

◆八幡平市内地域健康教室・懇談会のお知らせ

市は、市民の皆さんに健康についての知識を学んでもらい、意識の向上に役立ててもらおうと、地域健康教室と懇談会を開催しています。

10～11月の西根地区に引き続き、田山地区の健康教室では、メタボリックシンドロームの予防や自殺予防についてをテーマに東八幡平病院院長の及川忠人先生に講演をしてもらいます。

事前の申し込みは特に必要ありません。また、講演のあとに、及川先生を囲んでの懇談会も開催しますので、お誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

■日時 12月18日(金)、午前10時半～正午

■場所 田山公民館

■内容  
▽「メタボリックシンドロームを予防しよう」  
▽「みんなで自殺予防に取り組みましょう」

◆若年者の肥満について

岩手県は若年者(5～17歳)の肥満が全国に比べて多いという傾向にあります。若年者も同様です。

また、20代男女の4人に1人は朝食を食べない、20代男

性は4人に1人が肥満という調査結果もあります。

肥満は生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームにもつながりますので、予防が肝心です。

原因のひとつとして、生活習慣の変化(少子化・核家族化↓運動・活動・食事の変化)があげられています。20年度生活習慣病予防システムデータ(岩手県)によると、次の3つのような調査結果が出ています。

①「朝食を食べない」

②「早起きができない」

③「就寝時間が遅い」

これらは、いずれも肥満につながるおそれがある生活習慣です。健康で長生きするため、乱れた生活習慣を見直して正しい生活を送り、肥満予防につながりましょう。

## 保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課



地域健康教室へお気軽に参加ください

## 環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



清掃センターは年末年始に一部お休み

## 介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

◆高齢者健康教室を毎週開催しています

最近、引きこもりがちになって、笑顔になることが少なくなったり、運動不足になっていませんか？

高齢者の皆さんのための健康教室を「岩手山焼走り国際交流村」「自然休養村なかやま荘」「綿帽子温泉館あずみの湯」で毎週開催しています。

みんなで運動をして、ゆったりと温泉でくつろいだり、おいしいご飯を楽しんでみませんか？

ご夫婦やお友だちとお気軽にご参加ください。

詳しくは、開催している温泉施設、または八幡平市産業振興株式会社(☎78-2230)へ問い合わせください。



◆清掃センターの年末年始のごみ受入れについて

市のごみ処理を行う清掃センターは、ごみ収集車が集めたごみ以外にも、皆さんが直接搬入するごみの受け入れを行っています。ことしの年末は、次のとおり受け入れを行います。ごみは計画的に出すようにしましょう。

▷12月27日(日)(午前9時～午後3時) 一般家庭の粗大ごみ、埋め立てをするごみ、指定袋に入らない燃えるごみを受け入れ

▷12月28日(月)～30日(水)(午前8時半～午後4時半) 一般家庭の燃えるごみ、燃えないごみ、資源ごみ(空き缶類・空きびん類・ペットボトル・新聞紙・雑誌・段ボール・紙パック・トレイ類)、危険ごみ、粗大ごみ、ペットの死体を受け入れ

※12月31日(木)から1月3日(日)までの期間は、清掃センターのごみの受け入れはお休みです。

※一般のごみ収集については、分別収集日程表を確認のうえ、ごみを出してください。

## 渋川っ子の感謝を込めて 最後のまつりを思い出に



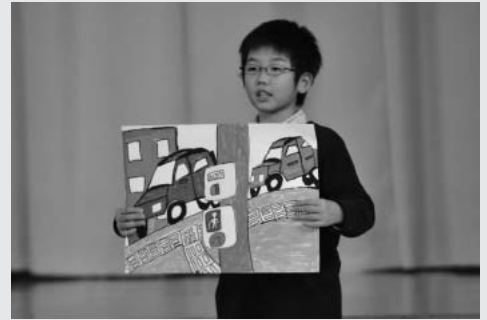
全校児童で演劇「神様の住む家」を披露しました

第1部のはじめのセレモニーで佐藤校長は「地域とともに歩んできた渋川小学校が、こととして閉校となるということでみんな一生懸命に練習してきました。最後の渋川まつりを見てあげてください」とあいさつして開幕しました。

第2部は学習発表会です。全校で「気球ののってどこまでも」などを合唱したほか、各個人が総合学習で取り組んだ内

22年3月で閉校し、大更小学校に統合予定の渋川小学校（佐藤せつ子校長、児童11人）の渋川まつりは11月8日、同校体育館で開かれました。

父兄や家族のほか、地域住民など約120人が参加。学習発表会と収穫祭を合わせて開催するもので、今回のテ-



総合学習で調べたことを個人ごとに発表

マを「60年の歴史に感謝を込めて」思い出に残る最後の渋川まつりを楽しもう」と掲げました。



ソーラン節などには会場からアンコールの声も

容などを発表。最後に全校で演劇「神様のすむ家」を披露しました。

続く第3部では、「地域の方々に感謝をこめて」と題して、踊りなどを披露。参加者全員が輪になって、渋川開拓の歴史を歌った曲「かがやくあすを」を合唱し、手作りのお菓子を握手と共に来場者にプレゼントしました。

最後の第4部は昼食交流会。児童たちが作ったもち米や野菜を使った料理を振る舞います。保護者や地域住民と一緒に、もちつきをしながら交流。小



みんなで作ったお米を使い、地域の皆さんともちつき

学校の農園で収穫した野菜を使った豚汁や茶巾絞り、住民が持ち寄った漬物などに舌鼓を打ちました。

松村海斗君（4年）は「みんなで作ったお米を使ったもちつきはとても楽しかったです。今回が最後だと思つと、寂しいけれど、いいまつりができました」と満足そうな様子でした。

同校は、昭和25年4月に大更村立大更第二小学校渋川分校として現在地に創立。36年4月に西根村立渋川小学校として独立し、現在に至っています。