

あっぱれ! 100歳

ご長寿おめでとうございます



記念撮影をする追久保昌一郎さん(中央)

追久保 昌一郎さん（山形町） いつも自然体で

8月21日、追久保昌一郎さんが100歳の誕生日を迎え、中平市長が入所施設を訪問してお祝い金とお祝い状を贈呈し、家族らと長寿を祝いました。

山形村役場で収入役などを歴任し、退職後も自治会長などを務めた追久保さん。最近の楽しみはデイサービスのお風呂で、1時間かけてしっかりつかののだとか。長寿の秘訣を伺うと「秘訣はないが、いつも平常心・自然体でいることではないか」と話しました。

News +



表彰状を受け取る中平市長（中央左）

交通死亡事故ゼロ1000日達成

市内の交通死亡事故は、令和5年11月9日以降発生しておらず、8月5日で1000日の継続を達成しました。

8月18日、市役所を訪問した岩手県交通安全対策協議会の大釜範之次長から、久慈市交通安全対策協議会の会長を務める中平市長に表彰状が伝達されました。中平市長は、交通死亡事故ゼロのさらなる継続に向けた決意を述べるとともに「1000日達成は関係者各位の力添えによるもの。引き続き、交通安全の確保に向けて協力をお願いしたい」と話しました。



大切なあなた

岩手県健康推進課 ☎61-3316

9月は「ここに寄り添いいのちを守る いわて」月間



その心の声を、聴かせてください。

言葉でも大丈夫です。うまく話せなくても大丈夫です。あなたの涙にも話せない思い、抱えている気持ちも聴かせてください。



相談窓口はこちら まもろうふところ 救済

9月10日～16日は自殺予防週間です。

岩手県の自殺者数は、長期的に減少傾向が続いていますが、令和6年の自殺死亡率は人口10万人あたり22.1で、全国平均の16.3と比較すると依然として高い水準にあります。また、物価高や不安定な社会経済情勢など、社会的要因に起因して孤独感・孤立感の深まることによる自殺リスクの高まりが懸念されています。

岩手県では、9月1日から9月30日までを「ここに寄り添いいのちを守る いわて」月間（自殺予防月間）と定めており、1人でも多くの自殺を防ぐことができるよう出前講座や相談支援等に取り組んでいます。

出前講座「ゲートキーパー養成研修」のご案内

「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、「話を聞いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る」人のことです。つらい気持ちを抱えている人を支えることができるのは、家族や友人、職場の同僚など身近な人たちです。誰しも、悩んでいる人と関わる可能性があり、誰かの「ゲートキーパー」として行動する機会もあるかもしれません。

市では、企業や事業所等を対象とした出前講座として、こころの健康講座「ゲートキーパー養成研修」を無償で実施しています。研修では、こころの健康について悩んでいる人への話の聴き方、セルフケアについて学ぶことができますので、積極的な開催にご協力をお願いします。

- 対象…市内に所在する企業・事業所等
- 募集…随時募集中。希望日の1カ月前までにお申し込みください
- 開催時間…1時間程度（原則平日9時～17時、ご相談の上決定します）

ひとりで悩むより、まずはご相談を

市内の相談窓口	相談方法	連絡先・受付時間
久慈市こころとからだの相談センター 市民の身近な相談先として、サロンたぐりが受託して実施しています。必要に応じて、市保健師等への相談をご案内します。	面接/電話	☎53-3652 平日9時～12時
久慈市保健推進課 面接希望の場合は事前にご連絡ください。	面接/電話	☎61-3316 平日9時～16時
久慈保健所 面接希望の場合は事前にご連絡ください。	面接/電話	☎66-9680 平日9時～16時30分



健康のまちづくり☆くじ

岩手県健康推進課 ☎61-3316

市では、心疾患・脳血管疾患の原因となる高血圧の予防に向けた「健康のまちづくり☆くじ」プロジェクトを推進中。皆さんの健康づくりや減塩に役立つ取り組みやイベントを紹介します。

健康サポーター活動中！



8月1日、東広美町公民館で開催された防災まつりに参加し、炊き出し訓練を兼ねたカレー調理をサポートしました。「健康くじ21プラン」に基づく活動の一環として、食や運動を通じた世代間交流などの場面でも健康サポーターが活躍しています。

「健康サポーター」は、健康くじ21プランに基づき、地域の健康づくりに取り組む登録制のボランティア。皆さんの思いやアイディアを生かした活動が、健康のまちづくりにつながります。

市では、養成講座を受講して、健康サポーターとして活動する人を募集しています。詳しくは、HPをご確認ください。



2026 減塩グルメのお店



情報提供方法など、詳細はHPをご確認ください

市では、健康のまちづくり☆くじプロジェクトに参画し、減塩商品やメニューを提供して市民の健康づくりを応援する「減塩推進商品販売企業」を募集しています。「減塩が当たり前」となる健康のまちづくりに向けて、ご協力をお願いします。

お食事処「おおみ屋」

長内町第34地割26-1 ☎52-1155



★減塩メニュー★ 減塩弁当

栄養士からアドバイスを受けて、塩分・カロリー・栄養バランスに配慮。ただ薄味にするのではなく、酸味や出汁など味わいも工夫しています。

※減塩弁当の購入は、事前予約が必要です

Dining Bar WEEKND

川崎町5番1号 シグマビル2階 ☎75-3423



★減塩メニュー★ 減塩ポテト

昨年度からメニューに追加された減塩ポテトは塩分を50%カット。べっぴん夜市などのイベントでも提供され、子どもから大人まで大人気です。

久慈市健康フェスタ【要申込】



昨年度開催した「減塩フェスタ」

日頃の健康づくりや生活習慣を見直すきっかけとして、健康全般をテーマとしたイベントを開催します。専門医による血圧や血糖値をテーマとした講演に加え、体験コーナーも多数ご用意しています。ぜひご参加ください。

■日時…11月14日(土) 12時30分～15時30分 ■会場…元気の泉

■定員…200人(先着順) ■申込期限…10月23日(金)

■申込方法…電話または申込フォーム



申込フォーム

■体験コーナー(12時30分～13時20分)

減塩みそ汁試飲、測って実感！野菜350gチャレンジ、ソルセイブで塩味チェック、栄養相談、伸ばそう健康寿命 いきいき百歳体操、ヘリウム風船プレゼント

■情報提供・講演(13時30分～15時30分)

○講演「測ろう!下げよう!!あなたのリスク!!!-高血圧ゼロのまちへの挑戦-」しろと内科循環器科クリニック 白戸 隆洋先生

○講演「血糖値を下げて、あなたの腎臓を守ろう!」くじ整形外科・内科クリニック 柗屋 美緒先生