

あっぱれ! 100歳

ご長寿おめでとうございます



日形井 オユウ さん (柏崎)
なんでも食べる

3月8日に100歳の誕生日を迎えた日形井オユウさん。同日、市長が施設を訪問し、お祝い状と祝い金を贈呈。家族と一緒に100歳の長寿を祝いました

オユウさんは家事手伝いとして地域に働きに出ていて、旅行や盆踊りなどたくさんの趣味があったそうです。ファストフードや肉を好んで食べていたそうで、長寿の秘訣を伺うと「好き嫌いなく何でも食べること」と教えてくれました。



山下 ノブ さん (宇部町)
手先が器用で和裁が得意

3月21日に100歳の誕生日を迎えた山下ノブさん。20日遠藤市長が施設を訪問し、お祝い金とお祝い状を贈呈。家族と一緒に100歳の長寿を祝いました。

ノブさんは、女学校時代に習得した和裁が得意で、頼まれた着物を縫うほか、近所の人にも教えていたそうです。現在、目がとてもよく、眼鏡をかけずに新聞を読んでいるとのこと。長寿の秘訣を伺うと「無理をしないこと」と答えてくれました。

衰えない人のヒミツを熱弁

NEWS

人生100年時代健康づくり講演会



3月7日、アンバーホールで人生100年時代健康づくり講演会が開催され、約320人が来場しました。東京大学高齢社会総合研究機構の機構長を務める飯島勝矢教授が「東大が調べてわかった衰えない人のヒミツ、今日からできる対策とは」と題してユーモアを交えながら分かりやすく講演。加齢によって体力や気力が弱まった状態をあらわす「フレイル」は、食事や口腔機能などの

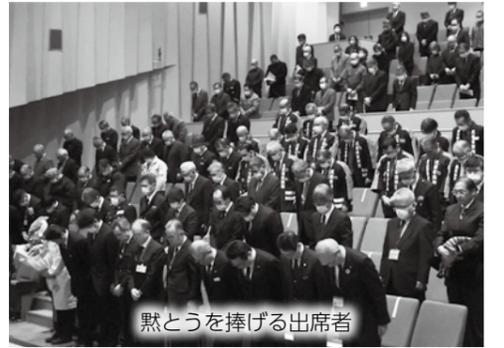
「栄養」、運動などの「身体活動」、人のつながりや交流などの「社会参加」の3つを意識して生活を工夫することで、健康な状態に戻せると熱弁しました。フレイルには筋肉量の減少が関係していることも解説。立ち上がる時などに体を支える太ももを鍛えることが重要で、ウォーキングなどの有酸素運動だけではなく、筋力トレーニングをする必要があることを強調しました。参加者の堅谷ミツさんは「筋肉トレーニングが大切だと学んだので、取り組んでいきたいです」と満足した表情を浮かべました。講演会は、市公式YouTubeチャンネルで配信しています。ぜひご覧ください。



震災の記憶を忘れない

NEWS

東日本大震災復興祈念式～3.11を忘れない～



3月11日、アンバーホールで東日本大震災復興祈念式を開催しました。震災から13年目を迎えた式典には、消防団や自主防災組織関係者など約190人が出席。犠牲者を追悼するとともに復興や防災に取り組んでいくことを祈念しました。

遠藤市長は1月1日に発生した能登半島地震の犠牲者に哀悼の意を表し「冬季の避難の難しさや平時の準備の大切さを再確認しました。自分の命を守る自助、地域で取り組む共助、公的機関による公助の連携や防災意識を高め、地域防災力の強化に取り組んでまいります」と決意を新たにしました。



地域防災の共助の中心となる自主防災組織として、新たに認定された4団体に認定書を交付。市内の認定組織は3月11日時点で59団体となり、組織率は74パーセントとなりました。市は今後も、自主防災組織の結成促進に努めるとともに、研修会の開催や資機材整備に対する補助を行い、防災力の強化に取り組んでいきます。

市政懇談会の結果

INFO

閩地域づくり振興課 ☎52-2116

市民の皆さんの意見を反映させるため、令和5年12月19日から令和6年1月30日までの期間中、市内10会場で市政懇談会を開催。まちづくり協議会などを中心に実施し、各地域から約120人が参加しました。市は、少子化の現状や対策、市政について説明。各地域のまちづくり活動についての意見交換や市政全般にわたって懇談を行いました。皆さんから出された意見や市政に関する提言、市の回答

や取り組み状況など、一覧表にまとめました。次の設置会場や市HPで確認ください。

▼一覧表設置会場：久慈市役所地域づくり振興課、山形総合支所、各市民センター、市立図書館、山形図書館

▼URL：https://www.city.kujiiwate.jp/shisei/kohokonshinkai/kondankai.html

▼配布を希望する団体：意見や回答等をまとめた一覧表は、希望する団体に配布します。詳しくは問い合わせください。

タマシン・アレンさんの漫画が完成

NEWS

マンガふるさとの偉人タマシン・アレン

市は久慈市名誉市民のタマシン・アレンさんの生涯を描いた「マンガふるさとの偉人タマシン・アレン」を製作しました。アレン国際短期大学の学長を務めた目黒安子さんが原案、県内の漫画家のあねがわさんが作画を担当。教え子などアレンさんにゆかりのある人たちで構成された検討委員会が内容を精査しました。3月13日に大川目小学校で贈呈式を開催。遠藤市長らが5年生に漫画を手渡しました。漫画を読んだ馬内誠将さんは「人のために行動することは勇気がいるので、アレンさんの功績はすごいと思いました」と笑顔。検討委員会の藤森敏夫委員長は「アレン先生のことを知らない子どもたち



児童に漫画を手渡す遠藤市長ら

乳幼児や家族の備えを学ぶ

NEWS

赤ちゃんや家族の防災講座



3月4日、中央市民センターが防災士や保健師、栄養士と連携し、赤ちゃんや家族の防災講座を開催。迅速な避難が難しいことから早め避難することや、助け合うためには地域と関わり、存在を

知ってもらうことの大切さを伝えました。いざというときの持ち出し品のおすすりめとして防寒や包帯の代わりになるラップなどを紹介。参加者は乳幼児を連れた女性の持ち出しの目安とされる5詰のバッグを背負い、避難時の状況を体感しました。二人の子を持つ宮澤瞳さんは「避難バッグを実際に背負い、子どもを連れて避難することの難しさを感じました。すぐに行動に移せるように準備していきま