

使用済みてんぷら油の回収にご協力をお願いします

▷問い合わせ先＝市民環境課環境衛生係(☎内線124)

生活排水（ジュース、しょうゆ、マヨネーズ、牛乳など）の中でも一番海を汚染するのが「てんぷら油」だということを知っていますか。大さじ1杯のてんぷら油を海に流した場合、4,500リットルもの水（浴槽約15杯分）で薄めないと魚が棲める環境に戻らないといわれています。

市は、大船渡湾の環境保全、リサイクルの観点から、家庭で使用したてんぷら油を、ガソリンの代替となる「バイオディーゼル燃料（軽油の代替燃料）」として再利用するため、回収事業に取り組んでいます。

きれいな海を守るため、ごみの減量化のため、てんぷら油の回収へ協力をお願いします。

▷回収できる油

・家庭から出る植物性のてんぷら油＝菜種油、大豆油、米油、ごま油、コーン油、べにばな油、オリーブ油など（未使用の油も回収可能です）

▷回収できない油

・動物性油脂（バター、ラード、加工油など）
・鉱物系の油（重油、灯油、ガソリン、エンジン

オイルなど）

・常温植物油の一部（パーム油など）、植物油脂（マーガリンなど）

▷回収場所

市役所本庁市民環境課、三陸支所、綾里・吉浜地域振興出張所、大船渡地区合同庁舎
※平日午前8時30分から午後5時15分まで

▷てんぷら油の出し方

- ①水洗いしてよく乾かした500ミリリットルペットボトルを用意します。
- ②冷ましたてんぷら油を、油こし（コーヒーフィルターも可）などでこしてペットボトルに注ぎます。
- ③ペットボトルのふたは、油もれを防ぐためしっかりと閉めてください。
- ④回収場所に設置されている回収箱の中にペットボトルを立てて入れてください。
※未使用のものはペットボトルに入れずにそのまま出してください。

ありがとうございます ～ふるさと大船渡応援寄附～

▷問い合わせ先＝企画調整課政策調整係(☎内線214)

9月1日から9月30日までの間、全国各地から、533件7,750,000円の寄附をいただきました。大変ありがとうございました。

寄附をいただいた人のうち、本人の了解が得られた皆さんの氏名を掲載します。

【個人】（敬称略・50音順）

飯田 一之	及川 幸泰	川村 敬太	高橋 香	中森 健司	安田 汪
石井 仁康	大江 貴尚	木山 芳松	高橋 吉勝	鳴戸 昌樹	山岡 真吾
石井 弘保	大野 功二	小宇羅元俊	千代田敏孝	沼田 礼仁	吉田 和則
伊勢 大倫	大藪 史香	小林 誠治	塚本真生子	林 哲次	和田 善樹
伊藤 憲司	岡本三津子	斉藤 彰	東野 孝治	古村 幸絵	渡辺 貴
入矢 健二	門永 麻綾	佐藤祐希子	鳥居 奈那	前田 昭彦	
岩佐 達雄	金丸 壮史	志田 泰重	長岡 努	松尾 舞子	
岩村 卓也	金森慎二郎	杉山 博明	長塩 彩香	松本 恵美	
岩山 民雄	兼次 雅人	高崎 俊之	中島 俊一	宗次 徳二	



(6)

いき
いき！

健康講座

174

大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは早期発見が大事です。早期発見により9割以上が治るといわれています。

しかし、初期段階では自覚症状がなく、症状が出てからでは進行していることが多い病気です。

早期発見のため、40歳以上の人は年に1回の大腸がん検診を受けましょう。早期に治療することで進行を抑え、再発を防ぐことができます。

▽大腸がんってどんな病気？

大腸がんは大腸（盲腸・結腸・直腸・肛門管）にできるがんです。近年、大腸がん患者は急増しており、毎年5万人近い人が亡くなっています。特に女性では、がんの部位別死亡率のトップです。

さらに大船渡市は、大腸がんによって亡くなる人の割合が国と比べて、男女ともにおおよそ1・2倍と高くなつて

います。（健康おおふなど21プラン中間評価報告書より）

▽大腸がんの検診方法は？

検診では、便潜血検査を実施しています。便潜血検査は、便の中に血液が混じっているかどうかを2日分の便で検査します。便の表面をこするだけなので、非常に簡単な検査です。便潜血検査で陽性と判定された場合は、病院で「大腸内視鏡検査」などの検査を受けます。内視鏡検査では、大腸がん以外にも良性ポリープや炎症性腸疾患の診断が可能です。

▽大腸がんの予防方法は？

がん予防の研究によると、がんと生活習慣・環境との間に深い関わりが見られます。誰でも、生活習慣を見直すことで、がん予防に取り組むことができます。大腸がんを

予防するために、次の4つのことに気を付けましょう。

①喫煙について

たばこを吸わない。他人のたばこの煙を避けましょう。

②飲酒について

節度のある飲酒をする。飲酒する場合の目安は、1日あたり、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度まで。飲まない人、飲めない人は、無理に飲まないようにしましょう。

③運動について

日常生活から、運動することを心掛けましょう。歩行またはそれ以上の運動を1日60分以上行いましょう。

また、息がはずみ汗をかく程度の運動は、1週間に60分程度行いましょう。

④体形について

体重は適正な範囲内に。中高年期男性の適正なBMI値は21～27、中高年期女性では21～25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。

※BMI値の算出方法Ⅱ体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

▽問い合わせ先Ⅱ健康推進課成人保健係(☎1581)

防災行政無線などを用いた緊急地震速報訓練を行います

▷問い合わせ先＝防災管理室(☎内線251)

Jアラート(※)による緊急地震速報を確実に伝えるため、全国一斉の訓練が行われます。

▷日時＝11月5日(木)午前10時ごろ
災害の発生状況、気象状況などにより、訓練を中止する場合があります。

▷内容＝市内に設置している防災行政無線の屋外拡声子局および希望世帯に設置した戸別受信機から次の放送内容が一斉に放送されます。

■放送内容

（上りチャイム）

こちらは、防災大船渡広報です。ただ今から、訓練放送を行います。

（7）広報大船渡お知らせ版 令和2年10月20日号(No. 1185)

▷問い合わせ＝市役所☎0192⑦3111



緊急地震速報チャイム音
緊急地震速報。大地震です。大地震です。
これは訓練放送です。【3回繰り返す】
これで訓練放送を終わります。

（下りチャイム）

※Jアラート（全国瞬時警報システム）とは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ、人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

※実際にJアラートの情報を受信した場合、緊急速報メールが配信されますが、今回の訓練では配信されません。