# 保健のひろば

健康福祉課健康推進係 ☎・内線1083

## 9月は食生活普及運動・健康増進普及月間

◆健康は毎日の食事から

「生活習慣病の発症や進行を防ぎ、健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善、特に食生活の改善が重要である」ことから、9月1日から30日まで食生活改善普及運動が行われます（同期間は健康増進普及月間）。

27年度は、高血圧改善のため、「毎日プラス1皿の野菜」を目標に、取り組みを推進しています。毎日の食事で不足しがちな野菜を1皿分補うことで、カリウムの摂取量が増え、血圧の低下が期待されます。

◆脳卒中死亡率全国ワースト1

岩手県は、脳卒中死亡率が全国で最も高くなっています。また、65歳未満の若年者層の脳卒中死亡率も、全国に比べ、高い状況です。

次の7項目に積極的に取り組み、脳卒中を防ぎましょう。

❶血圧が高い人は健診を受診
❷野菜・大豆製品・魚を多く
❸塩分は控え目（みそ汁は1日2回まで具だくさんに。漬物は浅漬中心で量を決めて食べる）
❹腹八分まで（塩分とエネルギーの取り過ぎを防ぐ）
❺酒類を適量に（ビールなら1週間に中びん7本まで）
❻間食の工夫（洋菓子より和菓子の選択で脂肪分ダウン）
❼体を動かし肥満予防

子どもたちに食事の大切さを伝えていきましょう

◆子どもへの食育の取り組み

市は、食生活改善推進員と連携して、子どもの食育に取り組んでいます。27年度は、おにぎりや季節の野菜でスープ作りをし、適塩についての学習やおやつの上手な取り方について伝えていく予定です。

福祉NETWORK

# 子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1101

## 児童虐待だと思ったら速やかに通報ください

子どもへの虐待を発見したり、子どもの様子が著しく変だと感じたら、児童相談所や市の担当窓口に相談してください。児童虐待があると思われる場合、法律によって、全国民に通告の義務が課せられています。

虐待をしているところを直接目撃していない場合でも、次のような点を見掛けたら、通報をお願いします。

▶体に殴られたようなあざや切り傷をつけた子どもがいる。
▶汚れた衣服を着て、食事を与えられていないような子どもがいる。
▶子どもが、厳冬期に長時間戸外に出されている。
▶子どもの姿は見たことがないけれど、泣いている声がいつも聞こえる。
▶小さな子どもを残して両親がいつも外出し、食事や世話を十分にしていない。

このように、著しく様子がおかしい、適切な養育を受けていないと思われる子どもがいるようだと気付いた人は、下の問い合わせ先にご連絡ください。

■問い合わせ先
▶全国共通ダイヤル（☎１８９（イチハヤク））
▶市役所地域福祉課児童福祉係（☎・内線1101）
▶県福祉総合相談センター（☎019-629-9605）

通報は、電話でも手紙でもかまいません。通報した人の秘密は守られます。また、通報した後で、虐待ではないと分かっても、罰則はありません。



# 2016 希望郷 いわて国体 そばっち通信

Vol.4

国体マスコットキャラクター
そばっち【ライフル（CP除く）】

市大会スローガン
きそえ つどえ かがやけ 農（みのり）と輝（ひかり）の大地で

希望郷いわて国体市実行委員会では、ホームページ（http://www.hachimantai-kokutai.jp/）やfacebookで情報を配信中！
右のＱＲコードを読み取ると、直接ホームページにアクセスできます。

## 平成27年度希望郷いわて国体 クリーンアップ運動を実施します

26年度の清掃活動の様子

希望郷いわて国体・希望郷いわて大会実行委員会では、希望郷いわて国体に参加する皆さんをきれいな町でお迎えする「クリーンアップ運動」の一環として、９月24日から10月１日を「歓迎おもてなしクリーンアップウィーク」とし、県民総参加での環境美化活動を推進しています。

市実行委員会では、この活動に合わせ、来年開催の希望郷いわて国体のライフル射撃競技大会と本年10月に開催する同競技リハーサル大会の会場となっている田山小学校周辺の清掃活動を実施します。申し込みは不要です。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

■日時　９月19日（土）午前９時から正午まで
■集合場所　田山支所駐車場
■内容　田山小学校周辺の清掃
■その他　❶子どもから大人までどなたでも参加できます❷ごみ袋、軍手については、市実行委員会で準備します。

詳しくは、市実行委員会総務企画係・高橋（☎・内線1154）まで。

参加者にはオリジナル軍手や国体グッズなどをプレゼント

市国体サポーターズ応募者数（平成27年８月20日現在）

皆さんの応募お待ちしています

| 冬季大会 | 本大会 |
|---|---|
| 63 | 65 |

## 地域おこし協力隊だより〔19〕

今月の担当・中村明子

平舘の子どもたちと記念撮影

『想いをイメージすること。それも具体的に！』ここ八幡平市へやってきて約1年半。何をするにもこの一点を意識しながら活動してきましたが、念願の「コミュニティスペースづくり」が、この夏実現しました。

現在、リノベーション（※）しながら、施設作りを行っています。８月には、平舘に住む子どもたち24人がやってきてくれて、大きな一本松の下で、みんなで手作りしたピザに舌鼓を打ったり、森のそよ風を感じながらお散歩したり、岩手山を一望できる丘に登ったり。にぎやかな子どもたちの笑い声と足音が響き渡り、私もこの建物も一気にパワーをもらった気分です。まさに、子どもはエネルギーの塊！

９月には、東北初となる「アースバックハウス（土で作る家）建築ワークショップ」も開催予定で、全国津々浦々から参加者が集います。自然と調和した新しい暮らしのデザインをここ八幡平市から全国、そして世界へと発信していきたいと思っていますので、どうぞお楽しみに。

※リノベーション＝既存の建物を改修し、性能を向上させたり、新たな価値を付加したりすること