保健介護センターからお知らせします

▽**申込先／問い合わせ先**＝保健介護センター（☎㉗1581）

女性特有のがん検診を実施します

▽**日程など**＝下表のとおり
▽**対象**＝平成21年4月1日時点の年齢が、次の年齢に該当する女性
・子宮頚（けい）がん検診
20・25・30・35・40歳
・乳がん検診
40・45・50・55・60歳
▽**検診料**＝無料
※対象者には、受診票と一緒に無料クーポン券を郵送しますので、検診の際は会場までお持ちください。
▽**その他**
・すでに集団検診（4・5月または7月に実施した検診）を受けた対象者には、検診料をお返ししますので、郵送される書類で手続きをしてください。
・医学的な観点から、検診の受診は2年に1回が推奨されています。

●子宮頚がん・乳がん検診日程表●

検診内容	期　間	受付時間	会　場
子宮頚がん・乳がんセット検診	平成22年 1月22日（金） ～1月24日（日）	・午前＝9時～10時30分 ・午後＝1時～2時30分	保健介護センター
子宮頚がん検診	平成22年 3月31日（水）まで	▷月・火・木・金曜日 ・午前＝9時～正午 ・午後＝1時30分～6時 ▷水・土曜日 午前9時～正午	飯田レディースクリニック

生活習慣病予防講演会を開催します

脳卒中や心臓病などの生活習慣病は、ある日突然発症するものではなく、体重の増加、血糖値・血圧のわずかな異常などから自覚症状がないままに進行していきます。

生活習慣病の正しい知識を身に付け、日ごろから健康管理に気を付けましょう。

▽**日程など**＝下表のとおり
▽**会場**＝カメリアホール
▽**対象**＝市内に在住する人
▽**受講料**＝無料
▽**定員**＝150人（申込順）
▽**申込締切日**＝平成22年1月7日（木）

●生活習慣病予防講演会日程表●

回	日　時	内容・講師
1	平成22年 1月13日（水） 14：00～15：00	講義：「高血圧症を知る」 講師：石塚晴夫さん （いしづかクリニック院長）
2	平成22年 1月20日（水） 14：00～15：00	講義：「脂質異常症とは？」 講師：遠藤稔弥さん （えんどう消化器科内科クリニック院長）
3	平成22年 1月27日（水） 14：00～15：00	講義：「健診で血糖が高いと言われたら」 講師：滝田有さん （滝田医院院長）

転倒予防教室の受講生を募集します

室内でできる筋力向上のための運動を学びましょう。
▷**期日**＝12月17日（木）
▷**時間**＝午前10時～11時30分
▷**会場**＝総合福祉センター
▷**対象**＝65歳以上で医師に運動を止められていない人
▷**内容**＝健康チェック（血圧測定）と転倒予防のための運動
▷**講師**＝今野宏昭さん（健康運動指導士）
▷**受講料**＝無料
▷**定員**＝25人（申込順）
▷**その他**＝動きやすい服装と靴で参加し、水分補給用の飲料をお持ちください。
▷**申込先／問い合わせ先**
地域包括支援センター（☎㉖2943）

製造事業所の皆さんへ　工業統計調査にご協力ください

平成21年工業統計調査を12月31日現在で実施します。

12月から来年1月にかけて、調査員が各事業所にお伺いしますので、ご協力をお願いします。

調査票に記入していただいた内容は、統計法により秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

▷**問い合わせ先**＝商工観光物産課統計係（☎内線112）

冬本番！ 水道にも冬支度を

水抜き栓はしっかり操作！

冬になると水道管の凍結や破裂が起こりやすくなります。天気予報で翌朝の最低気温が氷点下というときには、必ず水道管から水抜きをするようにしましょう。

水道の凍結や破裂のほとんどは、「水抜き栓」と「不凍式給水栓」の水抜き操作が不十分なために起こります。水抜き栓や不凍式給水栓は、水抜きハンドルを「きっちり開閉」してください。軽く閉めたり、半開きにしたりすると、地下の排水口からの水漏れや凍結の原因となります。

なお、水抜き栓や不凍式給水栓を閉めた後、各給水栓（蛇口）を全開して空気を入れ、配管中の水が確実に抜けるようにしましょう。

水道管には完全な防寒を！

古い水道など水抜き栓が付いていない水道は、水抜き栓を設置しましょう。また、防寒対策として、立ち上がり管に毛布を巻き付けてビニールで押さえたり、電熱を利用した「凍結防止ヒーター」を使ったりするのも有効です。

メーターにも十分注意して！

「完全に水抜きしておいたのに水が出なくなった」こんな場合には、メーターの凍結が考えられます。

メーターの凍結防止は、メーターボックス内に発泡スチロールなどの保温材を入れると良いでしょう。ただし、検針に支障のないように注意してください。

解凍工事の依頼は指定業者へ！

水道が凍結したときは無理に水抜きハンドルを回さず、蛇口などの露出している部分にタオルなどを巻きつけ、お湯を少しずつかけてください。

解凍工事は、市が指定している水道工事業者に申し込んでください。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

▽**問い合わせ先**
・水道事業所工務給水係（☎内線171・176）
・下水道事業所業務係（☎内線202）

水道の「開始届」「中止届」を忘れずに！

帰省などで年末年始のみ水道を使用するときは「開始届」が、使用しなくなるときは「中止届」が必要です。受け付けは、年内は12月28日（月）まで、新年は1月4日（月）から行います。

▷**問い合わせ先**
・水道事業所業務係（☎内線174・175）
・下水道事業所業務係（☎内線202）

●大船渡市指定給水装置工事事業者●

指定事業者名	所在地	電話番号
(株)盛水道電業社	盛町	㉗2138
(株)カイハツ総合設備	盛町	㉕0888
(有)水野水道工業所	盛町	㉖2056
(株)佐賀組	盛町	㉗7331
東海プロパン(株)	盛町	㉗4121
(株)エルピー商会	盛町	㉗0050
宏和設備	盛町	㉖0323
(有)三和水道工事店	大船渡町	㉗0813
カネマル設備工業	大船渡町	㉖3002
(有)佐藤水道工業所	大船渡町	㉖3213
(有)伊藤水道工務店	大船渡町	㉖3643
(株)山岸水道	大船渡町	㉗8400
(有)ビルテック	大船渡町	㉗2965
(有)東環	大船渡町	㉗7347
黒澤設備	大船渡町	㉗3652
大船渡ガス(株)	大船渡町	㉖3155
(株)八木又商店	大船渡町	㉗1778
気仙郡漁業協同組合連合会	大船渡町	㉗1635
(株)マルタツ	大船渡町	㉗6679
(有)フモトデンキ	大船渡町	㉖2991
(有)氏家プロパン	大船渡町	㉖2455
(有)マルセエ工業	大船渡町	㉗4456
シナネン東北ガス販売(株)大船渡(営)	大船渡町	㉗7277
(株)成翊光産業	大船渡町	㉗1121
栗村住宅設備・サービス	大船渡町	㉗9316
スガデン	大船渡町	㉗1814
(株)佐清分店	末崎町	㉙3359
千葉住設	赤崎町	㉗1858
(有)千葉ガス住設	赤崎町	㉗1331
只野商店	赤崎町	㉖4062
(有)齋藤鉄工	赤崎町	㉗3016
(有)今野工務店	赤崎町	㉗0575
(有)丸新工業	赤崎町	㉑3386
ライフ工業(株)	猪川町	㉗3148
(株)コンブル	立根町	㉗5553
吉田水道修理店	立根町	㉖2375
いずみ電工(株)	立根町	㉖4167
大槻設備	立根町	㉗0788
(有)新亀建設	日頃市町	㉘2254
中島設備	三陸町綾里	㊷2808
熊谷設備	三陸町綾里	㊷3089
亘理土木工業(有)	三陸町綾里	㊷2150
熊谷組(株)	三陸町綾里	㊷2258
坂本水道	三陸町越喜来	㊹2231
(有)平田ガス設備	三陸町越喜来	㊹2029
及川設備	三陸町越喜来	㊹2689
(株)千葉組	三陸町吉浜	㊺2045

※市外分については、水道事業所までお問い合わせください。