

催し・講座

「毎日おうちの健康」
「はん道場」を開催

血圧や血糖が高く困りの人、お薦めのおいしく健康になれるレシピをご紹介します。第1回は血圧編、第2回は血糖編です。希望者は両日とも申し込みが可能です。

- ▽期日
 - ・第1回 2月16日(金)
 - ・第2回 2月22日(木)
- ▽時間 午前10時～午後1時
- ▽会場 保健介護センター
- ▽対象 大船渡市民
- ▽内容
 - ・第1回「血圧編」ミニ講話「血圧を下げる食事の法則」
 - ／調理実習「血圧が高めな方におススメな健康ごはん」
 - ・第2回「血糖編」ミニ講話「血糖を下げる食事の法則」
 - ／調理実習「血糖が高めな方におススメな健康ごはん」



誰もが安心していきいきと生活するためには、男性も女性も全ての人々が、対等な立場で、意欲に応じてあらゆる分野で活躍できる社会の形成が必要です。男女共同参画の視点からのまちづくりと復興について、一人一人にできることは何かを探りながら、誰もが暮らしやすい社会をつくるために開催します。

男女共同参画

いきいきフォーラム

誰もが安心していきいきと生活するためには、男性も女性も全ての人々が、対等な立場で、意欲に応じてあらゆる分野で活躍できる社会の形成が必要です。男女共同参画の視点からのまちづくりと復興について、一人一人にできることは何かを探りながら、誰もが暮らしやすい社会をつくるために開催します。

- ▽期日 2月3日(土)
- ▽時間 午後1時～4時10分
- ▽会場 シーバル大船渡
- ▽対象 なたでも
- ▽内容
 - ・寸劇(おおふなど男女共同参画「うみねこの会」)
 - ・講演「これからのまちづくりと男女共同参画」講師 吉野英岐さん(岩手県立大学総合政策学部学部長・教授)
 - ・事例発表など(テーマ「みんな考える復興と大船渡のまちづくり」)
 - 〓船戸義和さん(岩手大学三陸復興・地域創生推進機構特任研究員)／伊瀬聖子さん(NP法人カリタス釜石副理事長・事務局長)
- ▽参加料 無料

「受講料」無料

▽定員 各20人
▽持参するもの エプロン、三角巾または手ぬぐいなど、手拭き用タオル

- ▽申込締切日 各開催日の3日前
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先／問い合わせ先 健康推進課成人保健係 (☎1581)

手作りスイーツ教室

受講者を募集

- ▽期日 2月5日(月)・26日(月)／計2回
- ▽時間 午後7時～9時
- ▽会場 働く婦人の家
- ▽対象 市内在住または在勤の人
- ▽講師 佐藤充弘さん(西欧菓子・ロレーヌ シェフ)
- ▽受講料 2,000円(材料費)
- ▽定員 15人
- ▽持参するもの エプロン、三角巾、布巾
- ▽申込締切日 1月29日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先／問い合わせ先 勤労青少年ホーム (☎1001)

▽定員 50人程度

- ▽申込方法 電話・ファクス・Eメールのいずれかでお申し込みください。
- ▽申込締切日 1月29日(月)
- ※定員になり次第締め切り
- ▽申込先／問い合わせ先 男女共同参画室【企画調整課内(☎内線214)／FAX☎4477／Eメール=ofunato@city.ofunato.iwate.jp】

市民体育大会スキー競技(オープンズキー大会)

- ▽期日 2月11日(日・祝)
- ▽受付時間 午前9時から
- ▽会場 越路スキー場
- ▽対象 市内在住・在勤の人または市内のスポーツ少年団に加入している人
- ※対象以外の人は、オープンズキー大会に参加できます。
- ▽競技 大回転競技
- ▽参加料
 - ・団体(1チーム当たり) 1,500円
 - ・高校生・一般 1,500円
 - ・小・中学生 1,000円
- ▽申込締切日 2月2日(金)
- ▽申込先／問い合わせ先 体育センター (☎1001)

「元気アップ↑教室」を開催!

～受講生を募集します～

- ▷期日・会場=下表のとおり
- ▷内容=年間を通して次の①から⑥の内容を実施します。地区により実施順序が異なります。
 - ①運動で「脱・心身の老化」宣言
 - ②指ヨガ～手のひらから変えられるあなたのカラダ～
 - ③カラダ目覚める気功
 - ④心躍るパステルアート
 - ⑤脳に届け!音楽の力!～音楽療法で認知症予防～
 - ⑥あなたは大丈夫?ホントは怖いかくれ低栄養
- ▷時間=午後1時30分～3時
※午後1時10分頃までにお越しください。
- ▷対象=おおむね65歳以上の人
※ただし、①運動については、体の状態などに応じて参加をお断りすることがあります。病気などの治療や検査のために通院している人は、主治医に運動の許可を得てから参加してください。
- ▷参加料=無料
- ▷定員=各30人(先着順)
- ▷申込方法・期間=各地区開催日の前日までに必ずお申し込みください。
- ▷申込先／問い合わせ先 地域包括ケア推進室(☎2943)

地区	会場	期日	内容	持参するもの
盛	総合福祉センター	2月15日(木)	③気功	—
大船渡	大船渡地区公民館	2月9日(金)	⑤音楽療法	上履き
末崎	ふるさとセンター	2月1日(木)	③気功	—
赤崎	漁村センター	2月7日(水)	③気功	—
猪川	猪川地区公民館	2月6日(火)	④パステル	ウエットティッシュ、タオル
立根	立根生活改善センター	2月27日(火)	④パステル	ウエットティッシュ、タオル
日頃市	日頃市地区公民館	2月2日(金)	⑥低栄養	—
綾里	綾姫ホール	2月26日(月)	②ヨガ	バスタオル2枚
越喜来	三陸支所	2月16日(金)	⑥低栄養	—
吉浜	吉浜地区拠点センター	2月21日(水)	③気功	—

【全地区共通】
飲料水、筆記用具
※必要な人は眼鏡
※毎回、動きやすい服装
でご参加ください。

「こころのじかん6」
岩手大学 心のケア班・市民講座を開催します

被災者とその支援者の皆さんの心のサポートを目的に、ストレスと対処方法の知識や、傾聴などの支援方法を学ぶ講座を開催します。

- ▷期日・内容・会場=下表のとおり
- ▷時間=午後1時30分～3時
※開場は午後1時10分
- ▷対象=中学生以上の人
- ▷参加料=無料
- ▷定員=各30人
- ▷申込方法=電話・ファクス・Eメールのいずれかで、①件名「心のケア班市民講座参加」②

参加希望講座(複数可)③氏名(連名の場合、代表者と参加者全員の氏名)④連絡先(緊急連絡の際の携帯番号・メールアドレスなど)をご連絡ください。

- ▷申込締切日=各開催日の2日前まで
※定員になり次第締め切り
※席に空きがある場合は、当日参加可
- ▷申込先／問い合わせ先 岩手大学三陸復興・地域創生推進機構 三陸復興部門(☎0193☎5691／FAX0193☎1610／Eメール=heart@iwate-u.ac.jp)

期日	講座テーマ	講師	会場
1月20日(土)	悲しみを抱えるー悲しみを支える	佐々木誠さん(岩手大学三陸復興・地域創生推進機構特任准教授)	シーアリーナ(宮古市)
1月27日(土)	自分の怒りとつきあうヒント	佐々木誠さん(岩手大学三陸復興・地域創生推進機構特任准教授)	岩手大学釜石サテライト(釜石市)
2月3日(土)	相手を支える話の聴き方	佐々木誠さん(岩手大学三陸復興・地域創生推進機構特任准教授)	陸前高田市コミュニティホール
2月14日(水)	子どもの可能性を大きくする心理学的方法	織田信男さん(岩手大学人文社会科学部教授)	シーバル大船渡
2月16日(金)	リラクゼーションでストレスを乗り越えよう!	山口浩さん(岩手大学人文社会科学部教授)	シーアリーナ(宮古市)
2月28日(水)	心理学の立場から宗教を考える	奥野雅子さん(岩手大学人文社会科学部准教授)	岩手大学釜石サテライト(釜石市)

▷問い合わせ=市役所☎0192☎3111