

みんなでつくろう大船渡 市民活動の輪

第68回

■地域に歓喜を

平成19年にリアスホールが完成したことを祝い、オーケストラの演奏によるベートーヴェン作曲「交響曲 第九番 合唱付き」の合唱を気仙管内の合唱愛好家の皆さんと一緒にを行うことを目的に設立しました。



練習の風景

震災後の平成24年からは、「音楽の力で復興への希望を」と、「第九」以外をテーマとした演奏会も開いています。

「けせん」第九を歌う会
in おおふなと実行委員会

◎練習は月4回

毎週金曜日または日曜日に練習を行っています。練習時間は、金曜日が午後7時から9時、日曜日が午後1時30分から3時30分まで、大船渡保育園を会場に行っています。

■演奏会のご案内

◎第6回「けせん」第九演奏会

▽日時 令和2年1月19日

(日) 午後2時

▽会場 リアスホール大ホール

※チケットが必要です。詳しくは問い合わせください。

◎東日本震災追悼演奏会

▽日時 令和2年3月1日

(日) 午後2時

▽会場 住田町農林会館

※どなたでも観覧できます。



2018年1月に行われた演奏会

市は、共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の協力のもと、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68回は、「けせん」第九を歌う会 in おおふなと実行委員会の紹介です。

■メンバーを募集します

一緒に歌ってくれる仲間を募集しています。小学生や中学生、合唱初心者の方も大歓迎ですので、ぜひ参加してください。
▽問い合わせ先
けせん「第九を歌う会」 in おおふなと実行委員会代表 佐藤さん (☎080・2839・3944)

いきいき！健康講座

169

きちんと食べて糖尿病予防

糖尿病は、何らかの原因によって血糖値がコントロールできなくなり、高血糖状態が続く病気です。糖尿病の恐ろしさは、自覚症状がないまま重い合併症を引き起こしてしまうことです。

糖尿病を治療している人も、食べてはいけない食品は基本的になく、食べ過ぎないようにコントロールすることで合併症を防ぐことができます。糖尿病のあるなしにかかわらず、正しい食習慣で規則正しい食事をしましょう。
※糖尿病を治療中の人は、主治医と相談して食事管理しましょう。

■1日3食かかさず決まった時間に食べましょう

朝食を抜いたり、食べる時間が定まらないと、体のリズムが崩れ、血糖値も安定しません。体に負担をかけないように、毎日規則正しく食べましょう。

■ゆっくり噛んで時間をかけて食べましょう

時間をかけて食べることで、食後の血糖値がゆっくり上がります(食事時間15分以上)。また、野菜などの食物繊維の多いおかずから先に食べることも、血糖値の急上昇を防いでくれます。

■自分の適量を把握し砂糖の多い飲み物は控えましょう

食の適量を「手ばかり栄養法」を使って把握しましょう。また、食事以外の注意点として、砂糖を多く含む飲み物は血糖値が急激に上がりやすい特徴があります。水やお茶などの無糖の飲み物にしましょう。

◎だれでも簡単！「手ばかり栄養法」

下表は、1食当たりの適量とされる分量です。主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく食べましょう。

	主食	主菜	副菜(生野菜)	副菜(加熱したもの)
分量	両手で1つつ分	片手で1つつ分(手のひらに乗るサイズ)	両手で山盛り	握りこぶし1つつ分
例	①ごはん茶碗1杯分(100~150g) ②6枚切りの食パン1枚~1枚半 ③めん1玉(150g程度) ※1食当たり1種類	①魚=70g程度 ②肉=60g程度 ③卵=1個 ④納豆=1パック ※1食当たり1種類	野菜、きのこ、海草、こんにゃくを、1食当たり1~2皿分まんべんなく組み合わせましょう。	



▽問い合わせ先
健康推進課成人保健係 (☎01581)

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68~ 「社協に学ぶ ボランティア講座」

ボランティアに興味のある人や活動を始めてみたい人、団体活動の輪を広げたい人などの参加をお待ちしています。
▷期日=12月19日(木)
▷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(サン・リア2階)
▷内容=ボランティア活動をしたい人への注意事項やボランティアセンターの活動を紹介します。
▷講師=大船渡市社会福祉協議会
▷申込方法=12月18日(水)までに電話またはEメールで申し込みください。参加料無料です。

▷申込先/問い合わせ先=大船渡市市民活動支援センター(☎015702)

第3回大船渡市市民活動まつり 令和2年3月にリアスホールで開催!

▷期日=令和2年3月8日(日)
▷時間=午前11時~午後4時(予定)
▷会場=リアスホールマルチスペースほか
▷内容=ステージ発表、ブース出展、大船渡市市民活動支援事業に採択された活動のパネル展示など
■参加団体を募集します
▷対象=市民活動団体
▷申込方法=令和2年1月10日(金)までに電話または直接申し込みください。
▷その他=令和2年1月28日(火)午後1時30分から、市民活動支援センターで事前説明会を開催します。

■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 (18)
▷所在地=盛町字町10-11(サン・リア2階) ▷電話=015702 ▷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/

令和元年度岩手県よい歯のコンクールに 市の代表として推薦されました

よい歯のコンクールは、3歳児健康診査を受診した親子のうち、親子ともにむし歯が無く、特に健康な歯をもつ人を表彰するものです。本年は、7年ぶりの市代表として金暁正さん親子が推薦され、同コンクールに出場しました。金さんにお話を聞くと、朝昼晩しっかり歯磨きをし、時間を決めて間食をしているとのことでした。

むし歯予防に大切な生活習慣が身に付いていることが、むし歯ゼロの秘訣かもしれません。
■子どものむし歯予防に取り組みましょう
乳幼児期の歯の健康は、永久歯にも影響します。子どもの歯磨き後に仕上げ磨きを行ったり、

定期的なフッ素塗布をするなど、家族みんなでむし歯予防に取り組みましょう。
▷問い合わせ先=健康推進課(☎01581)



左から、暁正さん、有唯香ちゃん、恵依実ちゃん、暁子さん

(19) 広報大船渡 令和元年12月5日号(No.1164)
▷問い合わせ=市役所☎0192@3111