

# 2016 希望郷 いわて国体・いわて大会通信

Ichinoseki city Hall

November 2015



## 国体開催まで、いよいよ1年 PR活動や大会など市内の取り組みを紹介します

●本庁国体推進室(合同庁舎内) ☎4850

### 1 よさこいチーム「舞童」のわんこダンスと餅まきで祝福 カウントダウンボードがついに完成

第71回国民体育大会「希望郷いわて国体」開催365日前イベント・第16回全国障害者スポーツ大会「希望郷いわて大会」開催380日前イベントは10月2日、JR一関駅西口駅前広場で開かれ、大会までのカウントダウンを行う

ボードの除幕式を行いました。ボードを作成した一関高専の電気情報工学科佐藤育磨さん、菅原健太さん、森垣友博さんが概要を説明。ボードに人が近づくと音楽が流れ、おもちゃ人形が船をこぎます。



カウントダウンボード制作に取り組んだ学生ら



国道4号の萩荘高梨交差点～宮城県境までを清掃

### 2 きれいな道で選手を迎えよう 県トラック協会一関支部が国道を一斉清掃

県トラック協会が主催する環境クリーンキャンペーンは10月10日、県内各地で行われました。今年は県の各支部が同日一斉に活動。このうち一関支部では、加盟する45社からトラックの運転手ら約90人が参加しました。

約5.5kmを5班に分かれ、沿道に捨てられた空き缶やペットボトルなどのゴミなどを拾いました。同支部の三浦敏副支部長は「来年はいよいよ国体。きれいな道で選手らを出迎えたい」と話していました。

### 3 市内外から20代から70代までの男女45人が参加 第2回市長杯スポーツ吹矢大会

第2回市長杯スポーツ吹矢大会は、10月4日、市総合体育館で開かれ、愛好者らが上位を目指し競技しました。

来年開かれる希望郷いわて国体のデモンストレーション競技として行われる同競技。的に吹矢を放ち、的に当たった矢の合計点で勝敗を

決めます。的の中心に近いほど高得点。複式呼吸で大きく深呼吸することが健康維持にも効果があるといわれています。

春に県協会川崎支部を立ち上げた川崎町薄衣の三浦郡太さん(67)は「仲間を増やし、来年の国体に出場したい」と意欲を見せていました。



個人戦は的から6メートルと8メートルの距離から矢を放ちます

### 4 程よい運動量で息も弾む バウンドテニス黄金大会に168人が参加

第17回一関市長杯バウンドテニス黄金王国大会は10月11日、市総合体育館で開かれました。

競技は混合ダブルス戦で行われ、フリー、ミドル、シニア、ゴールドの4部門で争われました。

バウンドテニスは従来のテニスコートの6分の1の面積でプレーでき、ラケット、ボールともにテニ

スより小さな用具を使用します。そのため、体力や年齢に応じた運動量を得ることが出来るスポーツとして親しまれています。

宮城県仙台市から参加した高橋智子さん(62)は「年齢差が少なく、気軽にプレーできる。ミスを減らし、攻守を切り替えるタイミングが勝敗を分けます」と話してくれました。



バウンドテニスは、弾む「バウンド(bound)」と限られたスペース「バウンダリー(boundary)」という言葉に由来しています



元気のひみつ Voice

Anto Masatoshi

安東正利さん

東山町松川 66歳

### 趣味を楽しみ前向きに生きる

毎朝、妻と二人で散歩をしています。2002年の台風6号災害への対応で体調を崩し、以来、体調には気を付けています。

私は文化会議所の理事をしていて、11月14日には藤沢町の児童を連れて「一関ふるさと子ども探検隊」というイベントを行います。多くの人たちが芸術や文化に興味を持てるよう奮闘しています。私自身も書道や彫刻に興味があり、書道は自己流で続けてきましたが、最近、書道教室に通い始め、その奥深さに感心しています。

また、今年から行政区長として地域の人たちと深く関わっています。趣味や普段の生活を通じて、多くの人と知り合います。この出会いと縁を大事にしたいと日々考えています。これからも、体と相談しながら趣味を楽しみ、毎日を前向きに暮らしたいと思います。

### ■両親学級(さざんかコース)

◇日時・内容：11月10日(火) 9時30分～13時・保健師の講話、栄養士の講話、調理実習など

◇211月28日(土)9時30分～11時50分・助産師講話、もく浴実習など

◇対象：市内在住の妊婦とその家族

◇定員・費用：先着12組・300円(1だけ)◇申し込み：11月2日(月)～11月2日(月)

◇子育て支援課(一関保健センター内)

◇健康づくり課(一関保健センター内)

◇市民健康講座

◇日時：11月5日(木)・11月18日(火)

◇時間：いずれも10時～11時30分◇場所：一関保健センター

◇内容：①「おっぱいと向き合おう」乳がん自己触診法とマンモグラフィー②「今日から始める脂肪燃焼エクササイズ」

◇健康づくり課(一関保健センター内)、各支所保健福祉課

◇傾聴ボランティアサロン

◇日時・場所：11月17日(火)10時～11時30分

◇内容：傾聴ボランティア会員による傾聴

◇健康づくり課(一関保健センター内)

◇アルコール家族教室

◇日時・場所：11月10日(火)14時～16時

◇内容：県立南光病院◇申し込み：事前に電話で

◇健康づくり課(一関保健センター内)、各支所保健福祉課

◇インフルエンザワクチン変更

◇今年度からワクチンが3価から4価に変更し、接種費用が値上がりしています。

◇小児・高齢者への市の助成額は昨年より増額しています。

◇詳しくはかかりつけ医療機関に確認してください。

◇健康づくり課(一関保健センター内)

### 11月の4歳5歳歯科健康診査

11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10月末に受診券を郵送しています。体調不良などで11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 | 23年5月生まれ |
| 5歳歯科健診 | 22年5月生まれ |

◇子育て支援課(一関保健センター内)

### 12月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

| 日     | 場所       | 時間          | 定員 |
|-------|----------|-------------|----|
| 7(月)  | 一関保健センター | 10:00～12:00 | 4  |
|       |          | 13:30～15:30 |    |
| 14(日) | 大東保健センター | 13:30～15:30 | 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

### 11月の献血カレンダー

| 日     | 献血会場                  | 時間                         |
|-------|-----------------------|----------------------------|
| 1(日)  | 一関工業高等専門学校(400ml)     | 9:30～11:30                 |
|       |                       | 13:00～15:30                |
| 2(月)  | JAIいわて平泉西部営業振興センター    | 9:00～10:30                 |
| 7(土)  | イオンスーパーセンター一関店(400ml) | 10:00～12:00<br>13:30～16:30 |
| 8(日)  | 室根きらめきパーク体育館(400ml)   | 9:00～11:30                 |
|       |                       | 12:30～14:00                |
| 9(月)  | 興栄通信工業(株)一関警察署        | 9:00～11:00                 |
|       |                       | 14:30～16:00                |
| 17(日) | (株)平野組一関保健センター        | 10:00～13:00                |
|       |                       | 14:30～16:30                |
| 18(月) | 千厩警察署                 | 9:30～11:00                 |
|       |                       | 12:30～14:30                |
| 19(火) | 三菱マテリアル(株)岩手工場        | 9:30～11:00                 |
|       |                       | 12:30～14:00                |
| 22(金) | ひがしやま病院               | 12:30～14:00                |
|       |                       | 15:00～16:00                |
| 22(日) | イオン一関店(400ml)         | 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)