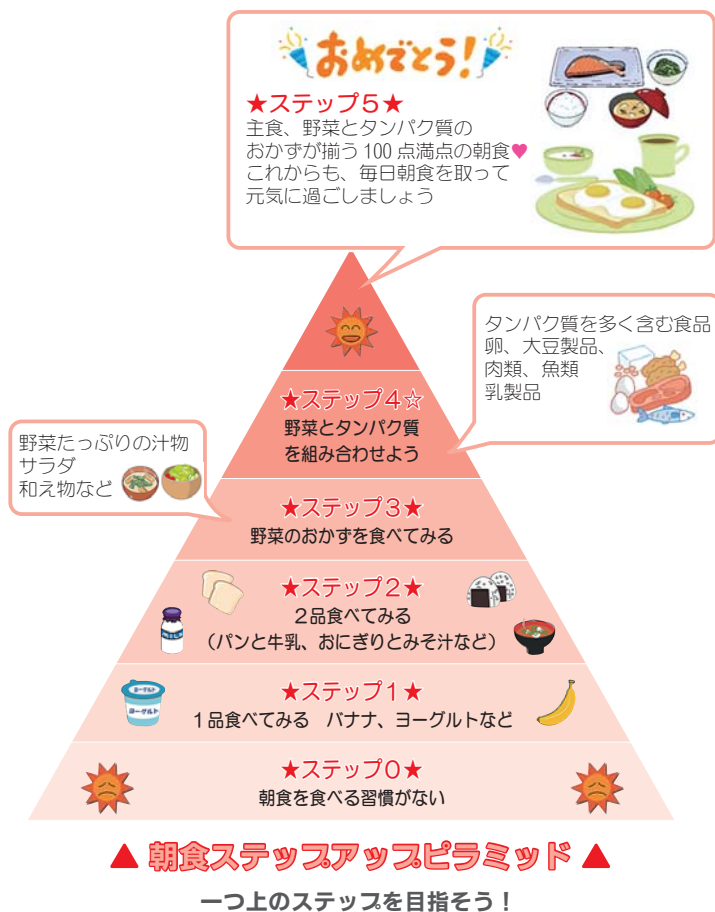
■大腸がん検診は痛くないし、早くて簡単！

市は、便に血液が混じっているかどうかを調べる便潜血検査を実施しています。この検査のがんの発見精度は高く、症状が出る前に早期発見が可能です。大腸がんは、長さ約2mの大腸に発生するがん。で早期の段階で自覚症状はありません。多い症状としては、血便、便が細い、下痢・便秘を繰り返すなどがあります。もし「要精密検査」となっても、直ちに悪い病気を心配する必要はありませんが、早めに精密検査を受けてください。もっとも正確な精密検査は、内視鏡検査です。

本市女性の結腸がんによる死亡割合は、全国の2倍と多く、ここ数年増えているがんの一つです。大腸がんにかかる割合は、40歳代から増加し始め、50歳代で加速し、高齢になるほど高くなります。平成26年度は14,162人が大腸がん検診を受け、33人ががんが発見されています。

「食べる」ことは私たちが生きていく上で基本的な営みです。心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食に関する知識を身に付け、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育む食育を心掛けましょう。

■問い合わせ＝本庁健康増進課健康づくり係（内線 832）



■夕方検診が充実します

午後6時まで検診を受けられる会場と検診の種類が増えました。仕事を早く切り上げ、家に帰る前に検診を受けに行きませんか。詳しくはお問い合わせください。

※☎は受付時間、☎は会場を表します。

水沢区会場

■肺がん(レントゲン・喀痰)検診・結核健康診断・大腸がん検診

6月10日☎、8月10日☎、9月20日☎ ☎15:00～18:00
☎水沢保健センター

■レディース検診(女性だけの日):肺がん(レントゲン・喀痰)検診・結核健康診断・大腸がん検診・乳がん検診

8月31日☎ ☎14:00～18:00 ☎水沢南地区センター

江刺区会場

■乳がん検診

8月25日☎ ☎16:00～18:00 ☎江刺保健センター

■肺がん(レントゲン・喀痰)検診・結核健康診断・大腸がん検診

9月8日☎ ☎16:00～18:00 ☎江刺総合支所多目的ホール

■問い合わせ＝本庁健康増進課成人保健係(内線831)

6月は環境月間です

考える 미래のため 地球のため

環境省は6月を「環境月間」と定め、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かけています。環境問題は、一人一人の取り組みが大きな結果につながります。今年の夏も、適正な室温設定や軽装など、家庭や職場でできることからはじめてみましょう。

■問い合わせ＝本庁生活環境課環境係（内線 214）



「クールシェア」で楽しく節電しましょう

環境省では「クールシェア」という、家族や地域で楽しみながら節電できる取り組みを呼び掛けています。夏の暑い日、1人1台のエアコンの使用をやめ、涼しい場所にみんなで集まって涼しさをシェアするのが「クールシェア」です。家族で1つの部屋で過ごしたり、図書館や商業施設で涼んだり、自然が多く涼しいところに行ったりするなど、夏を快適に乗り切るだけでなく家族や地域の絆も深められます。



こどもエコクラスに登録しませんか

こどもエコクラブは、子どもが誰でも参加できる環境活動クラブです。現在、市内では4つのエコクラブが地球環境に関する学習や活動を展開しています。皆さんも、楽しみながらエコ活動をするクラブを結成し、こどもエコクラブに登録してみませんか。

▶エコクラブの登録要件 3歳から高校生までのメンバーと大人のサポーターで構成している

▶エコクラブ交流会 毎年、市主催でこどもエコクラブ交流会を開催しています。水生生物調査や農業体験、森林体験などの活動を通じて、環境保全への高い意識を持つ人材育成を行っています

各種助成制度のお知らせ

■問い合わせ＝本庁生活環境課生活衛生係（内線 216）、各総合支所市民環境課

①資源物の集団回収を行った団体に報奨金交付

ごみの減量化促進のため、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 子ども会、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

■報奨額 回収重量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（日付や資源物の種類や数量が記載されているもの）、代表者の印鑑、通帳



「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。登録した事業所には「おうしゅうエコ事業所」として登録証を交付し、市ホームページなどで紹介しています。使用済み用紙や封筒の再利用など、簡単な取り組みから参加することができます。市内の事業所であれば無料で登録できます。積極的に登録し、環境保全の輪を広げましょう。

講演「サルでもわかる “地球温暖化”のおはなし」

市環境市民会議「奥州めぐみネット」は、環境月間行事として地球温暖化について知識を深めるイベントを開催します。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

■日時 6月26日(日)午後1時半～3時

■場所 奥州・いわてNPOネット会議室（メイプル地下）

■講師 県地球温暖化防止活動推進員 小沢 宗^{つかみ}氏

■内容

- ・地球温暖化の最新の様子について
- ・国、県の温暖化防止計画について

