

**\*\* 平鹿地域振興局 福祉環境部 \*\***

# いでは福祉環境だより

(横手保健所)TEL 32-4005/FAX 32-3389 (南福祉事務所)TEL 32-3294/FAX 32-3369  
〒013-8503 横手市旭川1丁目3-46  
<http://www.pref.akita.jp/yokote/index.html>  
E-mail [hiraka-we@pref.akita.lg.jp](mailto:hiraka-we@pref.akita.lg.jp)

## 市町村合併等に伴い、平鹿地域振興局福祉環境部の組織が変わります。

これまでの平鹿福祉事務所が雄勝福祉事務所と統合し、すでに4月1日から南福祉事務所として業務を行っています。また、児童相談所南支所は、当部から独立し南児童相談所となりました。10月1日からは、横手市の合併に伴い、南福祉事務所の管轄する町村が変わります。なお、横手保健所はこれまでと変更ありません。



平成16年までは…

### 横手保健所

横手市、増田町、平鹿町、雄物川町、大森町、十文字町、山内村、大雄村 (管轄：1市5町2村)

### 平鹿福祉事務所

増田町、平鹿町、雄物川町、大森町、十文字町、山内村、大雄村 (管轄：5町2村)

### 児童相談所南支所

平成17年4月1日  
から

雄勝福祉事務所  
統合

### 南福祉事務所

増田町、平鹿町、雄物川町、大森町、十文字町、山内村、大雄村、羽後町、東成瀬村 (管轄：6町3村)

独立事務所

### 南児童相談所

平成17年10月1日  
から

仙北福祉事務所  
統合

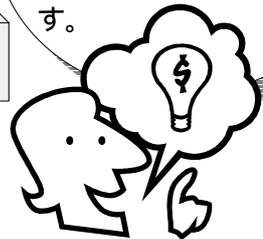
### 横手保健所

管轄：従来どおり

### 南福祉事務所

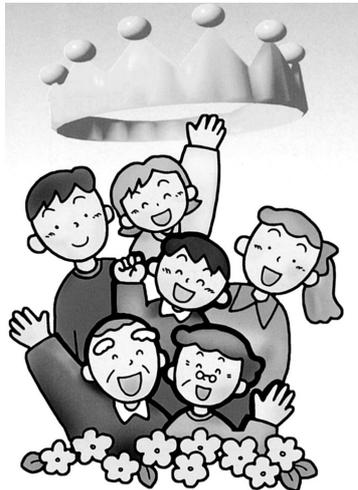
美郷町、羽後町、東成瀬村 (管轄：2町1村)

合併により市になる町村の福祉事務所の窓口は、10月1日から新市の福祉事務所に移ります。



「健康にいいこと」を実践するグループを募集します。

# われら健康づくりチャンピオン 参加者募集



応募受付期間

平成17年

6月20日～

8月31日

(土・日・祝祭日は除く)

最後まで実践した人全員に

健康づくりチャンピオン認定証とバッジを進呈!

## 1 仲間を集めよう

「健康にいいこと」を実行したいと思っている方、2人以上でグループをつくりします。  
メンバーは、家族、職場仲間、友人など、どんな方でも結構です。

## 2 コースを選ぼう

チャンピオンコース(60日間)またはマスターコース(100日間)のどちらかを選びます。

## 3 目標を立てよう

下の表を参考に、目標と実行する健康づくりの内容をグループで決めます。

## 4 実践宣言(申し込み)をしよう

- 申込受付期間…平成17年6月20日～8月31日  
(土、日、祝祭日は除く)
- 申込方法…申込用紙に必要事項を記入し、受付窓口にお持ち下さい。  
(受付窓口は表面をご覧ください。)  
なお、郵送・FAX・e-mailでも受付します。

## 5 いざ実践!

さあ!グループのみんなで、目標に向かってがんばりましょう!

## 6 実践報告をお願いします

報告用紙は、申し込みの際に受付窓口でお渡しします。

実践終了後は、目標の達成度や実行してみた感想などを記入して、受付窓口にお持ち下さい。(どうしても都合のつかない場合、郵送又はFAX、e-mailでも受付します。)

最後まで実践した方全員に健康づくりチャンピオン認定証とバッジを進呈します。

テーマ	目標例	実践内容の具体例
1 栄養生活 	減塩の実行 緑黄色野菜を食べるなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝夕、きちんと食べて間食しません。</li> <li>・酢を使った料理で減塩します。</li> <li>・毎日、緑黄色野菜を食べ、記録します。</li> <li>・週2日、休肝日とします。</li> </ul>
2 運動 	ウォーキングの実行 運動の継続など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕方、友人と楽しくウォーキング。</li> <li>・昼休み、寝る前にストレッチ体操をします。</li> <li>・町で実施している健康教室に参加し、自宅でも毎日続けます。</li> </ul>
3 たばこ 	禁煙または節煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、飲酒時には吸わないようにします。</li> <li>・たばこ、ライターを持ち歩かず禁煙します。</li> <li>・ニコチンパッチを使って禁煙します。</li> </ul>
4 休養 	温泉利用 睡眠時間の確保など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休日には温泉でリラックス。</li> <li>・家事を協力し合い、休養時間を確保します。</li> <li>・就寝時刻を決め、早寝早起きを心がけます。</li> </ul>

応募受付・問い合わせ

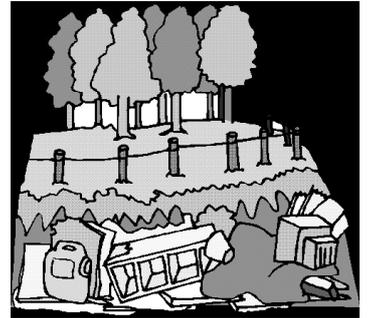
<健康増進班>

## ごみは捨てずに、キッチンと処理しましょう。

ことしの6月上旬に地元住民ボランティアや横手警察署などの協力を得て、雄物川町谷地新田地内に捨てられていたごみの撤去作業が行われました。

(主催: (社) 秋田県産業廃棄物協会 県南支部)

捨てられていたのは、冷蔵庫、ガス入りのスプレー缶、自転車、空き缶、廃タイヤなどで、いずれもごみの収集日に出したり、料金を払えば販売店などで引き取っていただけるものがほとんどでした。



ごみの処理については、次のことを参考にしてください。

### 1 使用済みのエアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機の処理の相談先

(財) 家電リサイクル協会 家電リサイクル券センターに相談してください。  
TEL 0120-319640 (HP: <http://www.rkc.aeha.or.jp/>)

### 2 使用済みタイヤの処理の例

(1) タイヤ販売店(ディーラー、ガソリンスタンド、整備工場など)に委託する。

注意) 環境大臣の広域再生利用指定、又は、再生利用認定などを取得しているタイヤ販売店に委託する必要があります。

[http://www.env.go.jp/recycle/waste/kouiki\\_index.html](http://www.env.go.jp/recycle/waste/kouiki_index.html)

(2) 廃棄物処理業者に委託する。

産業廃棄物処理業者名簿については、保健所に問い合わせるか、次のホームページに。

<http://www.pref.akita.jp/haikibut/syorigyo/meibo/meborent.htm>

### 3 使用済みの農機具の処理の例

(1) 購入先に引き取ってもらう。

(2) 産業廃棄物処理業者に委託する。

(3) 古物商の方に、買い取っていただく。

以上、処理のしかたの不明点や不法投棄などがあれば、保健所や最寄りの市町村役場へ  
<環境・公害班>

## 地球の未来に手を差しのべてみませんか。

### 平成17年度環境あきた県民塾【県南コース(横手市)】開催中

会場 : 横手市就業改善センター研修室(横手市横手町 横手平鹿広域圏民体育館南側)

開講時間 : 午後1時30分から(ただし、体験分野のみ午前9時30分から)

お申し込み、お問い合わせ先 : 秋田県生活環境文化部環境あきた創造課

TEL 018-860-1574 E-mail [kankyouseisaku@pref.akita.lg.jp](mailto:kankyouseisaku@pref.akita.lg.jp)



回	開催日	曜日	開講テーマ
第4回	9月25日	日	水と旅をしよう(体験分野)
第5回	10月23日	日	地球環境問題
第6回	11月5日	土	ごみ・リサイクル(体験分野)
第7回	1月29日	日	水と緑と環境
第8回	2月26日	日	身の回りの化学物質

講師 : 環境カウンセラー、秋田森の会、秋田県環境あきた創造課ほか

# 家庭での食中毒を予防しましょう。

これからの数ヶ月は気温が高く、食中毒が発生しやすい環境にあります。  
食中毒を予防するための「3つの原則」は「食中毒菌を、付けない・増やさない・なくす」です。  
特に次の6つのポイントについて注意しましょう。

## ○ 家庭でできる食中毒予防6つのポイント

### ポイント1 食品の購入

- ・ 生鮮食品は新鮮な物を購入し、早く持ち帰りましょう。

### ポイント2 食品の保存

- ・ 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

### ポイント3 調理の下準備

- ・ 作業前、肉、魚、卵などを取り扱った後には、必ず手洗いをしましょう。
- ・ 冷凍食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍しましょう。

### ポイント4 調理

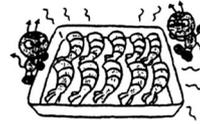
- ・ 加熱するときは、食品の「中心部を75℃で1分間」以上、しっかり加熱しましょう。

### ポイント5 食事

- ・ 調理後の食品は室温に長く放置しないようにしましょう。

### ポイント6 残った食品

- ・ 浅い容器に小分けして冷蔵庫で保管し、時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。



< お問い合わせ・ご相談 : 食品衛生班 >

## ～アレルギー疾患のお子さんを持つ 保護者の方へ～ 親のつどいのご案内

日ごろの療育の参考にさせていただける  
よう、親のつどいを開催しています。

- \* 日時：毎月第2水曜日  
10:30～12:00
- \* 会場：当部アレルギー図書コーナー
- \* 参加無料。託児あります(要申し込み)

お問い合わせ・申し込みは  
<健康増進班まで>

## うつ教室

うつ病またはうつ状態にある本人とその家族  
の方、うつ教室に参加してみませんか。

日時：毎月第3木曜日  
午後1時30分～3時30分  
会場：当部会議室

- \* ものの見方や考え方を柔らかくし、自分らしく生きていく力を取り戻す効果があります。

まずは、ご一報ください  
<児童・障害者班>