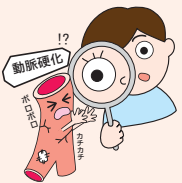


健康コラム

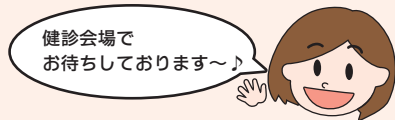
そうだ、健診に行こう。①
～受けなきゃ損だよ特定健診～

●あなたは何のために健診を受けますか
「案内が届くから」「健康が気になるから」「健康だから受けていない」いろんな声がありますが誰もが「健康で、元気でいたい」という思いは同じですよ。

●健診で見ているのは血管の老化
血管は年月とともに老化が進み硬くなります。それが脳卒中や心臓病などの大きな病気の原因となる「動脈硬化」です。もちろん生活習慣や体質により進み具合は異なります。特定健診では肥満度、血圧、血液、尿検査などから「血管が硬くなっているかどうか」をチェックしているのです。



●敵(病気)を知るには、まず自分を知ろう
敵(病気)を漠然と恐れる前に自分の状態を知らなければ、どんな敵(病気)にも太刀打ちできません。そこで強い味方になるのが健診なのです！市では、ことしも4月から12月にかけて、夕方や土日も含めた日程で、各振興センターや公民館を会場に特定健診を行います。都合のいい時間や会場を選んで健診に行ってみよう！



【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

市民生活コーナー

無料のはずが有料だった！
アダルトサイトのトラブルに注意

■どんな相談があるの？

○パソコンで「無料」と表示されていたアダルトサイトをクリックした。年齢を入力したところ有料登録となり、料金請求画面が表示された。「退会の手続き」画面に示された連絡先に自宅の固定電話から電話したところ「登録

■注意することは？

○突然「登録完了」などの画面を表示し、料金を請求する「ワンクリック詐欺」の手口です。無料と思つて安易にクリックしないようにしましょう

■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

済みなのでキャンセルはできない。すぐに支払わないと法的措置をとると言われた。このような「ワンクリック詐欺」の手口に関する相談が多く寄せられています

○連絡先が表示されていても決して連絡してはいけません。支払いを強く求められたり、個人情報提供を聞き出されたりする危険があります

○一度料金を支払ってしまった、取り戻すのは非常に困難です。慌てて支払わないようにしましょう

しかし、それはとても不安定な現実であったことを思い知らされました。そんな時、道路が分断され陸の孤島となった地域の農家さんが話していた「家もある。食べ物も水もある。何にも不安はないべえ」という言葉が印象的でした。「自然と共に生き、自分で食べ物を作っている人はなんて力強く生きているのだろう」と感じました。私の活動テーマは「花巻の農業を元気にすることです。今は「食べれば分かる」という見せ方が多いので、「食べたい」と思わせる見せ方となるようサポートし、笑顔になるおいしさを届けていきたいと思っています。そして、自分でも小さな畑を借りて農業をしながら花巻生活をしてみたいと思いますので、よろしくお願いします！



▲農業まつりのイベントに参加した櫻庭隊員

いいトコ発見！
地域おこし協力隊

～花巻地域担当 櫻庭 伸也～

こんにちは。昨年10月に東京から移住してきました櫻庭です。生まれは青森、育ちは神奈川です。両親が青森出身で津軽弁を聞きながら育ったので、皆さんが話す花巻の言葉をとても心地よく感じながら毎日過ごしています。東京では環境問題やこれからのライフスタイルについて情報発信するウェブメディアの運営、デザイナー、イベント運営などの仕事をしていました。

移住について本格的に考え始めたきっかけは東日本大震災でした。当時、東京では流通が止まり、街から食べ物が消えてしまいました。お金を出せばいつでも食べ物が手に入る便利な現実。



4月29日から釜石線で運転開始

SL銀河に手を振ろう

JR東日本は、東北エリアでの観光面からの復興支援と地域活性化のため、釜石線でことしも「SL銀河」を運行します。

SLが牽引する旅客車は宮沢賢治の童話『銀河鉄道の夜』をテーマにプロデュース。賢治の魅力がふれる車内空間になっています。

この運行により、県内外から多くの観光客が花巻を訪れることが期待されます。SL銀河を見掛けたら笑顔で手を振り、歓迎しましょう。

■停車駅 花巻、新花巻、土沢、宮守、遠野、上有住、陸中大橋、釜石

■運行時間

【下り】花巻10:37発→釜石15:07着
【上り】釜石10:55発→花巻15:20着

■車両 4両編成(機関車除く)

■運転日(平成29年3月現在)

月	【下り】花巻～釜石	【上り】釜石～花巻
4月	29日(土・祝)	30日(日)
5月	毎週土曜日、3日(水・祝)	毎週日曜日、4日(木・祝)
6月	毎週土曜日	毎週日曜日
7月	毎週土曜日	2日(日)、9日(日)、17日(月・祝)、23日(日)、30日(日)
8月	毎週土曜日、2日(水)、9日(水)	毎週日曜日、3日(木)、10日(木)
9月	毎週土曜日	3日(日)、10日(日)、18日(月・祝)、24日(日)

■切符の購入

全席指定のため、乗車券のほかに指定席券が必要です。切符のお求めはJR東日本の指定席券売機、みどりの窓口、びゅうプラザなどへお問い合わせください。

■問い合わせ 本庁観光課(☎24-2111内線289)

The world and HANAMAKI
世界と花巻
vol.48



花巻市国際都市推進員
ガットマン・ジェシー

「外国人」という言葉

今回のテーマは「外国人」という言葉です。ありふれた言葉ですが、外国から日本に移り住んでいる人にとっては、あまり気持ちのいい表現ではありません。この言葉はコミュニケーションにどのような影響を与えるのでしょうか？

「外国人(foreigner)」という言葉は、英語圏でも使われていますが、少し冷たいニュアンスで相手を見下しているように聞こえます。このため、出身が分かれば代わりに「〇〇人」(例：フランス人)を使いますし、分からない場合でも知っている情報を基に、できるだけほかの言葉を考えます。やむを得ず「外国人」という単語を使う場合もあると思いますが「ほかの国で生まれたことを考えたり指摘したりすることが、今本当に必要かどうか」を改めて考えてほしいというのが私の思いです。普段の何気ない会話なら「外

国人」という表現は必要ではないと思いますし、人によっては他人行儀な感じを受け、親しくなることが初めから難しくなると思います。

私は何年も日本に住み、国際関係の仕事しながらさまざまな人と接してきました。ほとんどの日本人は外国から来た人と親しく交流したいと考えている印象があります。その姿勢は素晴らしいですが、「日本人」「外国人」という区別はずっと残っていて、親密になることを妨げているように思います。本当に親しくなるために必要なのは、その人の国籍や出身、所属するグループなどで区別する考え方を手放すことではないでしょうか。私は外国から日本に来た市民の一人として、みんな同じ人間だという思いで相手に接することが、素晴らしいコミュニケーションの第一歩になると思います。



花巻市国際交流室フェイスブック

英語版 <https://www.facebook.com/HanamakiExchange>

韓国語版 <https://www.facebook.com/KoreaHanamakiExchange>