

平成28年度市勢振興功労者 市勢の発展に尽くした功績を表彰

本年度の市勢振興功労者に藤原誠市さん、小笠原義文さんの2人と永井地区まちづくりの会の1団体が選ばれました。市勢振興功労者表彰は、公共の福祉の増進と市勢の進展に尽くした功績が顕著な人または団体を顕彰するもので、市で最高の栄誉ある表彰として位置付けられています。受章者は、市表彰条例に基

づき、学識経験者や市議会議員などで構成する市表彰選考委員会の答申を受けて決定されます。昭和30年に始まり、本年度の受賞を含め、これまでに309人と23団体を表彰。表彰式は11月3日(木)、愛宕町の中央公民館で行います。
【広報ID】1009667

【問】
総務課
☎626-7513

観光資源の整備と魅力発信



Seiichi Fujiwara

ふじわら せいいち
藤原 誠市 さん

市特産品振興協議会会長などとして特産品の意匠技術の向上や新製品の開発・販路拡大、人材育成などに尽力。また市観光審議会委員として市観光推進計画の策定と推進に貢献（昭和3年生まれ・若園町在住）

父の跡を継ぎ、養蜂業に携わりました。蜂の飼育のため全国を歩きましたが、東京は戦後の復旧が目覚ましく街が活気に満ちあふれているのに対し、盛岡は北国の暗い雰囲気。それを何とかしたいと思ったのが活動の原点です。先輩や同志にも恵まれ、盛岡城跡公園内の「盛岡はたの里」や岩山の「啄木望郷の丘」の整備の他、盛岡さんさ踊りの立ち上げにも関わりました。盛岡は自然豊かで、住んでいる人の人柄もよく、本当にいい街です。観光で訪れた人にも、丁寧な言葉を使う、相手の気持ちになって接するなどのちょっとしたことを意識することで、より盛岡のいい印象を与えることができます。たくさんの人に盛岡に来てもらうには、一人一人が「盛岡」という一つの「会社」を盛り立てていく気持ちを持つことが大切だと思います。

岩手大で教員として勤めながら、バレーボールの普及・競技力向上に努め、各地で体育施設も視察してきました。市の体育施設も充実してきており、バレーボールの競技力も向上し、希望郷いわて国体・いわて大会でも活躍してくれました。これらの活躍が励みになり、競技人口が増えてくれれば一層うれしいです。活動する中で感じるのは、スポーツは世界共通の文化ということです。スポーツを通じて、国籍や年齢などの垣根を越え感動を共有できる仲間がどこにでもあります。今までの苦労もその都度たくさんの仲間の協力で乗り越え、楽しく活動してきました。市民のスポーツへの関心は高まっています。これからも市民が健康で元気に明るく、いつも気軽にスポーツを楽しめるような環境づくりに励みたいと思います。

Yoshibumi Ogasawara

おがさわら よしふみ
小笠原 義文 さん

市スポーツ推進（振興）審議会会長などとして、生涯スポーツの振興や市内外のバレーボールの普及と競技力向上などに貢献。また希望郷いわて国体・いわて大会の大会運営にも尽力（昭和20年生まれ・北天昌寺町在住）



スポーツ振興と競技力の向上

住みよいまちづくりの推進と活性化



Nagaichiku Machizukuri no Kai

永井地区
まちづくりの会
小笠原正志 会長

地域住民が主体となって安全・安心で住みよいまちづくりを目指し、継続的に地域のまちづくり活動に取り組むことで、本市の都市計画行政の推進に貢献（平成18年設立）

市が策定した都市計画マスタープランの地域別構想「飯岡地域・まちづくりのワークショップ」を契機に、永井地区の3自治会を主体に発足。地区内の学校や企業、NPO団体、行政も巻き込み、お互いの意見に耳を傾けながら活動してきました。目指しているのは「安全・安心で住みよいまち」です。住民アンケートやワークショップで地域の課題を洗い出し、これまで農業用水路の清掃などの環境整備活動や国指定重要無形民俗文化財である永井大念仏剣舞や、永井さんさ踊りなどの伝統芸能の継承、岩手飯岡駅を中心にしたまちづくりに取り組んできました。「まちづくりの会」はあくまで地域住民主体のボランティア活動です。これからも住民の声を大切にし、協力し合って地道に続けていきます。

国民健康保険 特定保健指導

【問】
健康推進課
☎603-8305

市国民健康保険以外の人は勤務先や保険者にお問い合わせください



体重 -3^{*} 腹囲 -3^{*}
サンサン
チャレンジ

10年後、あなたはこうありたいですか？「若々しく健康でいたい！」「薬やサプリメントには頼りたくない…」。そんなあなたを応援するのが特定保健指導「サンサンチャレンジ」！生活習慣病を予防し、健康的に体重・腹囲を減らすための6カ月間の教室です。市国民健康保険（国保）加入者で、特定健康診査や国保人間ドックの結果、生活習慣病発

症リスクが高いものの、生活習慣の改善で予防が期待できる人にサンサンチャレンジの利用券を送付します。さまざまな生活習慣病の発症や心臓病などの重い病気につながらないように、専門スタッフが生活習慣や栄養・運動についてアドバイスします。費用は無料です。利用券が届いた人はぜひ参加しましょう。

チャレンジの対象者

対象になるのは、市国保の特定健康診査などの結果が次の人です。

★BMI＝体重^{*}÷身長²÷身長²
計算例：身長160^{*}で体重70^{*}の人
BMI＝70÷1.6÷1.6≒27.3

BMI値	やせ	正常域	肥満
	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

【腹囲】
男性85^{*}以上
女性90^{*}以上

または
【BMI★】
25以上

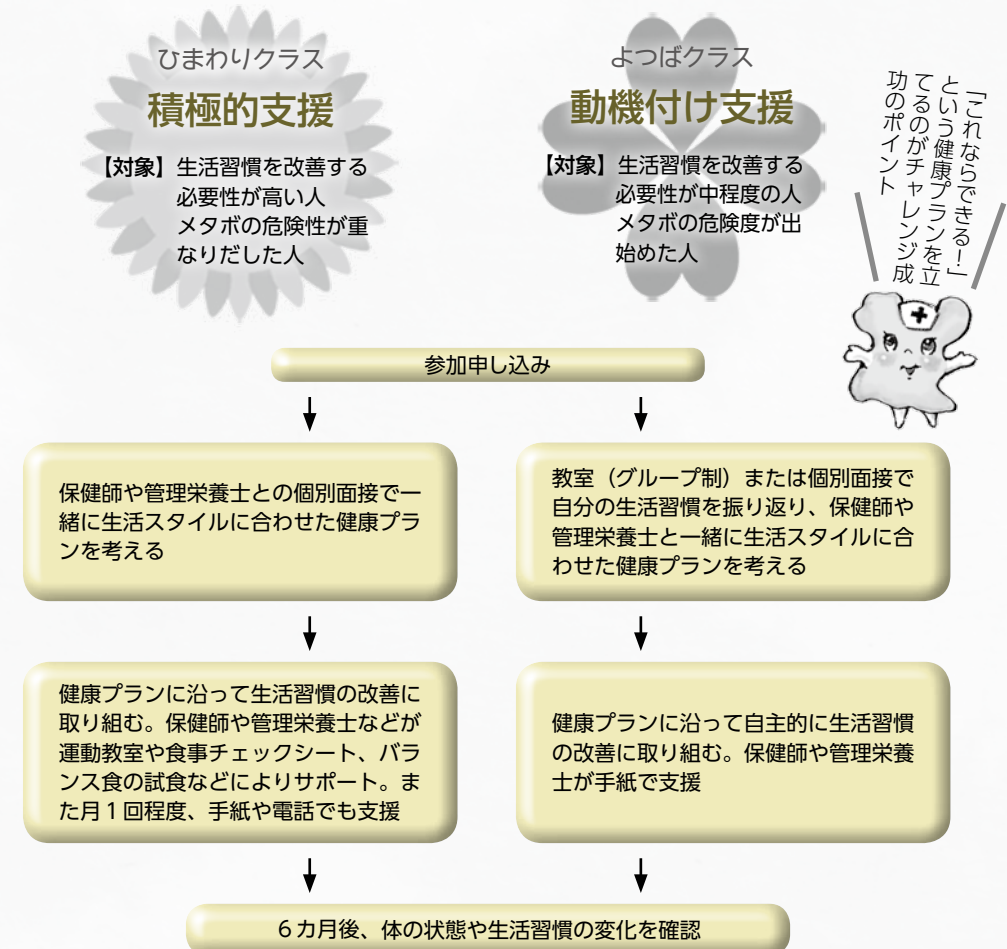
＋
血糖が高め・血圧が高め・脂質に異常あり

＋
喫煙習慣あり

※現在、血圧や血糖、コレステロールを下げる薬を服用している人、脳卒中や心臓病などの生活習慣病で通院中の方は、サンサンチャレンジの対象になりません。引き続き、かかりつけ医の指導を受けてください

チャレンジの流れ

生活習慣改善の必要性の度合いによって、2つのクラスに分かれます。



受けて良かった！

サンサンチャレンジを受けた人の声

サンサンチャレンジよつばクラスの利用券が届いたのは、昨年の暮れでした。人間ドックの結果で、高血圧とコレステロール、腹囲に問題があったためです。以前から内臓脂肪が多かったのも、ほぼ毎日自宅でエアロバイクを40分間こぎ、汗だくになるほど運動していたので、「これ以上何をしろというのか？」とサンサンチャレンジにあまり乗り気ではありませんでした。しかし、家系に心臓・血管系に問題がある人が多いので、内臓脂肪を減らすアドバイスがもらえるかと思い、取り組むことにしました。保健師らの指導を受けながら取り組んだのは、ウォーキング（速歩）を運動のメインにし、大好物のナッツ類の摂取量を減らし、野菜を多く食べるという健康プランです。ウォーキングは最初、気恥ずかしさから抵抗がありましたが、慣れると、道で出会う人とあいさつを交わしながら、住宅の庭や道端の珍しい花を見つける楽しみができ、エアロバイクより好きになりました。6カ月間の取組期間で体重は5^{*}、体脂肪率は7％減り、内臓脂肪も標準値に近づきました。これによりズボンのウエストを詰める必要が生じたのもうれしい誤算でした。来年小学校に上がる孫娘が結婚する約20年後までは絶対元気であるぞ、と周囲に公言し、今の健康状態を維持するためにも、これからも月1回の市保健所主催の健康相談に足を運ぼうと考えています。



さいが せいし
雑賀 優さん（72）
＝松園三＝

国保特定健康診査 を 日曜日に実施

市国保に加入し、本年度の特定健康診査や人間ドックを受診していない40～74歳の人を対象に、集団健診を実施します。
【日時】12月11日(日)9時～11時
【場所】県予防医学協会（北飯岡4）
【定員】60人

【費用】無料
【申し込み】11月10日(木)10時から健康保険課
☎626-7527で先着順に電話受け付け

※当日は乳がん検診と子宮頸がん検診も実施。市国保加入者以外の人も受診できます。定員は各30人。11月10日(木)10時から県予防医学協会☎638-7184で先着順に電話受け付け