

2016 希望郷 いわて国体・いわて大会通信

Ichinoseki city Hall

December 2015



希望郷いわて大会開催350日前イベント 市民らが車椅子バスケットボールを体験

1 November 2015

障がい者のスポーツの祭典・希望郷いわて大会まで1年を切り、障がい者スポーツへの理解を深めようと「車椅子バスケットボール交流会」が11月1日、サン・アビリティーズ一関で開かれました。

同会は、希望郷いわて国体・希望郷いわて大会市実行委員会が主催。高校生を含む市民ら約30人が参加し、盛岡市で活動する車椅子バスケットボールチーム「ラッセル岩手」(小江巧代表)が実技を指導しました。

交流会は、同種目のルール解説から開始。選手に障がいの程度で持ち点があること、スリーポイントシュートなど健常者が行うバスケットボールとルールはほぼ同じことなどの説明を受けました。その後、参加者は実際に競技用の車椅子に乗車。操作方法とパスやシュートの練習を行いました。最初はぎこちなかった参加者の動きも徐々にスムーズに。シュートが決まるたびに大きな歓声がおこりました。

最後には、参加者対ラッセル岩手の

ゲームを実施。参加者は、ラッセル岩手の選手の動きに追いつこうと笑顔を見せながら車椅子を操作しました。

市身体障害者福祉協議会の西城直彦会長は「参加した皆さんが楽しそうに体験・交流していた。これからも機会あるごとにPRしたい」と話し、今後を見据えていました。

本市は、来年10月の希望郷いわて大会で、車椅子バスケットボール、知的障がい者によるバスケットボールの開催地。市総合体育館を会場に開かれます。



1 ドリブルで相手をかわすラッセル岩手の選手 / 2 車椅子の操作方法を学ぶ高校生 / 3 試合を通じて交流を楽しむ参加者

競技の特徴

1チーム5人。障がいの程度で、4.5~1.0の点数が各選手につけられる。チームは、合計点14点以下になること。車椅子の車輪2回転ごとに、ドリブル1回を行うなどのルールがある。それ以外は、バスケットボールとほぼ同じ。



車椅子バスケットボールに参加した
澤田浩志さん
一関一高2年

社会に出てからも役に立つ体験だと思ひ、参加しました。足を使えない状態で重心を移動するのが難しかった。車椅子を動かすためには腕の力も必要。競技する人たちの苦勞を感じました。

一関地方産業まつりのオープニングで「コスモス・キッズ」がわんこダンス披露

24 October 2015



1 コスモス・キッズがわんこダンスを披露 / 2 関係者らとのバルーンリリース

10月24日に一関文化センター前広場で開かれた一関地方産業まつりのオープニングイベントで「コスモス・キッズ」がわんこダンスを披露しました。

「コスモス・キッズ」は、9月に行われた「わんこダンスコンテスト決勝大会」で幼児・小学生部門の最優秀賞受賞チーム。

ステージで華麗なダンスを披露し、会場を盛り上げました。

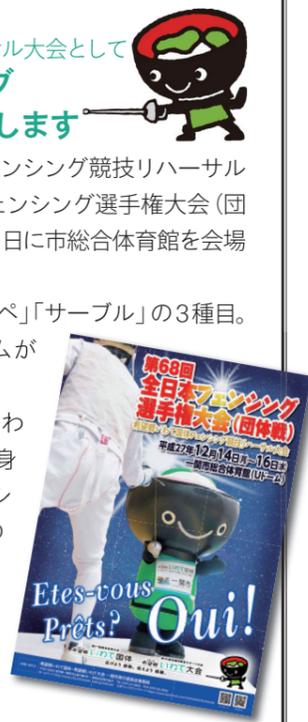
また、市長らと一緒にバルーンリリースを実施。バルーンに、花の種を閉じ込めた「シードペーパー」を結びつけ、大空に放ちました。また、25日の農業祭では「ドリームキッズ」がおもちゃと一緒にわんこダンスを披露しました。

希望郷いわて国体フェンシング競技リハーサル大会として 全日本フェンシング選手権大会を開催します

希望郷いわて国体フェンシング競技リハーサル大会の第68回全日本フェンシング選手権大会(団体戦)は、12月14日~16日に市総合体育館を会場に開かれます。

競技は「フルーレ」「エペ」「サーブル」の3種目。全国から男女160チームが参加します。

9月に開かれた紀の国わかやま国体では、本市出身の選手が大活躍。フェンシングは、本市になじみのあるスポーツです。来年のいわて国体にもつながる大会です。温かい声援をお願いします。



◆日時・場所: 12月18日(金)10時
◆傾聴ボランティアサロン

◆対象: 市内に住所を持つ27年
◆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

◆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へ

◆日時・場所: 12月1日(水)14時~16時
◆内容: 講話「アルコール依存症の心理」

◆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

◆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へ

◆日時・場所: 12月15日(水)9時30分~12時30分
◆対象: 一関保健センター

◆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へ

◆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へ

◆日時・場所: 12月1日(水)14時~16時
◆内容: 講話「アルコール依存症の心理」

◆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

◆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へ



夢を話し合うことが刺激に

教師を退職して数年。それまで、できなかったことに挑戦しようと、いろいろな分野の講座や教室に通っています。パッチワークで手さげ袋やタペストリーを作ることが趣味になりました。手先を使うことは、体にいいことだと実感しています。食事は、地元の産直に並ぶ新鮮な野菜が中心。バランスよく食べるように心掛けています。

現在、室根地域ではまちづくり協議会が中心になって、これからの地域づくりを活発に議論しています。先進地のまちづくりを学びながら、室根の何を生かせばよいのかを考えています。まちづくり協議会には、若い人たちがたくさん参加してきて心強いです。皆さんと、まちづくりの夢を話すことがとても楽しく、いい刺激になっています。

健康 適正飲酒してますか?

文・健康づくり課
つつい飲みすぎでしまう年末年始。「適正飲酒」を知り、楽しい年末年始を過ごしましょう。

○1日あたりの適正な飲酒量
ビール500ml、日本酒1合(180ml)、焼酎25度100ml、ワイン200ml、ウイスキー60mlです。女性や高齢者はさらに少なめにしましょう。

○適正飲酒の10か条
①談笑し楽しく飲むのが基本②食べながら適正範囲でゆっくりと③強い酒は薄めて飲む④週2日は休肝臓日⑤やめようよきりなく長い飲み続け⑥許さない他人への無理強い⑦飲み過ぎ⑧飲まないで妊娠中と授乳期⑨飲酒後の運動入浴要注意⑩肝臓など定期検査は忘れずに

(出典: アルコール健康医学協会)

12月の4歳5歳歯科健康診査

12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11月末に受診券を郵送しています。体調不良などで12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6月生まれ
5歳歯科健診	22年6月生まれ

子育て支援課(一関保健センター内)

1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
4(水)	一関保健センター	10:00~12:00 13:30~15:30	4
18(水)	千厩支所	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

12月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
4(水)	クボホームセンター大東店(400㎡)	10:00~13:00
	県立大東高校(関係者に限る)	15:00~16:30
5(木)	イオンスーパーセンター一関店(400㎡)	10:00~12:00 13:30~16:00
20(水)	イオン一関店(400㎡)	10:00~12:00 13:30~16:30
21(木)	榑佐原 県立一関高等看護学院	9:00~12:00 14:00~16:20
25(月)	藤沢保健センター サカイ産業(株)	12:30~14:00 15:00~16:00

*12月はクリスマス献血キャンペーンを実施
*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)