

# 3Rマイスターへの道

VOL.25

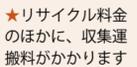


今月のテーマ **家電4品目は分解しても収集できません！**

一般の家庭から出されたエアコンやテレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電4品目は、リサイクルするために正しい処分方法が決められています。分解しても、ごみ集積場に出したり、市の施設へ搬入することができません。また、不法投棄や不適正処理により火災につながるなど、非常に危険です。今一度、正しい処分方法を確認しましょう。

## 「家電4品目」3通りの正しい処分方法

- 販売店に依頼する★**  
買い替えの際に、販売店などに処分を依頼してください。
- 家電4品目の収集運搬許可業者に処理を依頼する★**  
同許可業者は、盛岡地域は「資源とごみの分け方・出し方カレンダー」、都南地域は「ごみ収集カレンダー」、玉山地域は「資源とごみの分け方・出し方収集カレンダー」に添付する「許可業者一覧」でご確認ください。  
★リサイクル料金のほかに、収集運搬料がかかります
- 指定引取場所に持ち込む**  
あらかじめ郵便局でリサイクル料金を支払い、次の指定引取場所に直接持ち込んでください。  
▶(株)アルプス物流北上営業所 盛岡デポ ☎0195-75-2277 (八幡平市大更1-239-6)  
▶日本通運(株)盛岡支店 ☎019-637-6411 (紫波郡矢巾町流通センター南二丁目4-35)  
リサイクル料金の目安と指定引取場所



リサイクル料金は、家電の製造メーカーによって異なるので事前に確認しましょう。また、個人で使用していたとしても、業務用の製品は持ち込めないで注意しましょう。

## 盛岡市消費生活センター えぷろん



【問】消費生活センター ☎624-4111

悪質商法撃退キャラクター **がんがんくん**

## 「アナログ回線に戻すと安くなる」という電話勧誘に注意！

「インターネットを利用していないなら光回線からアナログ回線に戻したほうが、電話料金が安くなる」と勧誘され契約したところ、サポート料として毎月3000円引き落とされていたなど、さまざまな費用を請求されたという相談が多数寄せられています。中には、高額な解約料を請求される場合もあるので注意しましょう。

## トラブルに遭わないために

### ポイント1

光回線をアナログ回線に戻すために、新たに他社と契約する必要はありません。現在の契約先や回線事業者に連絡をしましょう。



### ポイント2

大手通信会社を名乗っていても、実際は関係ない事業者が勧誘しているケースも。勧誘を受けた際は、事業者名を確認し、その場ですぐに判断せず家族に相談しましょう。

### ポイント3

勧誘された際は費用やサービス内容、解約条件などを確認しましょう。また、必要ないと思ったらきっぱり断りましょう。



### ポイント4

電話による勧誘の場合、クーリングオフができる場合があります。困ったときはすぐに消費生活センターへ連絡を。



## 市史編さんだより vol.2

# 市史の資料を集めています

市は、平成31年4月に市制施行130周年を迎えたことを契機として、盛岡市史の編さんに取り組んでいます。資料収集・調査の様子と、市民の皆さんから提供いただいた写真の一部を紹介します。

☎ 市史編さん室 ☎603-8024 ☎ 1032998

## 資料収集をしています

盛岡市史の編集委員会、市史に取り上げる内容を選ぶためにたくさんの方の資料を収集し、当時の時代背景や、盛岡市に影響を与えた出来事など、幅広く調査しています。これまでに、市立図書館や県立図書館を中心に調査し、周年記念誌や当時作成された観光案内図・パンフレットなど、さまざまな資料を一つ一つ丁寧に確認しています。

資料を収集・調査研究することは、市史を執筆する上での基礎となります。今後、市内の学校や民間団体などから協力を得ながら、さらに資料を収集してまいります。

### 市立図書館での調査



4日間で約200冊の図書資料を確認・借用しました

### 収集・調査中の資料



収集した資料を再確認し、どのように執筆していくかを日々研究しています

## 写真の提供をいただきました

市民の皆さんから提供された写真の一部を紹介します。

### 「藪川の大豆の豆取り農作業風景」(昭和37年)



### 「列車に石炭を積み込む駅員たち」(昭和37年)



### 「築川の釣り人」(昭和49年)



### 「川徳前でカールアイロンパーマ実演」(昭和50年代)



## ★写真の提供をお願いします

市史に掲載する、昭和30年代から平成の終わりまでの、盛岡の街並みや暮らしの移り変わりの様子が分かる写真を募集しています。特に旧都南村や旧玉山村の写真をお持ちの人は、ぜひ情報をお寄せください。

- ・行事：各種イベントや年中行事、お祭りなど
  - ・街の様子：商店街や街並み、建物など
  - ・働く様子：農業や工業、サービス業など
  - ・人々の暮らし：日常生活の様子、住宅地など
- ※盛岡市と旧都南村、旧玉山村で撮影した年代や場所が特定できるもの

### 【提供方法】

事前に、市史編さん室に電話かメール (shishihensan@city.morioka.iwate.jp) でお問い合わせください

- ▶CDは返却しませんが、現像写真は返却します
- ▶年代や場所ごとに、事前に整理してください
- ▶アルバムに貼り付けている場合は、台紙からはがしてください
- ▶CD以外の媒体 (USBメモリなど) に保存した写真やネガは受け取りできません

# 健康ひろば

## 第2期予防接種を受けましょう

保健予防課 ☎603-8307

乳幼児期に受けた予防接種の追加接種を行います。

■麻しん・風しん

赤ちゃん手帳につづるなどして配布済みの無料接種券 (予診票) を持参すると、医療機関で接種できます

☎ 3月31日(休)まで

☎ 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子 ☎ 1002156

■日本脳炎・ジフテリアと破傷風

学校などを通じて配布済みの無料接種券 (予診票) を持参すると、医療機関で接種できます

☎ 13歳の誕生日前日まで

☎ 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの子 ☎ 1002158

## 健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

マッサージ師から軽体操とツボ押しの指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

☎ ☎ ☎ 表1のとおり※60歳以上

☎ ☎ ☎ 電話: 12月20日(月)10時から

☎ ☎ ☎ 1003805

## 元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操など。事前申し込みが必要です。

☎ ☎ ☎ 表2のとおり※65歳以上

☎ ☎ ☎ 電話: 12月20日(月)から

☎ ☎ ☎ 1032759

### 表1 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	定員	会場 (所在地)
1/14(金)	10時～12時	各15人	松園老人福祉センター (西松園二)
1/19(水)	13時半～15時半		青山地区活動センター (青山三)
1/27(木)	13時半～15時半		永井地域交流活性化センター (永井23)
1/28(金)	10時～12時	20人	太田老人福祉センター (上太田)

### 表2 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員	申し込み
1/6・2/3 3/3、木曜	10時～11時半	中野地区活動センター (東安庭字小森)	17人	セントラルフィットネス クラブ盛岡 ☎653-9011 平日11時～17時 ※水曜は15時半～17時
1/18・2/15 3/15、火曜		加賀野老人福祉センター (加賀野四)	20人	
1/24・2/14 3/14、月曜		仁王老人福祉センター (名須川町)	18人	
1/31・2/28 3/28、月曜	13時半～15時	桜城老人福祉センター (大通三)	18人	
1/13・2/10 3/10、木曜		土淵地区活動センター (前湯四)	20人	
1/26・2/16 3/23、水曜	10時～11時半	山岸老人福祉センター (下米内一)	15人	
1/11・2/1 3/1、火曜		仙北地区活動センター (仙北二)	25人	県予防医学協会 ☎638-4886 平日9時～17時
1/17・2/7 3/7、月曜	10時～11時半	本宮老人福祉センター (本宮四)	18人	まつぞのスポーツ クラブ☎663-9280 平日10時～16時
1/12・2/9 3/9、水曜		緑が丘老人福祉センター (緑が丘三)	15人	
1/27・2/24 3/24、木曜	10時～11時半	北厨川老人福祉センター (厨川一)	15人	いーはとーぶスポーツ クラブ☎622-1110 平日10時～16時

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

60歳以上の人を対象に表3の健康教室を開催します。

☎ ☎ ☎ 都南老人福祉センター (湯沢1)

☎ ☎ ☎ 電話: 12月18日(土)10時から

### 表3 つどいの森の健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
1/6(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操教室	各10人	各500円※
1/13(水)		かんたんコロコロつどりん教室		
1/20(水)	11時半	ツポでセルフケア体操	各10人	各500円※
1/28(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

## カラダ改革! ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8305

ピラティスと管理栄養士による栄養講話で代謝アップを目指します。

☎ ☎ ☎ 1月20日(休)・27日(休)、全2回、10時半～12時15分

☎ ☎ ☎ 市保健所 (神明町)

☎ ☎ ☎ 15人※69歳以下の人

☎ ☎ ☎ 電話・応募フォーム: 12月23日(休)

☎ ☎ ☎ 10時から ☎ 1022906

## 健康食教室

見前南地区公民館 ☎601-6735

タンパク質を効率的に取れる料理と地元野菜を中心とした料理を作ります。

☎ ☎ ☎ 1月25日(火)・2月1日(火)、全2回、10時～12時半

☎ ☎ ☎ 見前南地区公民館 (西見前13)

☎ ☎ ☎ 8人 ☎ ☎ ☎ 電話: 12月24日(金)9時から

## 接骨院の休日当番

受付時間: 10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
1/2(回)	もとみや整骨院	本宮三丁目24-1	677-8427
1/9(回)	盛岡医療福祉専門学校附属接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
1/16(回)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階-A	681-2577
1/23(回)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
1/30(回)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328

## 今月の体操シリーズ vol.1

何歳からでもカラダは変えられます!

自宅が気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介します。元気な体作りのために体を動かしましょう。

## かんたん体操を紹介!

☎ ☎ ☎ 長寿社会課 ☎613-8144

### 転びにくくなる

### 「指分け・足首ぐるぐる」

- 効果:
- ・転びにくくなる
  - ・足がなりにくくなる
  - ・冷えが改善する

### 体操の仕方:

①足指を1本ずつ持ち、付け根から前後に大きく広げる

②手の指を反対の足の指の間に付け根まで入れ、つま先で円を描くように足首を回す

※痛みを感じない程度のできる範囲で

詳しい体操の仕方は市ホームページから動画で見ることができます。また、DVDも貸し出ししますので、お問い合わせください。



## もりおか健康21フランシス

☎ ☎ ☎ 健康増進課 ☎603-8306

だいじな、わたしに。20歳を過ぎたら

## 子宮頸がん検診を受けましょう

2年に1回が目安

子宮頸がん・乳がん検診は市内の医療機関で3月10日(休)まで受けられます。特に子宮頸がんは、約8割の女性が一生に一度は感染機会があるといわれています。検診の重要性などを紹介します。

### Q1 自覚症状もないし、検診って必要なの?

A 必要です。特に20～30代の女性の罹患率が上昇しています。

性交渉の経験のある女性なら、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。同がんは、がんの中でも特に長い年月をかけて進行するため、早い段階で見つけることが予防になります。

### Q2 検診が予防になるの?

A がんの原因であるウイルス感染などの早期発見が重要です。

子宮頸がんの原因となるのはHPVウイルスという比較的身近にあるウイルス。多くの人は感染しても自身の免疫で排除できますが、約1割の人は排除できず、初期症状もないため検診でしか発見できません。

### Q3 でもがんが見つかるのは怖い...

A 子宮頸がんは早期の発見・治療でほぼ治ります!

初期の段階で発見できれば、簡単な手術で処置ができ、その後の妊娠にも影響がありません。

市ホームページで検診の詳細な検査内容や受け方を紹介しています▶

定期的に検診を受けましょう

