



国体マスコットキャラクターそばっち (八幡平市冬季ご当地バージョン)

市大会スローガン  
きそえ つどえ かがやけ 農と輝の大地で

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。



Vol. 9

## 手作りパンフレットで市をPR

大更小学校の6年生が国体向けのパンフレットを作成してくれました。

パンフレットは、児童が市内の観光名所や施設を調べ作成。児童の伊藤千輝君は「全国の人に、市の良さや魅力が伝わればと思いつきながら作りました」と、紹介してくれました。

手作りのパンフレット



このパンフレットは、国体関係者に配布されるほか、2月20日(土)に市総合運動公園体



手作りパンフレットを作成してくれた大更小6年生の皆さん

育館で行われるスキー競技会開始式会場内に掲示し、全国から訪れる方々へ八幡平市をPRします。

## 案内所を設置します

市実行委員会では、希望郷いわて国体冬季大会スキー競技会の開催に合わせて、ローソン安代インター店駐車場に総合案内所を設置します。

総合案内所には、市職員とボランティアの皆さんが常駐し、シャトルバスの案内や、市内観光、国体競技関連のパンフレットを配布し、国体や市の魅力を各地の競技関係者や観光客にアピールしていきます。

■期間 2月17日(水)から23日(火)まで  
■時間 午前9時から午後4時まで

市国体サポーターズ応募者数(本大会)  
【平成28年1月26日現在】



皆さんの応募  
お待ちしております

## 地域おこし協力隊だより 24

今月の担当・渡邊のみ

八幡平市に来てからおよそ1年半が経ち、2度目のウィンターシーズンを迎えました。これまで20人を超える友人・知人が東京から来てくれましたが、初めて冬に友達を迎えることに。10代から40代まで幅広い年齢層の全員がスキーを希望。ほぼ初心者でした。

友達は、岩手県がどれだけ広いかわからず、移動時間の見当がつかないため、予定が立てられません。要望があった分刻み(1泊3泊4泊)の旅程表を見せて、ようやく理解してもらえました。肝心のスキーはというと、部活で走り込んでいる中学生は、たった2日間こんな上手になるのかと、こちらが驚くほどの上達ぶり。ひそかに私の教え

方がうまかったからではないかと自信を持ちました。

「3月に友達とまた来たい」と話しており、スキーファンを一人増やせたようです。ものづくりや職人技に興味がある友人は、安比塗で絵付け体験したところ、岩手県そのものに良い印象を持ったようです。自然と伝統文化が相乗効果で土地の魅力が深め、それらをパラス良く提供できる八幡平市は絶好の観光地だと、あらためて感じました。

ちなみに、30代の女性はわずか1時間で体力を使い果たし、リフトに乗れずじまい…。やはり、スキーの上達は本人の資質によるものが大きく、指導の良しあしはあまり関係ないかも、と反省したのでした。



初心者ながらも2日でこの余裕



安比塗の絵付け体験

市地域包括支援センター ☎・内線1093

## 冬の入浴に注意しましょう

寒さが厳しい季節になりました。この時期は、入浴中の事故に注意が必要です。

冬は、暖かい居間などから暖房のない脱衣所や浴室への移動、寒い浴室で熱い湯船へ入ることなどの温度変化によって、血圧の急激な上昇・下降が引き起こされます。これにより、めまいやふらつき、意識障害などを起こし、溺れたり、転倒したりするなどの事故が発生する場合があります。

### ◎影響を受けやすい人は？

温度変化による影響を受けやすいのは、高血圧や糖尿病、不整脈や動脈硬化のある人などです。その他にも、高齢者や熱めのお風呂が好きな人、一番風呂に入ることが多い人、お酒を飲んだ後に入浴することがある人なども影響を受けやすいので、注意が必

要です。

### ◎安心・安全に入浴するために

居間と脱衣所、浴室の温度差をできるだけ小さくしておくことが必要です。例えば、脱衣所に暖房器具を置くなどして事前に暖めておきましょう。浴室では、浴槽のふたを開け湯気を充満させておいたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁にシャワーをかけたりのことで室温が上がります。滑りにくいマットやすのこを敷くことも効果的です。また、いきなり湯船に入らず、手や足からかけ湯をして体を温め、徐々に肩まで漬かるようにしましょう。湯船から上がるときもゆっくり立ち上がることで、ふらつきによる転倒を防止できます。お風呂は、身体を温め、筋肉をほぐして、体をリラックスさせる効果があります。適切な方法で快適な入浴ができるよう、これらの方法を心掛けてみてください。

## 福祉 NETWORK

## ささえあいの輪

地域福祉課障がい福祉係 ☎・内線1109~1112

### 障がいのある人に

### 『災害対応のてびき』を配布しています

県と県社会福祉協議会では『障がいのある方たちの災害対応のてびき』を作成しています。

この『てびき』は、障がいのある人が命を守るために日頃から備えておきたい事や避難所での生活などを紹介しています。家族の皆さんと共に内容をご確認ください。自分の情報や手助けしてもらいたいことを伝えるための「お願いカード」も添付されていますので、ご活用ください。

『てびき』は、新規で身体障害者手帳を交付された人に配布しているほか、県社会福祉協議会のホームページで公開しています。障害者手帳を持っている人で、手元にない場合は、お問い合わせください。

また、『てびき』の読み上げCDやテープの作成もできます。その際は、県社会福祉協議会【☎019-637-4466(代表)】にお問い合わせください。

■おねがいカードとは…障がいのある人が災害時や日常生活で困ったときに、周囲の人に理解や支援を求めるために作られたカードです。提示された際は、積極的に支援いただくようお願いいたします。



(表面)



(裏面)