

# 環境・ECO通信

Vol.25

今年の冬は「室温20℃」。実践「ウォームビズ」

チャレンジ 25  
実家が変わる。日本が変える。

県内でも初雪が降り、いよいよ冬本番です。地球温暖化防止のために、「寒いときは着る」「過度に暖房に頼らない」そんな原点に立ち返り、今年は「ウォームビズ」を実践してみましょう。

## ●ウォームビズ虎の巻●

- 1.室内は適度な温度・湿度に設定すべし。**  
あたたかく感じたら設定温度を下げる、スイッチを切るなどこまめな温度調整を心がけましょう。
- 2.あたたかい空気を逃さない工夫をすべし。**  
床・窓・壁などに市販の断熱材などを上手に利用し熱を逃さない工夫をしましょう。
- 3.体の芯から、あたたまるべし。**  
ゆっくりお風呂につかってあたたまりましょう。そして湯冷めをする前に布団に入りましょう。
- 4.身につけるものの工夫で身体をあたためるべし。**  
外気に触れやすい首・手首・足首をマフラーや厚手の靴下などであたためましょう。腹巻や防寒服などで体幹をしっかりあたためましょう。
- 5.飲食にもひと工夫、身体の中からあたたまるべし。**  
朝食をしっかりとしてエネルギーを摂取。また、根菜、香辛料など身体をあたためる食材を利用しましょう。これらは、「ウォームビズ」のほんの一例です。みなさんのひと工夫で「ウォームビズ」を実践して下さい。

鏡石町の ごみ収集実績	10月までの収集量(t)		
	22年度	21年度	前年対比
燃えるごみ	2,086.7	2,071.6	100.7%
燃えないごみ	86.0	87.1	98.7%
合計	2,172.7	2,158.7	100.6%
資源物	156.9	156.9	100.0%

ごみの減量化にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先 健康福祉課 ☎62-2115

## ふるさと 故郷だより

～私の育ったまち～



菊地 弥生 さん(本町)



宮城県  
美里町  
出身

今月は、宮城県美里町出身の菊地弥生さんにお話を伺いました。

美里町は、平成18年に合併して新たにできた町で、菊地さんの住んでいた所は、都市部より少し離れた地域で、田畑の中に家があるという、のどかな場所だったそうです。最近では、地域限定のポテトチップスも発売されるほど農業が盛んな地域だそうです。故郷の味で、おばあちゃんが作ってくれた、ずんだもちが恋しくなるそうですが、こちらでは、なかなか食べられないので残念です、と仰っていました。

旦那さんの転職をきっかけに鏡石に住むようになったそうです。「鏡石は故郷と同じような雰囲気だったので違和感はありませんでした。でも、初めての土地でとても不安だった中、子育ての悩みなどを保健師さんに聞いていただいととても助かりました。」と話していました。

オランダ祭りではよさこいに魅せられて、娘さんがよさこいチームに入ったので、これから一生懸命応援していきたいと仰っていました。

健康には、気をつけていますと仰る菊地さんは、「乳がん検診や子宮頸がんワクチンなど、早く無料でできるようになるといいな。」と話していました。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。故郷の思い出を語ってみませんか。お問い合わせは、町総務課(☎62-2111)までお電話ください。

## 冬の備えはお早めに

### 雪への心構えを ～除雪についてのお願い～

町都市建設課では、町道に、新雪で15cm程度、圧雪で10cm程度の積雪があれば除雪を行います。除雪作業は、町内建設業者に委託して行いますので、すべての路線を除雪することはできません。バス路線や通学路を優先的に除雪いたします。なお、積雪の状況、天候などにより除雪作業の進行が変動しますのでご理解ください。また、除雪作業を円滑に行うには皆さんの協力が必要です。次のことにご協力ください。

- 路上駐車やはみ出し駐車、自転車やバイクなどの放置はやめてください。
- 道路にはみだしている生け垣や庭木の枝はせんでをお願いします。
- 除雪作業後、家庭の入り口などに雪が残る場合があります。

残雪処理にもご協力をお願いします。県道の除雪は、須賀川土木事務所(☎75-3196)が担当しています。国道4号線は、郡山国道維持出張所(☎024-932-4486)が担当です。

●問い合わせ先  
町都市建設課 ☎62-2116

### 凍結から 水道管を守りましょう

冬になると水道が凍結しやすくなり、水道管やメーターが破裂することがあります。凍結しやすい場所には、保温材を取り付けるなど早めの防寒対策をしましょう。

- ◆こんなところが要注意
  - ・水道管がむき出しになっているところ
  - ・風あたりの強いところにある水道管やメーター
  - ・北向きで日の当たらないところにある水道管やメーター

- ◆水道の凍結を防ぐには
  - ・水道管や蛇口の部分に保温材を取り付ける。
  - ・水道管の水抜きをする。
  - ・メーターボックス内の保温をする。

- ◆水道が凍って水が出ないときは
  - ・自然にとけるのを待つか、凍った部分にタオルなどをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけながらとがしてください。
  - ・急に熱湯をかけると、水道管や蛇口が破裂することがありますので注意しましょう。

- ◆水道管が破裂したときは
  - ・慌てずに水抜き栓で水を止め、町指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。
  - ・水抜き栓のある場所は前もって確認しておいてください。
  - ・水抜き栓が無い場合や故障している場合は、町指定給水装置工事業者で取り付けることをお勧めします。
  - ・メーターが破裂したときは、町上下水道課にご連絡ください。

●問い合わせ先  
町上下水道課 ☎62-2348 ☎62-2119

ご顧客に・お買物にご利用ください。  
買ってうれしい商品券 (高工会創立50周年記念)

## 鏡石町商工会商品券

鏡石町商工会では10%プレミアム商品券(期間付き)を12月1日から発売します。1,000円×11枚が1セット10,000円で限定300セット発売。おひとり様5セットまでとさせていただきます。

会員加盟店でご利用いただけます

お問い合わせ 鏡石町商工会 TEL 0248-62-2340

## (仮称) 特別養護老人ホーム牧場の朝 職員募集のお知らせ

募集職員内容

生活相談員 2名 (社会福祉士・社会福祉士専)	ケアマネジャー 2名 (介護支援専門員)
介護職員 45名 (原則 介護福祉士)	施設副院長等 2名 (看護士等)
看護職員 5名 (看護婦・准看護士)	管理栄養士 1名 (管理栄養士)

平成23年9月、岩瀬牧場内に特別養護老人ホームが開所します。開所に伴い職員募集を行います。詳細については開設準備室又はハローワークまでお問合せください。

施設概要  
特別養護老人ホーム(ユニット型) 定員90名  
併設型短期入所(ショートステイ) 定員10名

お問い合わせは 牧場の朝開設準備室までお願いします。TEL.024-983-3071 FAX.024-939-0296 http://www.seiukai.org/ [Email]info@seiukai.org