

市民活動の輪

—第41回—



蛸ノ浦地区の昔を語る会

郷土の魅力を後世に

平成28年2月、赤崎町蛸ノ浦地区の住民有志が、高齢化が進み、代々伝わる郷土の歴史などを詳しく知る世代が徐々に減っていく中で「地元の魅力を掘り起こし、若い世代に継承していこう」という目的で設立しました。

清水、上蛸ノ浦、下蛸ノ浦、合足、外口、長崎各地域に住む60歳以上の22人で活動を行っています。

私たちの活動

○海岸の名称を語るⅡ曖昧になつている蛸ノ浦地区の浜や岩などの正確な名称を調査、整理する活動です。

○赤崎村史を読みとくⅡ郷土史家の平山憲治先生を招き、



活動の様子

その昔赤崎村と呼ばれていたときに作られた「赤崎村史」を読み解いていこうとする勉強会です。

○漁業の歴史をふりかえるⅡ先人が開発、導入したホタテ、ワカメ、カキ、ノリなどの養殖や定置網漁などの漁法を振り返り後世に伝えていく活動です。

○応援歌吹き込みⅡ蛸ノ浦小学校の昔の応援歌を思い出して歌いCDに録音する活動です。

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。

このコーナーでは、大船渡市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第41回は「蛸ノ浦地区の昔を語る会」の紹介です。

※活動は毎月第1土曜日に蛸ノ浦漁村厚生施設で行っています。

会長からひとこと

崎山陽一会長は「今後は節分や小正月などの蛸ノ浦地区に伝わる伝統行事を残し伝えたいと思っているが伝えられる人が少なくなってきた。だからこそ私たちが知識を高め合い、最終的には活動の成果をまとめた蛸ノ浦版の史料を発行し後世に伝えていきたい。」と意欲を語ります。



会長の崎山陽一さん

▽問い合わせ先Ⅱ蛸ノ浦地区の昔を語る会【会長Ⅱ崎山陽一さん（☎2768）】

いきいき！健康講座

156

熱中症を予防しましょう

熱中症は従来、高温環境下での労働・運動中に多く発生していましたが、最近は日常生活でも発生が増加しています。

日常生活では、散歩、草むしり、自転車乗車中など屋外での活動時のほか、家事、飲酒、店番など屋内での発生が多くなっています。また、運動時と比べて、労働や日常生活では夕方の発生が多くなっています。

真夏の気温が高い日だけでなく、しばらく涼しい日が続いた後に急激に暑くなった日も注意が必要です。

▽熱中症になりやすい人

脱水状態にある人／高齢者／肥満の人／過度の衣服を着ている人／普段から運動をしていない人／暑さに慣れていない人／病氣の人、体調の悪い人／睡眠不足の人や二日酔いの人

■熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です

運動や労働時の熱中症は、主に炎天下で発生しており、

運動時の熱中症は10歳代に多く、20歳代から50歳代は労働時に多く発生しています。65歳以上の高齢者は在宅での発生が増えています。

高齢者は加齢により喉の渇きに対する感覚が鈍くなることや、夜間トイレに行くことを敬遠し水分補給を控えることで、体に必要な水分が不足しがちです。暑さに対する感覚も鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。

■熱中症は室内でも多く発生しています

屋内で熱中症対策をしていない場合は、熱中症が発生する危険性が高まります。室内でも部屋の温度を確認しながら、すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、エアコンを使用するなどの対策をとり、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。

■熱中症の危険信号

▽熱中症が疑われる症状
高い体温／赤みや熱感、乾

燥している皮膚（まったく汗をかかない、触るととても熱い）／ズキンズキンとする頭痛／めまい、吐き気／意識障害（応答が異常である、呼び掛けに反応しない）

■日常生活での注意事項

熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活での予防は脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

▽熱中症予防のポイント

- ・こまめに水分補給を行う
- ・エアコン・扇風機を活用する
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・部屋の温度を測る
- ・暑いときは無理をしない
- ・涼しい服装をする
- ・外出時には日傘や帽子を着用する
- ・部屋の風通しをよくする
- ・涼しい場所・施設を活用する

- ・緊急時や困ったときの連絡先を確認しておく
- ・このほか、高齢者はのどが渇かなくても水分を補給するように心掛けましょう。

▽問い合わせ先

健康推進課（☎1581）

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル2014」

子育て日記

306



◀募集中▶ 「子育て日記」に掲載する小学生ぐらいまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

(15) 広報大船渡 29. 8. 7(No. 1108)

■只野^{よしや}吉哉・寧子^{しずこ}さん夫妻のお子さん
(赤崎町字後ノ入)

ただの^{ただの}只野 大智^{たいち} くん (5歳)／写真右
かんた^{かんた} 幹大 くん (1歳)／写真左

●お子さんへのメッセージ

8月生まれの2人、お誕生日おめでとう！これからもいい笑顔で！
(お父さん・お母さんより)

●今後のまちづくりに望むこと

子どもたちが思い切り遊ぶことのできる安全な遊具のある公園や広場を整備してほしいです。

▷あて先／問い合わせ先
〒022-8501(住所記載不要)
秘書広報課広聴広報係（☎内線212）

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会～その41～ チラシの作り方

見やすい、わかりやすいチラシの作り方や基本をお教えます！見出しの作り方、イラストの取り入れ方など手書きでの実践を通してカンタンに学んでみませんか？

▷期日＝8月23日(水)
▷時間＝午後1時30分～3時30分
▷会場＝大船渡市市民活動支援センター
▷内容＝チラシ作りのこつ
▷講師＝尾形優花さん
(イー・ピックス／街大船渡印刷)
▷定員＝15人(定員になり次第締め切り)
▷申込先／問い合わせ先
大船渡市市民活動支援センター（☎475702）

いちのせき若者サポートステーション チャレンジワーク体験会

いちのせき若者サポートステーションでは、働くことについて悩みを抱える若者の皆さんが就労に向かえるよう多様な支援サービスを実施し、サポートしています。

このたび大船渡で作業体験プログラムの体験会を開催しますので、ぜひご参加ください。

▷期日＝8月23日(水)
▷時間＝【午前の部】10時～正午／【午後の部】1時～3時
※どちらも同じ内容です。都合の良い時間にご参加ください。

▷会場＝シーパル大船渡(小会議室B)
▷内容＝概要説明、チャレンジワーク体験会、個別相談
▷申込先／問い合わせ先
【協力団体】大船渡市市民活動支援センター（☎475702）

■大船渡市市民活動支援センター ※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中 (14)

▷所在地＝盛町字町10-11(サン・リア2階) ▷電話＝475702 ▷Eメール＝shimin@ofunatocity.jp
▷時間＝午前10時～午後6時【月～金曜日(祝日を除く)】 ▷ホームページ＝http://ofunatocity.com/

▷問い合わせ＝市役所☎0192⑦3111