

# 2016 希望郷 いわて国体・いわて大会通信

Ichinoseki city Hall

July 2016



## デモンストレーションスポーツに参加しよう

本市では①スポーツ吹矢と②バウンドテニスが  
行われます。詳しくは問い合わせください。

◇日時…9月25日④ \*受け付け①9:00～②8:30～  
◇場所…市総合体育館(ユードーム)

◇対象…岩手県民

◇定員…①個人戦100人、団体戦10チーム(1  
チーム5人)②個人戦(ダブルス戦)36チーム  
(1チーム2人)、団体戦32チーム(1チーム4人)

◇費用…①1,000円/人 \*小学1～中学3、障がい  
者は500円/人 ②無料

◇申し込み…7月1日④～29日④に所定の申込  
書を郵送またはファクスで

☎①県スポーツ吹矢協会会長(萩田)☎090・  
9749・0929/FAX⑦0699/(郵送先)〒021-0901  
真柴字中田41-106 ②県バウンドテニス協会事  
務局長(高橋)☎/FAX019・645・0047/(郵送  
先)〒020-0127 盛岡市前九年3-20-23



## ふれあいスポーツ交流会を開催します

「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会」の開催を記念し、  
ふれあいスポーツ交流会を開催します。

障がいのある人もない人も、お互いを尊重しながら共に  
生きる社会をつくることを目指します。市民皆さんの参加  
をお待ちしています。

◇日時…7月16日④9:00(受け付け)～12:00

◇場所…サン・アビリティーズ一関および一関武道館

◇内容…①スポーツ吹矢・室内ペタンク②餅の振る舞い  
③パン・クッキーの試食と販売

◇対象…スポーツ吹矢・ペタンク  
愛好者とこれから始めたい人  
(未経験者歓迎)、開催の趣旨に  
賛同する人

◇定員…①各種目50人②③先着順

◇費用…無料

◇申し込み…7月8日④までに所定の申込書を下記へ

☎本庁福祉課☎②8355 / 本庁国体推進室☎③4850 / 市  
総合体育館☎③3111



## 希望郷いわて大会リハーサル大会

第16回全国障害者スポーツ大会リハーサル大会は6月11、  
12日の両日、市総合体育館で開かれました。同大会は、10月の  
「第16回全国障害者スポーツ大会」の北海道・東北ブロック  
予選会を兼ねて開かれ、バスケットボールと車椅子バスケット  
ボール競技が行われました。各チームの選手らは希望郷い  
わて大会への出場権をかけて熱い試合を繰り広げました。

大会運営の関係者やボランティアスタッフら約300人は、競  
技の進め方などを互いに確認しながら、本番に向けて活動し  
ました。大会運営の総括を務めた菅原仁競技会副委員長は  
「リハーサル大会な  
どを通して、全ての  
人がバスケットボ  
ールを楽しんでもら  
える環境を整えてい  
きたい。本大会にも全  
力で臨む」と気を引  
き締めていました。



☎本庁国体推進室(合同庁舎内)☎③4850

## 岩手代表チームに声援を送ろう

希望郷いわて国体バレーボール競技に出場  
する本県成年男子チームが強化練習会を行います。V・プレミアリーグで活躍する「FC東京」  
との試合も行われます。会場に足を運んで  
声援を送りましょう。

◇内容…①公開練習②公開試合

◇日時…①7月17日④13:30～②7月18日④  
⑧9:30開場、10:20試合開始

◇場所…東山総合体育館

◇費用…無料

◇観戦…2階観客席(立ち見可) \*先着順

◇申し込み…不要

◇その他…上履きを持参してください

☎県成年男子監督(岡崎)☎090・2366・1196  
/電子メール takahiro@okazaki-const.jp  
市バレーボール協会(小島)☎090・3129・3316  
/電子メール ichinoseki.volleyball@gmail.com

■市民健康講座6～7回目  
◇日時…①7月14日④10時～11時30  
分②7月29日④10時～13時◇会場  
…一関保健センター◇内容…①講話  
「熱中症予防」②「男のクッキング教  
室」◇申し込み…①不要②7月22日  
④まで  
☎健康づくり課(一関保健センター内)

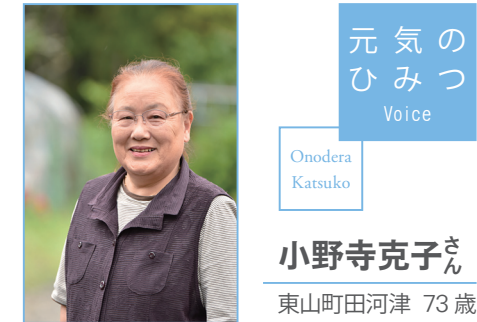
■健康いちのせき21計画  
市民の健康づくりを推進する計画  
を策定するため、委員を募集します。  
◇資格…市内在住で①28年4月1  
日現在で18歳以上②市が設置する  
他の審議会等の委員ではない③市  
民の健康づくりに関心がある④平  
日の会議に出席できる(29年3月  
頃までに3回程度)◇内容…29～38  
年度を計画期間とする「健康いち  
のせき21計画(第二次)」策定の意  
見・提言など◇募集人数…3人◇  
申し込み…7月12日④9時30  
分～12時30分(受け付け9時15分  
～)◇対象…お  
おむね10カ月～1歳6カ月児と保  
護者◇定員…費用…先着親子12組・  
5110/FAX③9955

■アルコール家族教室  
◇日時…7月5日④14時  
～16時・場所…県立南光病院◇内容…講  
話「アルコール依存症の身体疾患」  
など◇申し込み…事前に電話で  
☎健康づくり課(一関保健)または各  
支所保健福祉課

■50人未満の小規模事業所が  
対象の健康相談  
◇日時…7月7日・商工  
会議所千厩支所②7月14日、21日、  
28日・一関市医師会事務所 \*いず  
れも④、時間は13時～15時  
☎一関地域産業保健センター☎③  
5110/FAX③9955

■子育て支援課(一関保健センター内)  
8月のこころの健康相談(要予約)  
臨床心理士が無料で相談に応じます。  
日 場 所 時 間 定員  
1④ 一関保健センター 10:00～12:00 4  
13:30～15:30  
8④ 花泉支所 10:00～12:00 2  
22④ 大東保健センター 10:00～12:00 2  
東山支所 13:30～15:30 2

☎健康づくり課(一関保健センター内)  
または各支所保健福祉課



元気の  
ひみつ  
Voice  
Onodera  
Katsuko

小野寺克子さん  
東山町田河津 73歳

## 新聞を切り抜いて情報を収集

地元高齢者の生きがいづくり、寝たきり・閉じこもりの予防として行われている「野土ふれあいいきいきサロン」を手伝っています。サロンでは季節にちなんだイベントを行ったり、健康、交通安全や防犯などの講話を行ったりしています。「楽しかった。ためになった」と言われると、やる気が出ます。

新聞の切り抜きを日課にしています。身近な話題や、気になった話題を集めて「次は何をしようか」と計画を立てています。紙布織で手提げかばんを作ったり、グラウンドゴルフやシャフルボードにも挑戦したりしています。笑顔を忘れず「毎日、くよくよしない」ことを心掛け、夫と二人、規則正しい生活を送っています。

## 健康塾 熱中症予防で快適な夏を!

暑い夏は熱中症の危険が増します。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、高体温、めまい、体のだるさなど、さまざまな症状が現れます。

熱中症予防には①こまめに水分・塩分を補給する②部屋の温度をこまめにチェックする③通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する④外出時は帽子や日傘を使う一などが有効です。

また、異常を感じたときは①涼しい場所へ移動する②衣服を緩め、安静にする③エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす一などをしましょう。緊急性の高い場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

## 7月の4歳5歳歯科健康診査

7月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には6月末に受診券を郵送しています。体調不良などで7月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	24年1月生まれ
5歳歯科健診	23年1月生まれ

☎子育て支援課(一関保健センター内)

## 8月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で相談に応じます。

日	場 所	時 間	定員
1④	一関保健センター	10:00～12:00 13:30～15:30	4
8④	花泉支所	10:00～12:00	2
22④	大東保健センター 東山支所	10:00～12:00 13:30～15:30	2

☎健康づくり課(一関保健センター内)  
または各支所保健福祉課

## 7月の献血カレンダー

日	献血会場	時 間
10④	ビッグハウス一関店	10:00～12:00 13:30～16:30
11④	JAいわて平泉 西部宮農振興センター 国立病院機構岩手病院	9:00～11:00 14:30～16:30
12④	榎佐原	9:00～12:00
19④	特別養護老人ホーム 関生園 ニッソーハイ(株)東北事業所 一関ワークキャンパス	10:00～11:00 12:00～13:00 14:30～16:30
20④	東里工業(株) (株)柴宿ファッション 千住スプリングラー(株) 岩手事業所丸森工場	9:30～10:30 11:30～13:00 14:30～16:30
21④	ダスキン磐井支店 県立磐井病院	9:00～11:00 13:00～16:00
24④	イオン一関店	10:00～12:00 13:30～16:30
25④	千厩支所 岩手県立千厩病院	9:30～11:30 15:00～16:30
26④	(株)ケーエムエフ花泉工場 日本端子(株)花泉工場	9:30～11:30 13:00～16:00

\*天候などにより、時間や会場が変更になる場合があります  
☎健康づくり課(一関保健センター内)