

3月のごみ収集日程は下記の通りです。ご確認の上、きちんと分別して出してください。

◆3月のごみ収集日予定表（日付は3月の収集日です）

地区名	越 河 斎 川 大 平	大鷹沢 白 川 小下倉	大鷹沢田中	福 岡 小 原	市街東北本線 東 側	鷹 巣	市街東北本線 西 側
ペットボトル (第1曜日)	2日(火)	1日(月)	5日(金)	4日(木)	5日(金)	1日(月)	3日(水)
びん類 (第2・第5曜日)	9日(火) 30日(火)	8日(月) 29日(月)	12日(金)	11日(木)	12日(金)	8日(月) 29日(月)	10日(水) 31日(水)
缶 (第3・第5曜日)	16日(火) 30日(火)	15日(月) 29日(月)	19日(金)	18日(木)	19日(金)	15日(月) 29日(月)	17日(水) 31日(水)
プラスチック (第3曜日)	16日(火)	15日(月)	19日(金)	18日(木)	19日(金)	15日(月)	17日(水)
もやせないごみ (第4曜日)	23日(火)	23日(火) に変更です	26日(金)	25日(木)	26日(金)	23日(火) に変更です	24日(水)
紙 類	火 2・9・16・ 23・30	月 1・8・15・ 29	金 5・12・19・ 26	木 4・11・18・ 25	金 5・12・19・ 26	月 1・8・15・ 29	水 3・10・17・ 24・31
もやせるごみ	火・金 2・5・9・ 12・16・ 19・23・ 26・30	月・木 1・4・8・11・15・18・25・29	月・水・木 1・3・4・8・10・ 11・15・17・18・ 24・25・29・31	火・水・金 2・3・5・9・10・ 12・16・17・ 19・23・24・ 26・30・31			

- 不忘・川原子地区のもやせるごみは、毎週水曜日に収集します。
- ごみは、必ず当日の午前8時30分までに集積所に出してください（収集車が回収する時刻に合わせての搬出や、前夜出しはしないでください）。
- びんは、色により3種類（①透明、②茶色、③その他）に分けて、それぞれ資源の袋（赤）に入れて出してください。
- 缶類とプラスチック類は、それぞれに分けて資源の袋（赤）に入れて出してください。
- ◎ごみ袋は中身がこぼれないようにしっかり口を結び、簡単に解けないように出してください。テープ止めは禁止です。
- ◎祝日に伴う収集日の変更について
大鷹沢・白川・小下倉、鷹巣地区のもやせないごみは23日(火)に収集日が変更になります。お間違のないようご注意ください。

◎ごみ分別の徹底のお願い

転入や転出の多い時期を迎え、引っ越しなどでさまざまな種類のごみが発生すると思います。その中には、包装紙や封筒などの資源ごみとして分別できる雑紙類が、多く混入していることがあります。リサイクルの第一歩は分別から始まります。資源の有効利用のため、こまめな分別をお願いします。

また、粗大ごみは、安易に不法投棄したり、集積所に放置したりするといったケースが見受けられます。これは、周辺住民に大変な迷惑を掛けることとなります。地域の景観をも損なうこととなりますので、絶対にしないでください。皆さまのご協力をお願いします。

☆飼えない犬・猫の引き取り日のお知らせ

- 日時 3月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)、9:00～11:30および13:00～15:00（時間厳守）
 - 場所 宮城県仙南保健所
(注意事項)犬を登録している方は、鑑札(小判形)を持参してください。また、猫の場合は、必ず麻袋やもみ袋(土のう袋は不可)など、丈夫な袋に入れてください。
 - 犬・猫の引き取り手数料 生後90日以内は1頭につき400円、生後91日以上は1頭につき2,000円
 - 納入方法 所定の用紙に必要事項を記入し、宮城県収入証紙を張り付けて納入してください。収入証紙は、県合同庁舎や保健所、銀行などでお求めください。
- ※ご不明な点は、宮城県仙南保健所までお問い合わせください。なお、犬や猫などの愛護動物を捨てた場合には、処罰される場合があります。犬や猫などを飼い始めたら、最後まで責任を持って飼養するように心掛けましょう。
- ☎宮城県仙南保健所(大河原町字南129-1) ☎0224-53-3119

平成22年度白石市奨学生募集

☎教育委員会管理課 ☎22-1341

- 対象者 市内に1年以上居住する方のお子さまで、高校以上の学校やこれと同等の学校に在学する学生。学術優秀で心身ともに健全な、経済的事情で学資支弁が困難な方。
- 募集区分・定員・貸付金額
・大学・短大など（5人程度）
月額25,000円
・高校（5人程度）
月額15,000円
- 所得制限があります。また、ほかの奨学金を受けている方は申請できません。
- 申請方法 申請書に必要事項を記入し、①学校長の推薦書、②在学証明書、③成績証明書を添えて申請してください（①②は4月1日以降発行のもの）。
- 申請期限 4月30日(金)
※土・日・祝日を除きます。
- 貸付金の償還 貸し付け終了の6ヵ月後から、貸付期間の2倍に相当する期間で月賦均等償還します（繰り上げ償還も可能）。

異動の時期は国民年金の届け出も忘れずに

☎市民課 ☎22-1312

春は就職や退職、引っ越しなど異動の多い時期です。加入している年金や住所が変更になっている場合は、手続きが必要ですが、詳しくは、大河原年金事務所（☎0224-51-3113）まで。

■国民年金の異動と手続き

変更前	異動内容	変更後	手続き場所	手続きに必要な物
第1号被保険者（自営業者・無職の方など）	・就職して厚生年金などに加入したとき ・結婚して厚生年金などに加入している配偶者に扶養されるようになったとき ・配偶者が就職して厚生年金などに加入し、扶養されるようになったとき ・住所や氏名が変わったとき	第2号被保険者 第3号被保険者 配偶者の勤務先	勤務先 配偶者の勤務先 市民課	各勤務先にお問合わせください 年金手帳・印鑑
第2号被保険者（厚生・共済年金に加入している会社員の方など）	・60歳になる前に会社を退職し、自営業や無職になったとき ・会社を退職し、厚生年金などに加入している配偶者に扶養されるようになったとき	第1号被保険者 第3号被保険者	市民課 配偶者の勤務先	年金手帳・印鑑・資格喪失証明書 勤務先にお問合わせください
第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）	・就職して厚生年金などに加入したとき ・扶養されなくなったとき ・配偶者が会社を退職したとき	第2号被保険者 第1号被保険者	勤務先 市民課	勤務先にお問合わせください 年金手帳・印鑑・資格喪失証明書

電話加入権の公売を実施します

- 日時 3月17日(水)10時～
 - 場所 県大河原合同庁舎3階
 - 参加資格 個人・法人を問わず、どなたでも参加できます。
 - 公売方法 入札
 - 当日持参する物 印鑑（法人の場合は代表者印、委任状（代理人の場合）、買い受け代金※都合により中止する場合がありますので、前日に電話で実施の有無をご確認ください。
- ☎宮城県大河原県事務所
☎0224-53-3114

3月1日(月)から7日(日)まで 春季火災予防運動

全国的に住宅火災が相次いで発生し、火災による負傷者が増えています。尊い命を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。昨年10月から住宅・車両火災が連続して発生し、その多くが不審火によるものです。私たちの生活に不安を与える放火、火災をなくすため、家庭や地域、職場で対策を確認しましょう。また、空気が乾燥し山火事の発生しやすい時期となります。一人一人が火災予防に対する意識を持ち、安心して暮らせるまちづくりにご協力ください。

☎白石消防署 ☎25-2259

—思いやりのある良質で信頼される医療を目指して—

公立刈田総合病院紹介



☎公立刈田総合病院 ☎25-2145

病院敷地内全面禁煙にご協力ください(その2)

公立刈田総合病院長 高林 俊文

●禁煙に当たってのQ&A

- Q たばこが吸いたくてたまりません。また、禁煙してからイライラして落ち着きません。
- A ニコチンガムをかんだり、シュガーレスガムをかんだり、たばこに代わる物を口にして、数分間を乗り切りましょう。イライラする時は、深呼吸をしたり、歯を磨いたり、体を動かしたりすることもお勧めです。
- Q いつまで禁煙が続けられるか心配です。
- A もう二度とたばこを吸わないと考えるとプレッシャーになります。気楽な気持ちで1日ずつ禁煙を続けていきましょう。また、今日まで禁煙を続けてきたことに自信を持ち、自分を信じて禁煙を続けましょう。
- Q 体重が増えるのが心配です。
- A 禁煙をすると食欲が増したり、胃腸の調子が良くな

ったり、味覚が改善されたりして、つい食べ過ぎてしまいます。また、離脱症状として、禁煙後に食欲亢進が起るほか、たばこを吸いたくなった時に甘い物を口にすることも体重が増える原因です。禁煙すると平均で2～3kg程度体重が増えます。禁煙を続ける自信が出たら、食事と運動で徐々に体重を減らしていきましょう。

- 喫煙者が実感した禁煙の効果
 - ・呼吸が楽になった
 - ・肩凝りがなくなった
 - ・目覚めがさわやかになった
 - ・食べ物の味が良くなり、食欲が出てきた
 - ・肌の調子が良くなった
 - ・息切れしなくなった
- 病院敷地内（駐車場を含む）全面禁煙について
4月1日から病院敷地内全面禁煙となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。