



■氏名 佐本 洋介
 ■診療科 内科
 ■診療日 月、火、木曜日の午前

今年10月から国民健康保険上矢作病院に赴任しました。これまでは、大学病院などで勤務をしていました。これからは恵那市の地域医療を担えるよう、患者さんに寄り添った医療を行いますので、お困り事がありましたらお気軽になんでも相談してください。よろしくお願いいたします。

国民健康保険上矢作病院では、新たに内科の常勤医師1人を採用しました。採用に伴い常勤医師が1人増え、4人となりました。診療体制の充実を進め、地域医療の推進を図ります。

■常勤医師は4人体制に拡充



▲清流上村川沿いに建つ上矢作病院

国民健康保険上矢作病院の診療体制を充実 上矢作病院に新しく 医師が赴任

「第16回下田歌子賞」の表彰式と記念イベントを開催

小学生や中高生がエッセーを朗読発表

■エッセーと短歌の優秀作品を発表

ふるさとの先人、下田歌子先生を顕彰する下田歌子賞の表彰式と記念イベントを開催します。「志(夢・願い)」をテーマに募集したエッセーと短歌の優秀作品を発表、表彰します。エッセーにつづられた児童や生徒の志を、ぜひお聴きください。

□とき 12月15日(土) ▽表彰式 11時前
 11時半〜午後0時15分 ▽記念イベント 11時〜午後1時〜4時
 □ところ 岩村コミュニティセンター



▲受賞者がエッセーを朗読



▲歌声を披露する初風緑さん

□料金 無料
 □内容 ①エッセー「小学生の部」「中高生の部」の受賞作品朗読と会場審査②エッセー「一般の部」の最優秀作品紹介と朗読③短歌の部入選作品の発表④学校賞の発表⑤市内小学生による絵の作品展示など

■元宝塚歌劇団の初風緑さんがゲスト出演

下田歌子先生が創立した実践女子学園中学校・高等学校出身の元宝塚歌劇団初風緑さんが出演し、子どもたちへのメッセージと歌をプレゼントします。

恵那南高等学校や恵那農業高等学校、城下町ホットいわむらによる物品販売もあります。

問 「下田歌子賞」実行委員会(生涯学習課・内線476)

保温による水道管の凍結防止と定期的な漏水確認をしましょう

凍結する前に水道管の防寒対策を

■厳しい冷え込みに注意

厳しい寒さで、水道管や水道メーターが凍ったり破裂したりすることがあります。明け方の冷え込みは注意が必要です。特に屋外で水道管や蛇口がむき出しになっている所や建

物の北側、風当たりの強い所は、早めの防寒対策をしてください。

■定期的なメーターの点検を

宅内で漏水があると、非常に高額な水道料金になってしまふことがあります。定期的な漏水していないかどうかを確認しましょう。

■水道管の凍結を防ぐ防寒対策

- ①保温材や毛布、布などを巻き、その上からビニールテープやガムテープなどを巻き付ける。
- ②不凍バルブがある所は、バルブを閉め、蛇口を全部開けて水を抜く。
- ③メーターボックスの中に、袋に詰めたスチロールなどを入れて保温する。

■凍ってしまったら

凍った部分にタオルを当てて、ぬるま湯を掛けます。いきなり熱湯を掛けると破損する恐れがあるので注意しましょう。ヘアドライヤーの温風を利用するのも有効です。



水道メーターのパイロット部分

問 上下水道課(内線222)、南水道管理室 ☎54-2111

「ぎふ食べきり運動」を 実践しましょう

「もったいない」で 食品ロスを削減

■食品ロスの現状

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

国内では、年間2842万トンの食品廃棄物などが出されています。このうち食品ロスは646万トンと推計されています。国民1人当たり換算すると、お茶碗約1杯分(約139g)の食べ物が毎日捨てられていることになるのです。

食品ロスの約半分は家庭からのもので、買い物や保存、調理などにおいて「もったいない」を意識して、

■ぎふ食べきり運動で30・10運動を実践

食品ロスを削減するため、本年度から県による「ぎふ食べきり運動」が推進されています。取り組みの一つとして宴会時の30・10運動があります。忘年会など宴会の機会も多くなる時季、食べ残しを減らすため30・10運動を実践しましょう。

問 環境課(内線209)

今日から実践！食品ロス削減

家庭編

- 買い物では…
- ▷事前に冷蔵庫内などをチェック
 - ▷使う分だけを購入
- 保存では…
- ▷最適な保存場所に保存
 - ▷期限の長い食品を奥に、短い食品を手前に保存
- 調理では…
- ▷残っている食材から使う
 - ▷食べ切れる量を作る

宴会編

- 30・10運動
- ▷乾杯後30分間は席を立たず料理を楽しむ
 - ▷お開き10分前になったら自分の席に戻って再度料理を楽しむ
 - ▷幹事は食べ切りを呼び掛ける

詳しい情報は、消費者庁ウェブサイトを確認できます。

