みんなでつくろう大船渡

市民活動の輪

―第45回―

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45回は、「オオフナコ」の紹介です。

オオフナコ

■大船渡が大好き

大船渡が好きな女子たちで結成されたグループ「オオフナコ」。発起人の金田愛さんは「転勤などで引っ越してきた女性が、大船渡での生活に不安を抱えていると聞き、少しでも不安を解消したい」という思いから女性メンバーを集結。大船渡の魅力を女性目線で内外に発信する情報サイト『ｏｈｆｕｎａｋｏ（オオフナコ）』を平成27年6月に開設しました。

市内の「美・食・遊」を取材し、素敵な場所やお店、大船渡での楽しみ方などを女性ならではの視点で発信しています。オオフナコ自身も「私たちが楽しむ！」をコンセプトに活動しており、「ここのご飯おいしいよ！」「エステ教えて～」こんな会話から次の取材先が決まっていきます。

■私たちの主な活動

・取材活動
・大船渡の情報発信
・ワークショップの開催（不定期）

■一緒に楽しめるワークショップを開催

これまで「椿アクセサリー作り」「碁石ラベンダー摘み取り体験」「ラベンダースティック作り」など、親子で気軽に参加できるワークショップも開催しています。また、大船渡温泉と協力し女性風呂限定の「椿風呂」を実施するなど、地元企業と一緒に地域を盛り上げています。

■今後の予定

「おおふなこポータル」のサポーター役として記事投稿もしていますので、ぜひご覧ください！

オオフナコのメンバー

▽問い合わせ先
オオフナコ（☎080-2816-9598）

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45～　ＮＰＯの出口戦略

地域の課題解決に重点を置くＮＰＯが持続的に活動できることは大切ですが、「団体の継続」だけが地域課題解決を実現する一番いい方法ではありません。併せてＮＰＯとしての使命を達成した先にある「終わり方」を見据えた組織経営や、地域の環境変化に応じた組織自身の変化について学びます。

▷**期日**＝12月14日（木）
▷**時間**＝午後１時30分～３時
（午後３時から３時30分までは個別面談）
▷**会場**＝大船渡市市民活動支援センター
▷**内容**＝ＮＰＯの出口戦略入門編となる講義
▷**講師**＝関口宏聡さん（ＮＰＯ法人シーズ・市民活動を支える制度をつくる会代表理事）
▷**受講料**＝無料
▷**主催**＝大船渡市市民活動支援センター
▷**共催**＝ＮＰＯ法人いわて連携復興センター

▷**問い合わせ先**＝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
▷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/

いきいき！健康講座 158

禁煙のすすめ～自分や家族の健康のために～

■大船渡市では肺がんで亡くなる人が最も多い

大船渡市民の死因の第1位はがんによるものであり、中でも肺がんで亡くなる人は、男女とも全国平均に比べ明らかに高い状況です。また、国民健康保険加入者の医療費データでは、肺がん治療にかかる医療費も全国平均に比べ高くなっています。

■たばことがんの関係

たばこの煙には60種類以上の発がん物質が含まれています。たばこによってがんのリスクが高くなるのは、「煙の通り道（口・のど・肺）」「唾液などに溶けて通る消化管（食道・胃）」「血液中に移行して排出される経路（血液・肝臓・腎臓などの尿路）」が挙げられます。

たばこを吸う人は吸わない人に比べ、肺がんで亡くなるリスクが男性で4・5倍、女性で2・3倍にも高まります。男性の場合、咽頭がんで亡くなるリスクは32・5倍にもなります。また、たばこを吸わない人でも、受動喫煙によって、がんになるリスクが高まることが分かっています。

市の特定健康診査の結果では、特に40～64歳の男性は5人に2人はたばこを吸っていて、がんにかかるリスクの高い人が多い状況です。

■禁煙に遅すぎることはない

「長年たばこを吸ってきたからいまさら」と思っていませんか？

禁煙すると、1年で肺機能が改善し、5年後には肺がんのリスクが半減し、さらに10～15年がたつと、さまざまな病気にかかる危険はたばこを吸わない人のレベルまで近づくことが分かっています。

■禁煙を成功させるこつ

禁煙を成功させるには、ちょっとしたこつがあります。次の例を参考に自分に合った方法を見つけて取り組んでみましょう。また、健康保険を使って、医療機関で禁煙治療を受けることができます。

・**薬を上手に利用する**＝ニコチンパッチ、ニコチンガムやニコチンを含まない禁煙のための飲み薬を使う
・**喫煙と結びついている行動を変える**＝食後すぐ食卓を離れる、コーヒーや酒を控える、宴会を避ける、夜更かしを避ける
・**禁煙しやすい環境をつくる**＝ライター・灰皿などを処分する、吸いたくなる場所を避ける、たばこが吸えない場所を利用する
・**吸いたくなったら代わりの行動をする**＝深呼吸をする、砂糖不使用のガムや干し昆布をかむ、水を飲む、手仕事など手の寂しさを紛らわすことをする

■たばこを卒業し、健康への一歩を踏み出そう

たばこはがん以外にも、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患＝肺気腫、慢性気管支炎など）、高血圧、糖尿病など、さまざまな病気を引き起こす要因となります。健康への第一歩として禁煙に取り組みましょう。

▽問い合わせ先
健康推進課（☎㉗1581）

子育て日記 310

■菊池一浩（かずひろ）・有花（ゆうか）さん夫妻のお子さん
（大船渡町字赤沢）

菊池（きくち）　健斗（けんと）　くん（1歳）

●お子さんへのメッセージ
いっぱい食べて、いっぱい遊んで、いっぱい笑って、大きくなーれ♡
（お父さん・お母さんより）

●今後のまちづくりに望むこと
誰もが住みやすいまちにしてほしいです。

≪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。
▷**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）

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111