

豪セントラルハイランズ市からの訪問団
「せんまやひなまつり」で市民と交流

本市の国際姉妹都市オーストラリア・セントラルハイランズ市の訪問団は2月11日、千厩町で開催中の「せんまやひなまつり」を視察し、色鮮やかなひな段や趣向を凝らしたつし飾りなどを楽しみました。訪問団はケリー・ヘイズ市長や議員ら5人で、いずれも初めての来訪。ヘイズ市長は「若者から年配の人まで、新しいアイデアを加えながら伝統を引き継いでいるのが素晴らしい」と地域一体の取り組みを絶賛しました。一行は7日から12日までの6日間の日程で市内、奥州市や平泉町などを視察。11日は「せんまやひなまつり」と「大東大原水掛け祭り」を見学しながら、市民と交流しました。



国体V2・佐々木慶将選手が花泉町で講演会
フェンシングの魅力が古里の人々へ伝える

2016年岩手国体、17年愛媛国体のフェンシング競技成年男子団体フルレで連覇を達成した佐々木慶将選手(26)の講演会(老松みどりの郷協議会主催)は1月21日、古里の花泉町老松の花泉総合福祉センターで開かれました。佐々木選手は市内外から訪れた約200人の来場者を前に、自身の成長の転機となった日々を振り返りながらフェンシング競技の魅力を語りました。スポーツ選手を目指す子供たちには「信念を曲げないで」と激励。大学時代に信条とした「うまい人のまねをする」「サポーターをたくさんつける」「努力し続ける天才でいる」の3カ条を伝授しました。



県境を越えた4市町連携をアピール
栗原市、登米市、平泉町、一関市の首長が豆まき

宮城県登米市、栗原市、岩手県平泉町と本市の4市町の首長は2月3日、平泉町の中尊寺で開かれた「節分会」に参加し、そろって県境を越えた連携をアピールしました。4人の首長は平泉町の厄年の男女ら97人と一緒に、本堂の境内から「福は内、鬼は外」と掛け声を発しながら、集まった大勢の人たちに豆をまきました。4市町の連携事業は、岩手県南、宮城県北の自治体が県境を越えて少子高齢化や人口減少などによる課題を解決するために取り組もうと始まったもの。2015年から栗原市、登米市と本市の3市で始まり、16年に平泉町が加わりました。



JICA国際協力中学生・高校生エッセイコンテスト
磐井中の小山桃子さんが最優秀賞

「JICA国際協力中学生・高校生エッセイコンテスト2017」で、磐井中1年の小山桃子さんの作品が中学生の部で最優秀賞の独立行政法人国際協力機構理事長賞を受賞しました。小山さんは2月8日、市役所を訪れ、小菅正晴教育長に受賞を報告しました。小山さんは作品で、アフリカの子供へ折り紙をプレゼントしたことがきっかけでルワンダという国に興味をもったこと、「アフリカの奇跡」と呼ばれる経済発展や女性の社会進出を遂げたルワンダから学ぶ点がたくさんあることなどを書きあげました。受賞について、小山さんは「信じられない気持ち。とてもうれしい」とはにかんでいました。



体を動かして健康を維持

若いころから体を動かすことが好きでした。平成17年に立ち上げた「桂の会」で月に4回、ヨガを楽しんでいます。会の立ち上げから12年間、会長を務めていました。現在のメンバーは26人。みんな仲が良く、立ち上げ当初から活動を続けているメンバーが13人もいます。ヨガには種類があり、年齢に応じた動きをすることができるので、身体に無理のない範囲で行うことができます。足の指、足首、膝関節、股関節を順にほぐした後、全身を使うポーズや歩行を行います。姿勢もよくなるので、60~80代のメンバーで腰がまがっている人はいません。車に頼りすぎず、近くに行くときは歩く。めんどくさくなく体を動かすことが元気でいる秘けつだと思います。すてきな仲間と一緒にヨガを楽しみながら、健康生活を送り続けたいです。

■3月は「自殺対策強化月間」
みんなで大切なのを支えるため、周囲の人の変化に気付いたら、まずは声をかけましょう。① 気付き(周囲の人の変化に気付いて声をかける)② 傾聴(本人の気持ちに耳を傾け、ねぎらう)③ つなぐ(早めに相談先につなげる)④ 見守り(じっくりと温かく見守っていく)―がいのちを支える一歩につながります。

■市民健康講座
◇日時: 3月1日(土)13時30分~15時 2月15日(土)10時~13時
◇内容: ①【講話】こころの健康のために聞いておきたい話 ②【調理実習】気持ち温かくなるスイーツづくり
◇場所: 一関保健センター
◇申し込み: ①不要 ②健康づくり課(一関保健)

■アルコール家族教室
◇日時: 3月6日(土)14時~16時
◇場所: 県立南光病院
◇申し込み: 健康づくり課または各支所保健福祉課

■3月の栄養相談
離乳食の進め方、生活習慣病を予防する食事や栄養について相談
◇日時: 3月1日・8日・15日・22日
◇場所: 一関保健センター
◇申し込み: 健康づくり課(一関保健)

■50人未満の小規模事業所が対象の健康相談
◇日時: 3月1日・8日・15日・22日
◇場所: 一関保健センター
◇申し込み: 健康づくり課(一関保健)

■傾聴サロン
◇日時: 3月20日(土)10時~11時30分
◇場所: 一関保健センター
◇申し込み: 健康づくり課(一関保健)

■傾聴ボランティア会員による傾聴
◇日時: 3月5日(土)13時30分~16時
◇場所: 一関勤労青少年ホーム
◇申し込み: 健康づくり課(一関保健)

■フリースペースひだまり
ひきこもり本人と家族に分かれて茶話会や勉強会などを行います。
◇日時: 3月5日(土)13時30分~16時
◇場所: 一関勤労青少年ホーム
◇申し込み: 健康づくり課(一関保健)

健康コラム ストレスをため込まないで

3月は環境や対人関係の変化により、知らず知らずのうちにストレスが大きくなってしまいます。ストレスは生活にやる気を与えてくれる場合もありますが、過度にかかることこの疲れや不調の原因になります。趣味の時間や休養を積極的にとるなど自分なりの対処方法によってストレスを分散させましょう。自分では気付にくいストレスを「こころの体温計」でチェックすることができます。

【こころの体温計】

携帯電話やパソコンなどを使って、気軽にこころの状態がわかります。チェック結果と合わせて地域の相談機関などの情報も見ることができます。

アクセスはこちらから→

一関市 こころの体温計



3月の4歳5歳歯科健康診査

3月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には2月末に受診券を郵送しています。体調不良などで3月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	25年9月生まれ
5歳歯科健診	24年9月生まれ

◎子育て支援課(一関保健センター内)

4月のこころの健康相談(無料)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
9日	一関保健センター	10:00~12:00 13:30~15:30	4
23日	千厩支所保健福祉課	10:00~12:00	2

◎健康づくり課(一関保健センター内) または各支所保健福祉課

3月の献血カレンダー(400ml限定)

日	献血会場	時間
4日	イオンスーパーセンター一関店	10:00~12:00 13:30~16:30
6日	一関市役所川崎支所 マイヤ千厩店	9:30~11:30 13:30~16:00
14日	一関信用金庫本店 県立磐井病院	10:00~12:00 14:00~16:30
15日	一関地区合同庁舎	9:00~12:00 13:30~16:30
16日	(株)バイタルネット	9:00~11:00
25日	イオン一関店	10:00~12:00 13:30~16:00

*天候などにより、時間や会場が変更になる場合があります

◎健康づくり課(一関保健センター内)