■**すこやか幼児教室**
◇**日時**…3月15日㊌◇**時間**…9時15分～12時30分（受け付け9時～）◇**場所**…一関保健センター◇**対象者**…おおむね10か月～1歳6カ月の子供と保護者◇**内容**…栄養士・保健師の講話、調理実習など◇**持ち物**…母子健康手帳・エプロン・三角巾・バスタオル・おしぼり2枚・子供用スプーン・らくらく離乳食ガイドブック◇**費用**…無料◇**定員**…先着親子12組◇**申し込み**…3月8日㊌まで
問子育て支援課（一関保健センター内）

■**市民健康講座22～23回目**
◇**日時**…❶3月10日㊎10時～11時30分❷3月23日㊍10時～13時◇**場所**…一関保健センター◇**内容**…❶講話「ゲートキーパー研修～こころの健康と自殺予防について」❷調理実習「減塩でタンパク質豊富な長寿に良いメニュー」◇**申し込み**…❶不要❷3月16日㊍まで
問健康づくり課（一関保健センター内）

■**フリースペースひだまり**
◇**日時**…3月6日㊊13時30分～16時◇**場所**…市勤労青少年ホーム◇**内容**…ひきこもり当事者の居場所、家族の憩い・集いの場
問健康づくり課（一関保健センター内）

■**こころサロン一関**
◇**日時**…3月11日㊏13時30分～15時◇**場所**…岩手県一関地区合同庁舎◇**申し込み**…前日までに電話で
問一関保健所保健課☎㉖1415または健康づくり課

■**アルコール家族教室**
◇**日時**…3月7日㊋14時～16時◇**場所**…県立南光病院◇**申し込み**…事前に電話で予約
問健康づくり課（一関保健センター内）または各支所保健福祉課

■**夜間HIV即日検査**
◇**日時・場所**…3月8日㊌（受け付け16時～19時）・一関保健所◇**内容**…HIV抗体検査（即日検査）◇**費用**…無料◇**申し込み**…前日まで　＊匿名可
問一関保健所保健課☎㉖1415（内線238）

■**50人未満の小規模事業所が対象の健康相談**
◇**日時・場所**…❶3月2日・商工会議所千厩支所❷3月9日、16日・一関市医師会事務所　＊いずれも㊍、時間は13時～15時
問一関地域産業保健センター☎㉓5110／FAX㉓9955

健康塾

自殺対策強化月間

文・健康づくり課（一関保健センター内）

3月は「自殺対策強化月間」。周囲の人の変化に気付いたら、まずは声をかけてあげましょう。あなたのその言葉を待っている人がいます。あなたの気付きが、命を支える一歩につながります。みんなで大切な命を支えましょう。

◎**「気付き」**：周囲の人の変化に気付いて声をかける
「大丈夫ですか？」
「眠れていますか？」
◎**「傾　聴」**：本人の気持ちに耳を傾け、ねぎらう
◎**「つなぐ」**：早めに相談先につなげる
「ここに相談してみましょう」
◎**「見守り」**：じっくりと温かく見守っていく

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	24年9月生まれ
5歳歯科健診	23年9月生まれ

問子育て支援課（一関保健センター内）

4月のこころの健康相談（要予約、先着順）

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場所	時間	定員
7㊎	一関保健センター	10:00～12:00	4
		13:30～15:30	
24㊊	千厩保健センター	10:00～12:00	2

問健康づくり課（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

日	献血会場	時間
5㊐	イオンスーパーセンター一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
6㊊	三菱マテリアル㈱岩手工場	9:30～11:00
	ひがしやま病院／老人保健施設「さいき」	12:30～14:00
	一関市役所東山支所	15:00～16:30
7㊋	一関地区合同庁舎	9:30～12:00
		13:30～16:00
16㊍	一関信用金庫本店	10:00～12:00
	県立磐井病院	14:00～16:30
26㊐	イオン一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
27㊊	一関保健センター	9:30～11:30
	特別養護老人ホーム福光園	13:00～14:00
	㈱松栄堂本社・工場	15:00～16:30

＊天候により時間や会場が変更になる場合があります
問健康づくり課（一関保健センター内）

●お詫びと訂正…本紙2月1日号18ページ「元気のひみつ」に誤りがありました。お詫びして訂正します。【正】毎朝1時間20分歩く習慣【誤】毎朝20分歩く習慣

元気のひみつ Voice

Suzuki Tomiko

鈴木富子さん
東山町長坂　76歳

人と交流を持つことが楽しみ

「おもとサロン」の代表を務めています。サロンでは、歌の練習や軽運動を通して地域の住民同士が交流を深めています。ほかにも「上町いきいきサロン」と「友遊サロン」にも所属し、合わせて週3回のサロン活動を楽しんでいます。

放課後の長坂小の児童を見守る「ハッピースマイル活動」の手伝いも楽しみの一つ。子供たちが遊んでいる様子を見守ったり、会話をしたりして親御さんが迎えに来るまで一緒に過ごしています。子供たちの「ただいま」や「ありがとう」の素直な言葉がとてもうれしいです。

自宅では週1回の生け花の教室を開催しています。自分より若い生徒たちの感覚や発想に教わることも多く、いい刺激になっています。家にこもらず、いろいろな人と交流を持つことが楽しみであり、元気の秘けつです。

重ねた歳月、刻んだ年輪

百年目の寿

大正・昭和・平成―。
3つの時代を駆け抜け、歩んできた1世紀の軌跡。
5人が紡いできたそれぞれの100年の物語。
100歳の誕生日を迎えた5人を紹介します。

遠藤小夜さん　Endo Sayo

花泉町花泉
大正6年1月24日生まれ

健康でいられることに何より感謝

小夜さんは東京都の出身。陸軍造兵省で勤務していました。21歳で民夫さんと結婚し、民夫さんの仕事の都合で市内に転居。子供が4人、孫が5人、ひ孫が7人います。「声を出すのが楽しい」と趣味の詩吟は今も続いています。

長寿の秘けつは野菜中心の食生活。小夜さんは「丈夫に産んでくれた親に感謝。百歳まで生きられて周りの全てに感謝しています」とほほ笑みました。

黒井ユキさん　Kuroi Yuki

花泉町老松
大正6年2月5日生まれ

穏やかな性格でひ孫たちからも大人気

21歳で寿雄さんと結婚。子が7人、孫が15人、ひ孫が24人います。子供好きなユキさん。ひ孫たちも優しいユキさんが大好きで、頻繁に遊びに来るそう。「100歳まで生きる」という強い気持ちが長寿の秘けつです。

100歳の誕生日には子、孫、ひ孫に囲まれ穏やかな笑みを浮かべていました。長男の嫁の幸子さん（68）は「これからも元気に過ごしてほしい」と願っていました。

宍戸きくさん　Shishido Kiku

千厩町奥玉
大正6年1月20日生まれ

言いたいことを心にためないことが大事

きくさんは22歳で義雄さんと結婚しました。子供が3人、孫が5人、ひ孫が6人います。

手先が器用で、戦時中に兵隊の制服を縫う仕事をしていたきくさん。夫と共に水稲などの農業にも従事しました。

長生きの秘けつは「お互い、言いたいことを心にためないことが大事」と同居する長男の尊さん（77）と笑い合いました。

小田イマさん　Oda Ima

沢
大正6年2月6日生まれ

さまざまなことに挑戦し、楽しむことが長寿の秘けつ

清一さんと結婚し、子供が4人、孫が8人、ひ孫が4人います。盛岡市内で飲食店を経営し、話し上手な女将として親しまれました。

子供のころから本を読むのが好きだったイマさん。古文書の解読、山野草の栽培、旅行、編み物や裁縫など多趣味です。

長女の千田みどりさん（78）は「子供4人を丈夫に育ててくれたことが最高の財産です」と感謝していました。

及川厚子さん　Oikawa Atsuko

室根町津谷川
大正6年1月22日生まれ

農業一筋、自分の気持ちをしっかり持って生きる

夫の定雄さんと共に、葉タバコなどの農業一筋で生きてきた厚子さん。94歳頃まで畑仕事を続けていたほど、足腰が丈夫でした。甘いものには目がなく、毎日甘酒を飲んでいます。17年前から飼っている猫が大のお気に入り。日頃の癒やしになっています。

長女のとみ子さん（67）は「今までと変わらず、穏やかに過ごしてほしい」と願っていました。