

## 中学生意見交換会

### 充実した学校生活に向け

1月23日、市役所で、中学生意見交換会が行われ、市内8校の生徒会役員24人が参加しました。意見交換会は、生徒会活動の活性化や健全育成を図ることを目的に開催。活動の成果と課題、学校統合に向けた取り組みをテーマに議論しました。生徒たちは、より良い生徒会活動に取り組めるよう、緊張しながらも意欲的に意見を述べ合っていました。



## 映画「二宮金次郎」上映会およびトークショー

### 映画から地方創生を学ぶ

2月2日、リアスホールで、映画「二宮金次郎」上映会およびトークショーが開かれました。映画は、住民とともに600以上の村の復興に取り組んだ二宮金次郎の姿が描かれ、その「地方創生」の姿に、参加者は深く感動していました。上映後は、二宮金次郎が行った村おこしの解説と、地方創生に必要な考え方や取り組み方の事例を交えたトークショーが行われました。



(7) 広報大船渡 令和2年3月5日号(No.1170)

## 三陸・大船渡つばきまつり

### 3月22日まで開催します



第23回三陸・大船渡つばきまつりは、世界の椿館・基石で3月22日まで開催しています。毎週日曜日には各種イベントや講座が開催され、3月15日には、市内の音楽団体や芸能団体による市民コンサート、22日には寄せ植え講座や椿のお菓子の販売などが行われます。世界13カ国550種類の椿は、今が見ごろです。椿館にぜひお越しください！

## うみねこキッズ食堂

### 子どもの食育と交流の場



2月2日、働く婦人の家で、第2回うみねこキッズ食堂が開かれました。子どもの食育と交流を目的に、おおふなと男女共同参画うみねこの会が中心となり行われた今回のイベントでは、バルーンアート遊びのほか、地元産の食材によるお昼ごはんが提供されました。参加した子どもたちは、大人たちとの交流やおいしいお昼ご飯に、笑顔を見せていました。

## トピックス 1

### 生涯学習推進のつどい

2月1日、リアスホールで、令和元年度大船渡市生涯学習推進のつどいを開催しました。つどいでは、長年にわたり地区・地域公民館活動に尽力された皆さんへ、市から感謝状を贈り、その功績をたたえました(受領者の皆さんは表のとおり)。また、「生涯にわたる生きがいがづくり」をテーマに、事例発表と記念講演が行われました。特定非営利活動法人さんりく WELLNESS 理事長の熊谷侑希さんは、仮設住宅や災害公営住宅で行った運動教室の事例発表を行い、運動を通じた健康づくりの取り組みを説明しました。前岩手県立盛岡南高等学校長の岩澤健二さんは、「約束の最高峰～夢のエベレストに挑戦して～」と題し、定年後に挑戦したエベレスト登頂について講演を行いました。参加者は、年齢を問わずに挑戦することや、生きがいを持ち続ける大切さについて理解を深めていました。

### ■感謝状受領者の皆さん(敬称略)

氏名(地区)	氏名(地区)	氏名(地区)
にいぬま よういち 新沼湧一(大船渡町)	たかはし ただし 高橋正(立根町)	にいぬま けんいち 故新沼健一(日頃市町)
かんの かつよし 菅野勝嘉(猪川町)	にいぬま のぶお 新沼信男(立根町)	なかしま こうへい 中嶋幸平(三陸町越喜来)
すごう かずあき 菅生和昭(立根町)	きんの かつお 金野克雄(立根町)	やまぐちろうそうかい 山口老壮会(赤崎町)
おいかわ けんたろう 及川健太郎(立根町)	むらかみ よしお 村上良夫(日頃市町)	



①運動と健康の関連性を説明する熊谷侑希さん  
②自身のエベレストへの挑戦体験を語る岩澤健二さん  
③感謝状を代表受領する新沼湧一さん

## トピックス 2

### 「名医にきく！」講演会

2月2日、リアスホールで、健康教育事業「名医にきく！」講演会を開催しました。岩手医科大学の大和田真玄医師を講師に、「高血圧のホントとウソ～なぜ下げなければいけないんですか～」と題して行われた講演は、血圧と塩分の関連性や、高血圧が臓器に与える影響などを、クイズを交えながら分かりやすく解説しました。講演の最後には、講師から「おおふなと健康チャレンジプラン 健康づくり十か条」の説明もあり、参加者は、健康を維持するための食事や生活習慣の改善などの話に、熱心に耳を傾けていました。



①血圧を下げる必要性を話す大和田真玄医師

### 健康づくり十か条

①バランスのよい食事②夕食後に間食をしない  
③毎日本体重を測る④週に2日は休肝日とする  
⑤毎日本体を動かす⑥自分に合った運動を楽しむ  
⑦食後に歯磨きをする⑧タバコを吸わない  
⑨あいさつをする⑩ストレス解消法を見つける

(6)