



元気のひみつ Voice
Masuzawa Jyun
増沢 純さん
大東町猿沢 60歳

相手の話に耳を傾ける

私は赤十字奉仕団中央委員会の委員長を務めています。人や社会に貢献するため、被災者の支援や、災害時の炊き出しなどを行っています。
また、大東中卓球部の外部コーチも務めています。子供たちには、技術だけでなく、あいさつや相手への思いやりなど、気持ちの面で成長できるように指導しています。
どちらの活動にも共通しているのが、相手の話を聴くことです。「～だろう」と決めつけず、相手が何を求めているのかを見極めます。どんなに「出来ない」ような問題でも、「どうやったら出来るようになるか」を一緒に考えることが大切だと考えています。
私の体は、何度か手術を経験し、健康とは言い難い。でも、卓球を通じ、子供たちと一緒に目標に向かうことで、気持ちが元気になっているのだと感じています。

妊婦と先輩ママとのふれあいタイム

歯科医師による講話、親子遊びの紹介、母子保健コーディネーター（助産師）による個別相談などを行います。

◇日時：10月4日⑨時45分～11時30分
◇場所：一関保健センター
◇申し込み：9月29日⑤時まで
④子育て支援課母子保健係

市民健康講座

健康に良い運動、栄養の知識を学び、生活習慣病を予防・改善しましょう。

◇日時：①9月7日⑩13時30分～15時②9月21日⑩10時～11時30分
◇内容：①【講話】乳がん早期発見のための自己触診法（女性対象）
②【講話・実技】脳卒中、心筋梗塞の救急法

西消防署救急救命士◇場所：一関保健センター◇費用：無料◇申し込み：②9月14日⑤まで
④健康づくり課（センター内）

フリースペースひだまり

ひきこもり状態に悩む人やその家族同士で話しをして、気持ちを軽くしませんか。

◇日時：9月4日⑩13時30分～16時
◇場所：一関勤労青少年ホーム
◇内容：本人と家族に分かれての茶話会や勉強会など
④健康づくり課（センター内）

アルコール家族教室

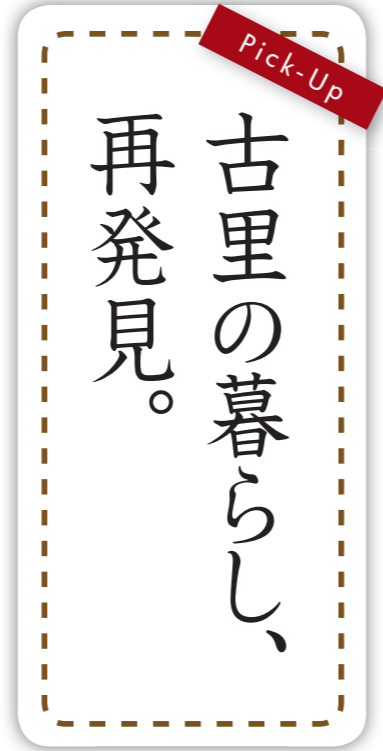
アルコール問題で困っている家族対象の教室です。
◇日時：9月5日⑩14時～16時
◇場所：県立南光病院◇申し込み：事前に電話で

④健康づくり課 各支所保健福祉課
④傾聴サロン
悩みや不安を話して、少しでも気持ちを楽にしてみませんか？あなたの気持ちに寄り添って話を聴きます。

◇日時：9月19日⑩10時～11時30分
◇場所：一関保健センター◇内容：傾聴ボランティア会員による傾聴
④健康づくり課（センター内）

50人未満の小規模事業所が対象の健康相談

◇日時・場所：①9月7日・商工会議所千厩支所 ②9月14日、21日・一関市医師会事務所 *いずれも④、時間は13時～15時
④一関地域産業保健センター ☎5110 / FAX ②9955



旧渋民小に民俗資料施設
市は30年度、大東町の旧渋民小を利用して民俗資料等公開施設（仮称）を開設します。
コンセプトは「人と歴史と文化が調和する古里の価値を再認識し、誇りと愛着を醸成する施設」。内部では、昭和30

～40年代まで使われてきた昔ながらの道具を展示。牛や馬で田を耕し、近所の人と助け合っていた「古里の暮らし」を再発見し、先人の知恵を後世に伝えます。

準備に高校生も参加

施設のオープン控え、地域住民も協働で準備に参加しています。7月20日、大東高鹿踊部の生徒16人がワークショップを行い、施設内に掲示する展示パネルなどを考案しました。開設に向け、地域との連携を深めていきます。



*左から唐箕（とうみ）、木摺臼（きずるす）、大鋸（おが）、釜（うけ）、糸車（いとぐるま）

募集2 「民俗資料」の情報を寄せてください

一関には「カマドガミ」「オシラサマ」「ケズリカケ」など地域独特の民俗資料が数多くあります。これらは信仰の対象として大切に保管されているため、教育委員会には収蔵されていません。

資料を持っている人は、公開や研究のため、市に情報を寄せてください。



大黒様の面相のカマドガミ（川崎町）

本庁文化財課 ☎0820

募集1 市民学芸員を募集します

公開施設のオープン後に小学校利用、一般見学、体験教室対応など、運営をサポートする「市民学芸員」を募集します。登録には「市民学芸員講座」の受講が必要です。一回だけの参加も可能です。受講の費用は無料です。

- ① 神奈川大学教授・佐野賢治氏の講演会「玉は田から」
◇日時：9月28日⑩14時～16時
- ② 博物館概論講座
- ③ 資料館の現地見学
◇日時：11月18日④ *終日
- ④ 一関市の民俗講座
◇日時：12月16日④14時～16時
- ⑤ 「小学校社会科学習における博物館等の活用」講座
◇日時：30年1月27日④14時～16時
- ⑥ 展示準備の補助
◇日時：①30年2月17日④14時～16時 ②3月17日④14時～16時
*場所は①・④⑥は渋民市民センター、②は市博物館、③は室古市北上山地民俗資料館

健康9月は健康増進普及月間です

9月1日～30日までの1か月間は「健康増進普及月間」です。

生活習慣病の特性や個人の生活習慣の見直し・改善の重要性について皆さんの理解を深め、健康づくりを実践することを促進するために設定したものです。

生活習慣病は、私たちの日常生活と深く関連しています。生活習慣病を予防するためには、栄養・食生活、歯・口腔の健康、休養・こころの健康など普段の生活の見直しと定期的な健康診査受診による異常の早期発見が重要です。

生活習慣を改善することで、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの予防にもつながります。

今より元気に自分らしく生活できるよう、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。

9月の4歳5歳歯科健康診査

9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8月末に受診券を郵送しています。体調不良などで9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3月生まれ
5歳歯科健診	24年3月生まれ

④子育て支援課（一関保健センター内）

10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
4④	一関保健センター	10:00～12:00	4
		13:30～15:30	
16⑥	大東保健センター	10:00～12:00	2
30⑩	花泉支所保健福祉課	10:00～12:00	2

④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

9月の献血カレンダー（400ml限定）

皆さんのわずかな時間で、救われる命があります。献血にご協力をお願いします。

日	献血会場	時間
10⑩	イオンスーパーセンター一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
24⑩	イオン一関店	10:00～12:00
		13:30～16:30
25⑩	一関保健センター	9:00～11:00
	一関警察署	14:30～16:30
26⑩	三菱マテリアル(株)岩手工場	9:30～11:30
	一関市役所東山支所	13:00～16:00

*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

④健康づくり課（一関保健センター内）