

# 「異常なし」でも生活習慣病に気をつけて！ サンサンチャレンジ

## ①対象者に手紙が届く

市の国保の加入者（40～74歳）で、特定健診や国保人間ドックの結果、生活習慣病の予防が必要な人に、「サンサンチャレンジ」の利用券を送付します。

### ◆対象者 次の①②両方に該当する人

- ①腹囲：男性85㎝以上、女性90㎝以上、またはBMI 25.0以上
- ②血糖や血圧が高め、脂質異常がある（1つ以上該当）

※血圧や血糖などを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の人は対象外

BMI = (体重<sup>kg</sup>) ÷ (身長<sup>m</sup>の2乗)  
計算例：身長160㎝で体重70㎏の人  
BMI = 70 ÷ (1.6 × 1.6) = 27.3

体型	やせ	正常値	肥満
BMI値	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

## ②参加を申し込む

電話または市ホームページの応募フォームから申し込みできます。グループで講話などを受講する「教室コース」か、個別で管理栄養士や保健師から助言・支援を受ける「個別支援コース」かを選択できます。  
※市の国保以外の人は、加入している健康保険者にお問い合わせください

保健師や管理栄養士、健康運動指導士が自分に合った健康習慣を見つけるお手伝いをします。参加費は無料！生活習慣病を予防するために、今から無理なくできる健康づくりを考えてみませんか？  
【問】健康増進課 ☎603-8305 【広報ID】1031378

## ③チャレンジに参加する

### よつばクラス

【対象】生活習慣を改善する必要性が中等度の人

教室や個別面接で保健師や管理栄養士と一緒に自分に合った生活習慣の改善プランを立て、取り組みます

3カ月後、体の状態や生活習慣の変化を確認。その後も健康的な生活習慣を維持していきましょう

### ひまわりクラス

【対象】生活習慣を改善する必要性が高い人

月1回程度、保健師や管理栄養士から現状の確認や助言のため、手紙や電話で連絡します

## 本年度最後の特定健診

メタボリック症候群や生活習慣病の早期発見のための特定健診を受けませんか。

【日時】12月3日(日)9時～10時半  
【場所】県予防医学協会(北飯岡四)  
【定員】60人※市の国保に加入し、本年度の特定健診や人間ドックを受診していない40歳から74歳までの人

【申し込み】電話：11月1日(水)10時から  
【問】健康保険課 ☎626-7527  
【広報ID】1024554



# エコライフのすすめ vol.3 ～明日からできるゼロカーボンアクション～

市は、2050年までに温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現を目指し「気候変動対策実行計画～もりおかゼロカーボン2050～」を策定しました。

盛岡の環境を守るため、一人一人が取り組めることを全3回で紹介しました。最終回となる今回は「省エネ」についてお知らせします。  
【問】環境企画課 ☎626-3754

## Let's ゼロカーボンアクション！③「暖房を省エネで！」

暖房を使用する時は、ひざ掛けやストールなど、暖かいものを身に着けて、20℃を目安に、室内を暖め過ぎないようにしましょう。特に、首・手首・足首の「三つの首」を温めるのが効果的です。

盛岡の環境を守るため、一人一人が取り組めることを全3回で紹介しました。最終回となる今回は「省エネ」についてお知らせします。

## 省エネ家電への買替えでさらにCO<sub>2</sub>削減&電気代節約！

省エネ性能の高い家電製品に買い替えることで、CO<sub>2</sub>排出量と電気代をさらに削減できます。例えば、15年前に購入したエアコンから省エネ性能の高いエアコンに替えると、CO<sub>2</sub>を年間で約30%削減、電気代を9000円以上節約できる場合もあります。

## 住宅用太陽光発電システム設置のすすめ

太陽光パネル(3㎡程度)を自宅に設置すると、年間で約3000kWh程度発電します。これは東北地方の世帯あたりの平均年間電気消費量4992kWh(令和2年度値)の約6割を賄

ることになります。設置費用はかかりますが、自宅で発電・消費することで購入する電気量を減らし、電気代を抑えることができます。

ごみの減量と再利用について、役立つ情報をお知らせ！

# 3Rマイスターへの道 vol.3

今月のテーマ 使用済み小型家電やパソコンの処分の仕方、知っていますか？

壊れて動かなくなってしまうパソコンやスマホ、デジタルカメラなど、「どのように処分したらいいの？」と疑問に思うことはありませんか。今回は、使用済み小型家電やパソコンの処分の仕方について紹介します。  
【問】資源循環推進課 ☎626-3733 【広報ID】1001147

### ■小型家電回収ボックスの場合

スーパーや家電量販店、市の施設などにある小型家電回収ボックスに入れてください。設置場所はごみ分別辞典や資源・ごみ分別アプリ、市ホームページをご確認ください。

### ▶回収できる小型家電の例

スマホ・家庭用ゲーム機・ノートパソコン・電卓など

### ▶注意点

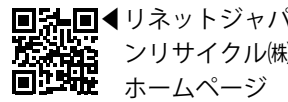
電池類は取り外し、充電式の機器は放電する

### ■宅配回収の場合

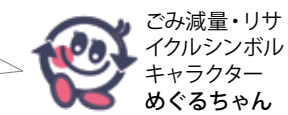
市では、「小型家電リサイクル法」の認定業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、家庭で不要になった小型家電やパソコンの宅配便による回収を推進しています。

### ▶回収料金

パソコンが含まれている場合は1箱まで無料



小型家電の中には鉄や銅のほか、希少な資源「レアメタル」が含まれています！限りある資源を有効活用するためにも、皆様のご協力をお願いします。



# 第二回 盛岡城を探る

市は、盛岡城跡への歴史的建造物の復元に向けた調査を進めています。その取り組み状況や確認された史料などについて全3回で紹介します。  
【問】盛岡城復元調査推進室 ☎613-7956



▲取り組みの詳細はこちら

## 調査報告～移築建物等調査～

盛岡城には、天守や櫓・門・貴重品を所蔵する宝蔵・諸道具類や食糧などを保管する蔵のほか、初代藩主を祭る櫻山御宮(淡路丸大明神)や吹上三社・禰山稲荷といった施設など、さまざまな建物がありました。城には藩主である南部家が居住し、藩の政務や儀式が執り行われていました。

戊辰戦争を経て、盛岡城が明治政府の直轄地となると、次第に城内の建物の維持管理が困難となります。明治7(1874)年3月には、城内の建物のほとんどが払い下げられることとなり、多くの建物が撤去されました。



▲かつての盛岡城の建物の一部分  
※「六曲一双盛岡城下絵屏風」より(市指定有形文化財/光台寺所蔵※非公開)

現在の盛岡城跡には、盛岡城の土蔵である「彦御蔵」(市指定有形文化財)が移築されて残っています。ほかに、払い下げにより、盛岡城にあった建物を移築したり、部材を再利用して建てられたと伝わる建築物が市内外に複数存在します。当時の盛岡城の建築部材や意匠などに関する情報を集めるため、

このような伝承が残る建物などについて、所有者のご協力をいただき、現在までに14件の調査を実施しています。



▲移築建築物調査風景

## 移築・再利用の伝承がある建物

盛岡城内の門の一つと伝わっているのが、清水寺(西見前)の山門です。山門に残された棟札(建造の年月日や施主、大工などの名を記して建物に取り付けた板札)には、「上棟」「御門」「明治十三年辰九月七日」などと記されています。

盛岡城内のどこにあった門なのかは不明ですが、一説には台所(現在の盛岡城跡公園内多目的広場付近)の門とされ、伝承と棟札に残された記録から、盛岡城払い下げの建物である可能性は高いと考えられます。

皆さんの身近にも、思わぬ形で盛岡城の一部が残されているかもしれません。何かご存じのことや気になることなどありましたら、ぜひ情報提供をお願いします。



▲清水寺山門

# もりおか 縄文文化 vol.3

今から約1万2000年～2300年前、約1万年もの長い期間続いた「縄文時代」。市内の遺跡や遺物などから、盛岡の縄文文化を深掘りします。  
【問】遺跡の学び館 ☎635-6600



## 石器について

石器は、人が一番最初に作った道具といわれています。縄文時代には、弓矢猟に用いる石鏃など実生活のために使われる石器のほか、耳飾りや垂飾品(ネックレスのように使われたと考えられる垂飾り)などの非実用的な石器も作られました。また、木材加工に大きな進展をもたらした磨製石斧は、縄文時代の特徴的な石器です。

## 大型磨製石斧(日戸遺跡)

磨製石斧は、砥石などで表面が研磨されており、木の伐採・加工に使われました。縄文時代中期には、さまざまな磨製石斧が作られますが、通常10～15㎝のものが多く、盛岡では閃緑岩や砂岩など、川辺で採れる石が使われました。



日戸遺跡で出土した大型磨製石斧は、長さ47.1㎝、幅7.8㎝、厚さ4.2㎝、重さ3.2㎏。玄武岩質の緑色岩で作られています。表面に残る痕から、擦切技法(別の石をのこぎりのように使って溝を彫る方法)を用いて表と裏に深い溝を彫り、衝撃を与えて割って製作されたことが分かります。この巨大な石斧は、道具としてではなく、何らかの儀式や祭祀に用いられたと考えられています。

日戸遺跡(日戸字古屋敷 他)石川啄木の生誕地とされる常光寺近くに広がる遺跡。縄文時代早期から晩期の土器や石器、土製品が出土しています。

## ヒスイ石製品(川目遺跡)

宝石として高く評価されるヒスイは、ヒスイ輝石(鉱物)を主な成分とする岩石です。縄文時代から宝飾品などとして使われてきたこと、日本のような大陸プレートの沈み込み帯でできる石であることから、平成28年に日本鉱物科学会により国石に選定されました。

縄文時代の遺跡から発掘されるヒスイの数はとても少ないですが、盛岡では、繫遺跡などの集落跡からヒスイ製の垂飾品が出土しました。中でも、川目遺跡では全国と比較しても多い8点が出土し、また、市内出土量は県内の約4割にあたります。



### 川目遺跡(川目)

築川を望む丘陵上に位置する、縄文時代前期から中期にかけての集落遺跡。土器などの遺物のほか、約300棟の竪穴建物跡や1000基以上の土坑が発見されています。

『不動産終活はじめて入門』セミナー

第1部 生前整理のはじめ方～遺品整理や処分を通じて～  
講師：やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー 大坊 奈津子氏

第2部 今からはじめる不動産終活とは  
講師：一般社団法人 不動産終活支援機構 代表理事 齊藤 正志氏

▶第2部終了後、希望者のみ個別相談を受け付けます。(限定5組) 申込は こちら

■募集定員：30名  
■参加無料・予約制/QRコードよりお申込みください。

■お問い合わせ/担当：内山/電話 019-681-6125 FAX.019-681-6126 E-mail iwate@fudosan-syukatsu.org

不動産終活アドバイザー®

「不動産終活士®」資格  
第2回受験申込受付中!

いま、日本には不動産終活の専門家が必要です。

一般社団法人 FSSK 不動産終活支援機構 岩手

T020-0066 岩手県盛岡市上田1丁目10-20  
TEL.019-681-6125 FAX.019-681-6126 https://www.fudosan-syukatsu.org

身近にある総合病院 医大内丸メディカルセンター

内丸メディカルセンター 歯科医療センター

受付時間 平日 8:30～11:00 / 13:00～16:00 月・水・金曜日 8:30～17:00 (火・木曜日は16:00まで)  
第1・4土曜日 8:30～11:00 第1・4土曜日 8:30～11:30

※診療科によって診察時間が異なる場合があります。各診療科へお問い合わせください。

岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター

TEL. 019-613-6111 盛岡市内丸19番1号 HP www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/

本町通 盛岡中央郵便局 岩手銀行 盛岡市役所 盛岡城跡公園

(広告主) 学校法人 岩手医科大学 紫波郡矢町医大大通1-1-1 TEL.019-651-5111