はなまき環境だより 第26回

安全・安心な暮らしのために
～水環境の保全から資源循環まで～

きれいな水は、安全で安心な暮らしにとって欠かせない要素です。第３次花巻市環境基本計画では、基本目標の一つに「生活環境」を掲げ、きれいな環境で安全・安心に暮らせるまちを目指しています。

川や湖など、水資源に恵まれている日本ですが、地球上にある水のうち水道水として利用できる水はほんのわずか。環境省ホームページによると、その貴重な水を汚してしまう大きな原因の一つが日常生活からの排水で、特に台所からの排水の割合が高いとされています。調理で使った油などをそのまま排水口へ流してしまうと、元の水質に戻すために、その何十万倍もの水が必要になります。

第３次花巻市環境基本計画では市民の皆さんに期待される主な取り組みの一つとして、「廃食用油や調理くずなどの適切な処理」を掲げています。食器を洗う前に不要な布や紙で油汚れをふき取るなど、安全・安心な暮らしのためには、一人一人が生活から出る水で環境を汚さない工夫をしていくことが大切です。

なお、市では、家庭の廃食用油を回収する取り組みを行っています。これは水の汚染を減らすとともに、資源として有効活用する循環型社会への取り組みでもあります。使用済みの天ぷら油などは、ペットボトルに入れて、廃食用油の収集日にごみ集積所へ出してください。回収された廃食用油は、工業製品材料、土壌改良剤、飼料などに生まれ変わり、役立てられています。

生活排水の対策などについて詳しくは、環境省ホームページ「生活排水読本」をご覧ください

市内企業紹介 花まき・いいモノ・いいコト

kirkas nail（キルカスネイル）（株式会社kirkas）

◎店舗情報
御田屋町1-49
☎050-1067-6861
（午前9時～午後6時30分。完全予約制）

①

②

③

④

①オーナーの髙橋さん②豊富なネイルのデザインイメージを用意③リラックスできる施術室④駐車場は計６台分あり、車での来店も安心

平成22年にオープンしたネイルサロン「kirkas nail」。当初はオーナーの髙橋由妃江さんの自宅で営業していましたが、スタッフが増えたことなどから令和３年に法人化し、お客さまの利便性などを考慮して、令和４年に御田屋町へ店舗を移転しました。

kirkas nailでは、ネイルアートはもちろん、まつ毛パーマ・エクステやアイブロウなどのメニューを同時施術できるのが強みです。令和６年にはフェイシャルエステ部門も設置し、さらに好評を得ています。

店舗で施術するスタッフは、ネイリスト検定やジェルネイル検定、美容師免許などの資格を取得した上で、社内の研修とテストに合格した人のみ。「スタッフの知識と技術には自信を持っています」と胸を張る髙橋さん。「これからも、大切なお客さまの『キレイ』をトータルでサポートしていきたい」とほほ笑みます。

市ホームページ

＊市ホームページでは、より詳しい情報を掲載していますのでぜひご覧ください

市民生活コーナー

生命保険のトラブルに注意！

■どんなトラブルがあるの？

○高齢の親が、金融機関から「預金を運用してみてはどうか」と熱心に勧められ、外貨建て保険（保険料の支払いや受け取りを外貨で行う保険）を契約していた。元本保証ではなかったため両親にリスクを説明してクーリング・オフさせたが、支払った満額は返ってこなかった

○保険金を請求したが、病歴の告知義務違反があるといわれて保険金が支払われなかった。加入時に、保険契約の担当者に口頭で病歴を伝えて一緒に告知書を作成したのに納得できない

■注意することは？

○保険契約にはクーリング・オフ制度があり、一定期間であれば契約の解除ができ、返金されます。しかし、外貨建て保険の場合は、消費者が支払った外貨通貨の返金となります。そのため、為替相場の値動きによっては、クーリング・オフしても日本円での満額は戻ってこない可能性があります

○保険加入時、担当者に口頭で病歴を伝えても告知したことにはなりません。病歴は、全て告知書に記入しましょう

■困った時は？

○新館市民生活総合相談センター（☎41-3550）へ

COLUMN:Health

健康コラム

更年期からの健康づくり

体がだるい、急に汗が噴き出す、気分が沈んでやる気が出ないなどの不調を感じることはありませんか？　このような不調は「更年期」の始まりかもしれません。

更年期とは、閉経前後の10年間のことをいい、エストロゲンというホルモンの分泌量が減少します。エストロゲンには「血管をしなやかに保つ」「内臓脂肪を分解しやすくする」「骨を強くする」「不安感を軽減させる」などの働きがあります。そのため、分泌量が減少すると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが増加し、心も不安定になりやすくなります。更年期の体の変化と付き合いながら、健康づくりに取り組みましょう。

■健康づくりのポイント

- 食事は、主食、主菜、副菜を揃え、適量を
- 今より10分、体を多く動かす
- 適正体重（＊）を知り、毎日体重を測る

＊適正体重（キログラム）＝身長（メートル）×身長（メートル）×22

- ６時間以上を目安に、睡眠時間を確保する
- 体の不調が続くときは医療機関を受診する

【問い合わせ】健康づくり課（☎41-3613）

地域おこし協力隊

地域の一員として成長に手応えあり
-ブドウ栽培技術の継承と地域活性化担当
渡邊昌敬（まさよし）-

令和６年４月に移住し協力隊の活動を始めてから、あっという間に２年目の後半を迎えました。私は現在、葡萄が丘農業研究所でブドウの栽培技術を学びながら、まちづくりやブドウの病害虫防除のサポートにも携わっています。

昨年は研究所の一部区画を任され、通年でブドウの栽培管理をしました。無事に大粒のブドウが収穫でき安堵しましたが、商品としてのブドウを栽培することの難しさや、ベテラン農家さんの技術の高さを実感する機会となりました。

また、２年連続で「大迫あんどんまつり」に「上若組」の一員として参加し、地域の皆さんと交流を深める大切な機会となりました。最近では地域の集まりにも定期的にお声掛けいただけるようになり、自分の中で着実に地域愛が育まれているのを感じます。

公私ともに充実しているのは、地域の皆さんのおかげです。これからもよろしくお願いします。

▲ブドウの病害虫防除のために薬剤散布中

▲昨年も上若組として参加した大迫あんどんまつり