各種検診を毎年受けて自分で健康管理しよう

4月から各種検診が始まります。年に1回は必ず検診を受けましょう。対象者には、検診問診票を送付します（年齢は3月31日現在）。

❶胃がん検診
■対象者　40歳以上
バリウムを飲んで検査します。75歳以上で「むせやすい」「排便が困難」な人は医療機関での受診をお勧めします。

❷大腸がん検診
■対象者　40歳以上
自宅で2日間採便します。検査には容器（写真）が必要です。検査容器は、市役所保健課、松尾・安代総合支所地域振興課、田山支所や各地区の保健推進員の家でお渡しします。

❸子宮がん検診
■対象者　20歳以上の偶数年齢の女性

❹乳がん検診
■対象者　40歳以上の偶数年齢の女性

❺肺がん（結核）検診
■対象者　40歳以上

❻骨粗しょう症検診
■対象者　20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性

❼長寿検診（循環器）
■対象者　75歳以上

❽前立腺がん検診
■対象者　50歳以上の男性
血液検査を行います。

❾C型肝炎ウイルス検診
■対象者　❶40歳でこれまでにC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人❷41歳以上で、過去に手術をして輸血を受けたが、検査をしたことがない人
これらの検診は無料で受けることができます。詳しくは、各世帯に配布する日程表などを確認ください。また、問診票が届かない場合は、市役所保健課まで連絡ください。

保健のひろば

☎・内線1151　市役所保健課

福祉NETWORK

環境のみらい

☎・内線1137　市役所市民課

3月の日曜受け入れ日は27日です

◆引っ越しシーズン・ごみの出し方について

3月から4月は、引っ越しなどに伴い、ごみが多く出る時期です。不用になるものは、事前に処分しましょう。粗大ごみや1度に大量に発生したごみは、ごみ集積所には出せません。清掃センターに直接搬入するか市内の許可業者に収集を依頼してください。また、使用できる家具や家電製品などはリサイクルショップなどを活用し、ごみを減らしましょう。

【清掃センターへの直接搬入】　平日に清掃センターに直接搬入する場合、品目ごとの曜日指定はありません（埋め立てごみを除く）。事前に分別をするなど、スムーズな作業にご協力ください。また、毎月第4日曜日は、集積所に出せない一般家庭用ごみ（粗大ごみ、指定袋に入らない燃えるごみ、埋め立てごみ）の受け入れています。時間は、平日が午前8時半から午後4時半まで、毎月第4日曜日は午前9時から午後3時までです。詳しくは、各家庭に配布の「ごみの正しい分け方・出し方」を確認ください。

介護のココロ

☎・内線1185　市役所長寿社会課

◆介護保険で利用できるさまざまなサービス

40歳以上の人が加入する介護保険、さまざまなサービスを利用できます。今回はその一部を紹介。

■ホームヘルプサービス　ホームヘルパーが訪問し、掃除・洗濯・買い物・調理などの援助を行います。

■デイサービス・デイケア　通所施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。

■ショートステイ　老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

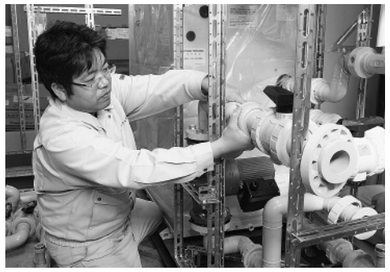
この他にも、福祉用具のレンタルや購入、段差解消などの住宅改修も介護保険で利用できます。詳しくは、各世帯に配布の「みんなのあんしん介護保険」（写真）で確認ください。

まちの企業 探検隊⑮

エナーテック㈱ 東北支店

企業人による会社紹介

所在地　平笠24-1-78
資本金　3,000万円
代表者　高橋　充
設　立　平成19年6月
従業員数　8人
電話番号　☎70-2300
事業内容　自然・廃熱エネルギー利用ヒートポンプシステム開発、設計、製造など
主な取引先　空調衛生設備会社、ユーザーなど



紹介者
製品管理課　斉藤（さいとう）　宏典（ひろのり）さん

▼どんな会社ですか
地熱や地下水などから熱を回収して冷暖房や給湯の熱をヒートポンプで作るシステムを開発、製造、販売しています。省エネ診断から二酸化炭素登録手続きなどの設計まで、環境に配慮した快適空間を提案する事業を展開しています。

▼どんな仕事をしていますか
製品を作るときの部品の受け入れからシステムを組み上げ、検査するまでをしています。従業員が少人数なので、どの仕事でもできるようにしています。

▼仕事で心掛けていることは
安全に関わる仕事をしているので、従業員同士でコミュニケーションを取り、集中して仕事に取り組んでいます。

▼やりがいを感じるところは
手掛けた製品がお客さまに引き渡されたときにやりがいを感じます。

▼今後目指していくことは
コンピューターによる新しい制御システムの開発など、得意な分野の仕事に携わっていきたいです。

No.10 松尾ジュニアスキースポーツ少年団

2月11日、県スポーツ少年団スキー大会に出場した団員

松尾ジュニアスキースポーツ少年団は昭和58年12月に設立されたスポーツ少年団です。

現在は、小学校1年生から中学校3年生までの28人が所属。同スポーツ少年団出身の先輩が全国大会などで活躍していることから、団員は高い目標を持ち、スキーの基礎練習や滑走練習に励んでいます。

ポールを立てて滑走練習を行います

活動を通して、スキーの楽しさを知ってもらうとともに、仲間を大切にすることや練習を支えてくれる人への感謝の気持ちを忘れずに、スポーツに取り組んでもらいたいと考えています。

■練習日時・場所（12月～4月第1週まで）
毎週土・日・祝日および冬休み・春休み、午前9時から午後3時半まで、八幡平リゾート下倉スキー場、同パノラマスキー場

詳しくは、松尾ジュニアスキースポーツ少年団・事務局・渡部京子（☎75－2415）まで。

広報クイズ 3月3日号の問題

スキーインターハイ・市の選手の入賞の数は？

No.66

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。
◎応募方法　はがき、ＦＡＸ、メールに「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。答えのほかに、広報の感想や意見などを必ず書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。
◎応募先　八幡平市役所「広報クイズ係」　☆はがき〒028-7192（住所不要）
☆ＦＡＸ75-0469　☆メールsomuka@city.hachimantai.lg.jp（タイトルに「広報クイズ」と入力、携帯電話は右の二次元コードから送信できます）
◎応募期限　3月25日㈮　消印有効
◎第65回の正解　「18人」　◎応募者数　15人　◎正解者数　14人
◎当選者　大澤高弘さん（大更）、田村賀津子さん（野駄）、工藤節子さん（松尾）