

健康コラム

そうだ、健診に行こう。②
～聞かなきゃ損だよ結果説明～

特定健診を受けると、程なくして結果が届きます。さて、あなたは健診結果を病予防や健康管理に役立てていますか？

●生活習慣病は痛くない

特定健診で見つかる病気(生活習慣病)は、気付かないうちに静かに進行していく事が多いのを存じてでしょうか。生活習慣病は痛みなどの自覚症状が出にくいので、健診結果が体の状態を知る唯一の方法です。とはいえ、各検査項目の意味を正しく理解するのはとても難しいのも事実です。

●専門家を利用しよう

そこでお勧めなのが「かかりつけ医や保健師から結果の説明を受ける」ことです。体の状態を正しく知ること、原因と対策が見つけやすくなります。治療(服薬)が開始になったとしても、生活習慣の改善は治療の基本です。長年の「習慣」を変えることは意外と大変ですから専門家の知識や知恵を上手に利用して、健康管理に役立ててくださいね。

市では、個別対応で健診結果の説明をしています。健康に関する相談も受けていますのでご利用ください。



【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

■どんな相談があるの？
○公的機関の職員と名乗る人から電話があり「あなたの個人情報などが漏れて、通信販売業者など、3社に登録されている。名義を変更しなくてはならない」と言われ、名義を貸してくれろというNPO法人に所属する人を紹介さ

■注意することは？
○公的機関が「個人情報」が漏れているなどと電話

■困ったときは？
○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111内線259)へ

公的機関の職員と名乗るニセ電話、絶対にお金を渡さないで！

市民生活コーナー

れた。後日、「震災関連の除染機械1600万円を名義変更前のあなたの名前で購入してしまった。このままお金を払わないと、あなたも警察に捕まってしまう」と言われ、指示どおりに500万円を小包で送った。その後、電話をかけたがつながりな

をかけることは絶対にありません。相手にせすに、すぐに電話を切りましよう。決してお金は渡さないようにしましょう。留守番電話機能を利用して、必要な相手にだけに電話をかけ直す方法もあります。

モトクロスの魅力を伝えながらプロのレースに挑戦

コミュニティFM「エフエムワン」のパーソナリティを務める傍ら、モトクロスレーサーとして活動する阿部公亮さん。ことし、国内最高峰の国際A級ライセンスを取得しました。



阿部 公亮 さん
(星が丘 24歳)

◆モトクロスとは

オートバイによるクロスカントリーのレースです。レースは荒地や山岳地に障害物が作られているコースで行います。

◆モトクロスを始めたきっかけは

父がモトクロスが好きで、幼い頃から一緒に観戦していました。5歳の時、父に「自分も乗りたい」と伝え

子ども用のバイクを買ってもらい、モトクロスを始めました。

◆モトクロスの魅力は

土のコースなので、周回するたびに路面が変化します。この変化に適応していくことがモトクロスの難しさであり魅力だと思います。また、バイクでのジャンプは日常では体験できない楽しさだと思います。

◆今後の目標は

世代を問わずモトクロスの魅力を伝えていきたいです。ことしからプロになりましたが、プロとしてしっかりレースを積み重ね、自分の技術や経験を周囲に伝えていきたいですね。



はな婚だより



結婚を意識している・意識し始めているあなたへ向けて

はな婚だよりは市が認定する「はなまき婚シェルジュ」の活動を中心に、結婚を希望する皆さんに情報を紹介するコーナーです。

◇はなまき婚シェルジュが活動を開始しました
「はなまき婚シェルジュ」とは結婚を望む皆さんの希望をかなえるため、研修で習得したスキルを生かし、出会いから結婚までスムーズに進めるよう後押しをする、市の認定を受けたご夫婦のことです。

本年度、市では3組のご夫婦を「はなまき婚シェルジュ」に認定。婚活イベントなどで結婚に関する相談を受けるほか、SNSなどを通じた情報発信に取り組みます。

◇はなまき婚シェルジュ育成研修の受講者を募集します

コミュニケーションスキルやマナーなど、結婚活動を支援する上で必要な基礎知識を学びます。研修後は「はなまき婚シェルジュ」の認定を受け、活動を開始できます。

■研修期間

7月～12月の月1回程度、全6回を予定

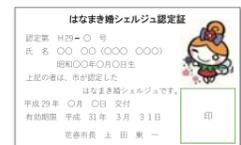
■応募資格

次の全てを満たす夫婦
①市内在住②共に20歳以上50歳未満③市内で結婚活動支援を行う意欲がある④なりわいとして結婚活動支援を行っていない

※受講無料。託児スペースを利用できます

■問い合わせ・申し込み

本庁定住推進課(☎24-2111内線214)



同婚シェルジュ認定書

地域おこし協力隊

石鳥谷地域担当 佐藤 敦

この季節、桜の花ほど誰もが開花を待つて止まない花はないと思いませんか？

4月23日に好地振興センター前グラウンドで「酒蔵まつり春の陣 石鳥谷さくらまつり」が開催されました。

旧石鳥谷小学校時代に植えられたソメイヨシノが満開となった同まつり会場には地域の子供たちからお年寄りまで、約600人の来場者でにぎわいました。

ことしで9年目を数えるこのイベントでは、大迫の「早池峰一座」によるチンドンパレードや新堀小学校の児童による「千刈田神楽」の膳舞が

披露され、会場が盛り上がりました。当日は花巻、大迫、石鳥谷のそれぞれの地域に配属されている協力隊員に加え、西和賀町の協力隊員も参加し、計5人がこのイベントに関与しました。

花巻、石鳥谷隊員3人は雑貨販売ブースを担当。花巻の隊員は「県南協力隊・土産チーム」が企画した、市内のお菓子屋さんの商品からセレクトしたパッケージ商品「いわて盛り」を販売しました。西和賀町の隊員は「ビスケットの天ぷら」の販売ブースで大活躍。そして大迫の隊員はチンドン屋「早池峰一座」のメンバーとして太鼓などを披露しました。

隊員は、日頃、おのおのの枠組みで活動していますが、イベントを盛り上げるために、ぱっと集まれる団結力がいいと思います。



▲地域イベントを盛り上げる佐藤隊員