



ま・ち・の・話・題



友人とともに、晴れ晴れとした表情で

「二十歳のつどい」決意を胸に未来へ

1月11日、「二十歳のつどい」が行われました。会場には華やかな振袖やスーツ姿の若者たちが集い、旧友や恩師との再会を喜び合う温かい光景が広がりました。式典では、代表者による「若い言葉」が述べられ、大人としての責任と決意を新たにしました。生まれ育ったこの町への感謝を胸に、新たな一歩を踏み出す皆さん。これからの毎日が、たくさんの笑顔と優しさに包まれますように。皆さんの輝かしい未来を、心から願っています。

「泣ぐ子はいねが～、かばねやみはいねが～」

1月15日、三陸町吉浜で、国指定重要無形民俗文化財・ユネスコ無形文化遺産に登録されている「吉浜のスネカ」が行われました。今年は「スネカ体験会」や「三陸鉄道で行く♪吉浜のスネカ見学」も企画され、会場の吉浜地区拠点センター前では、参加した子どもたちの悲鳴や泣き声が響き渡りました。また、吉浜地区では小学生が「子どもスネカ」として地域を回ることも恒例となっており、200年以上前から続く伝統が今も受け継がれています。



「吉浜のスネカ」を見て泣き叫ぶ子どもたち

今が旬の大船渡ブランド「牡蠣」発信

1月21日、大船渡漁港では最盛期を迎える牡蠣の出荷に向け、養殖業を営む平 剛次さんが朝早くから牡蠣の水揚げ作業に追われていました。午前3時に船で牡蠣棚へ向かい、午前7時30分ごろに帰港し牡蠣を揚げます。水揚げされた牡蠣は、母・郁代さんたちが傷つけないよう丁寧にむき、その多くが東京・豊洲市場を経て、全国各地へ届けられます。こういった地道な作業が、「水産のまち大船渡」を全国に広めています。



牡蠣を持つ左から吉田さん、井上さん、剛次さん、村上さん、郁代さん

「三陸・大船渡第29回つばきまつり」開幕！

1月25日、世界の椿館・碁石で「三陸・大船渡第29回つばきまつり」が開幕しました。開催セレモニーでは、大船渡東高校太鼓部の演奏が会場を熱気に包んだほか、天津木村さんとよこっちピーマンさんによるトークショーで大盛り上がり。椿油入りのけんちん汁も無料で振る舞われ、訪れた人々は鮮やかな花々を眺めながら、一足早い春の訪れを楽しんでいました。つばきまつりは3月22日まで開催されますので、ぜひお越しください。



フォトスポットで椿と記念撮影

いきいき健康講座

200



健康診断は、受けたその後が大切です。生活習慣病予防につながる行動とは？

毎月10日に、市公式LINEで「健康づくり10か条」を配信中です。知って得する情報を見逃さないように「健康・医療」の受信設定をおすすめします。

健康診断を生活に生かしましょう

健康を受けても「結果を見ただけで終わってしまった」ということはありませんか？生活習慣病を予防するためには、健康診断を受けるだけでなく、その結果を基に生活を見直すことが大切です。

健康診断結果には、血圧・血糖・コレステロールといった体の状態を知るために重要な情報が記載されています。自覚症状がなくても、数値が基準値を超えている場合があり、放置すると、将来、脳卒中や心疾患などの重い病気につながる恐れがあります。特に「要受診」「要治療」と判定された人は、早めに医療機関を

受診しましょう。

①食事を工夫しましょう
主食・主菜・副菜を意識し、野菜を一品増やす。塩分を控えるなど、できる範囲で食事の内容を見直しましょう。
市の調査では、男女ともに塩分の摂取量が多く、国の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を2〜4g上回っています。
普段の味付けや加工食品に含まれる塩分量に注意し「適塩」を心がけましょう。
《減塩・適塩のポイント》
・汁物は1日1杯以下で、具沢山に
・加工食品やインスタント食品を食べる回数を減らす

野菜は毎日、果物は1日1回は食べるように心がける

②体を動かす習慣をつけましょう
まとまった運動時間の確保が難しい場合でも、歩く時間を増やしたり、階段を使ったりするなど、日常の中で体を動かすことが効果的です。まずは、今日1日に10分多く体を動かすことから始めてみましょう。
「健康づくり10か条」に取り組んでみませんか？
市では、市民の皆さんが元気に暮らせるまちを目指し「健康づくり10か条」を推進しています。日々の生活でできることから、一つずつ取り入れてみましょう。
また、健康診断の見方や生活改善のポイントについて、保健師・管理栄養士による相談・保健指導を行っています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

3月 市民相談など

※「要事前予約」の相談は、事前に電話などで予約が必要です
※相談料=無料 ※祝日は休みです



相談名	開催日	時間	相談員	相談場所	申込先
法律 (要事前予約)	3月11日(水)	10:00~15:00	岩手弁護士会	消費生活センター	市民環境課生活安全係 ☎内線102 ※相談は1回30分です。
税務 (要事前予約)	3月6日(金)	13:00~15:00	鈴木信男さん(税理士)	消費生活センター	
社会保険 (要事前予約)	3月17日(火)	13:00~15:00	崎山美智穂さん(社会保険労務士)	消費生活センター	
登記 (要事前予約)	3月10日(火)	13:00~15:00	杉山真人さん(司法書士) 志田有宏さん(土地家屋調査士)	消費生活センター	
人権	3月24日(火)	10:00~12:00	新沼勝子さん(人権擁護委員) 橋本綾子さん(人権擁護委員)	消費生活センター	
消費生活	平日	8:30~17:15	消費生活相談員	消費生活センター	消費生活センター ☎内線134
一般	平日	9:00~16:00	市民相談員	市民環境課生活安全係	市民環境課生活安全係 ☎内線102
消費者救済融資 (要事前予約)	3月13日(金)	13:00~17:00	消費者信用生活協同組合 金石事務所相談員	消費生活センター	消費者信用生活協同組合 金石事務所 ☎0193-23-2227
こども家庭・女性	平日	9:00~16:00	女性相談支援員、子ども 家庭支援員	こども家庭センター (サン・リア2階)	こども家庭センター 家庭福祉係 ☎47-5200
女性等就業 (予約優先)	平日	9:30~16:00	女性等就業相談員	市役所内	商工企業課労政係 ☎内線111
こころの健康 (要事前予約)	3月19日(木)	14:00~16:00	精神科医師	大船渡保健所	大船渡保健所保健課 ☎27-9922

●費用の記載がないものは無料です。
●申し込み方法の記載がないものは申し込み不要です。