

大切なあなた

家族や仲間など身近な人が「普段より疲れた顔をしている」「ため息が目立つ」「口数が減った」「食べる量が減った」「仕事でぼーっとしている」など、いつもと違う様子ということはありますか？ 身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、一人で大きな悩みを抱えているかもしれません。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に**気付き**、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に**つなげ**、**見守る**人のことを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

つらい気持ちを抱えている人を支えているのは多くの場合、家族や友人、職場の同僚など身近にいる人々です。

私たちはだれでも悩んでいる人と関わる可能性があります。大切な人の命を守るために「いつもと違う」様子が気付いたら、勇気を出して声をかけてみませんか。

大切な人の悩みに気付いてください



一人一人がゲートキーパーとしての意識を持ち、**つながり支えあっていきましょう**

【自分の心の健康を守るために】

- ・疲れたときは休養や睡眠を十分にとりましょう
- ・趣味や楽しみなど、気分転換を大切にしましょう
- ・つらい時には人に相談したり支援を求めましょう

閩保健推進課 ☎ 61-3315

健康づくりハウス活動

当市では、こころの健康づくり事業の一環として、岩手医科大学・岩手県こころのケアセンター久慈地域センター、NPO 法人サロンたぐきりの協力のもと「健康づくりハウス」を開催しています。

健康づくりハウスとは、こころの健康づくりを目的に、市民が気軽に立ち寄り、自ら健康づくりや介護予防に取り組む場です。こころとからだの健康について、クイズをしながら学んだり、体操やリラクゼーションなどの体験、体組成計で体脂肪率と筋肉量、基礎代謝量などを測定し、健康チェックをすることができます。

これまで各地区の健診や健康相談、産業まつりなどで開催し、みなさんに広く利用していただいています。ご希望がある場合は元気の泉保健推進課までお電話ください。



麻しん風しん混合予防接種

対象者は無料で、麻しん風しん混合(MR)2期予防接種を受けることができます。忘れずに予防接種を受けましょう。



- ▶ **対象者**…平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの人
- ▶ **接種期限**…3月31日(日)まで
※接種期限を過ぎると、任意接種となり有料となります。



公共交通コラム vol.5 (最終回)



3月23日に久慈駅～盛駅までが一本につながる三陸鉄道



鈴木 文彦 氏
交通ジャーナリストとして、バス・鉄道に関する著書・論文、記事を多数執筆。近年は全国の自治体や交通事業者などのアドバイザーや講演を行っている。

これからの久慈市の交通に向けて

人口減少と少子高齢社会の中で、何も手を打たなければ、いずれまもなくなくなる移動を、将来に確実につなげるためには、市も交通事業者も住民もそれぞれが当事者となって役割を果たし、みんなが“汗をかき”ことによってネットワークをつなげ「住民主体の交通まちづくり」を進めることが大切です。

大都市在住の人と話すときよく「都会の人のほうがよっぽど歩いているよね」という話題になりますよね。大都市で鉄道やバスで移動していると、毎日自宅からバス停まで、駅から職場までと2～3kmは歩いています。でも地方では、100m先のコンビニまででもマイカーに乗ってしまうではありませんか。「免許を返納してしまったら生活できない」と

思っている方が多いのも事実ですが、健康のために今より少し歩くことにすれば、多少不便でも何かなる人も多いはずですよ。

公共交通をみんなの力でつくり、守り、育てることによって、多少の不便を我慢(許容)すれば、マイカーに頼らなくても移動ができるようになり、歩き回りを前提とした健康的で楽しいまちづくりにもつながっていきます。そしてバスもタクシーも鉄道も、みんなが利用すればより良いサービス提供ができ、人材確保にもつながり、好循環が生まれまます。運転をプロに任せてゆったりと車窓を眺めながら、移り行く季節を感じられる公共交通の“楽しさ”や“安全・安心”を、もう一度見直してみませんか。

3/24 三鉄「リアス線」開通をみんなで歓迎しよう!

久慈駅から盛駅(大船渡市)までを一本につなぐ三陸鉄道「リアス線」が開通し、3月24日(日)から通常運行を開始! これまでは宮古市まででしたが、三陸鉄道で山田町、大槌町、釜石市、大船渡市まで直接行くことができるようになります。

3月24日は開通を歓迎し、三陸鉄道久慈駅で発着列車の出迎え・見送りをを行います。来場者や三鉄利用者を対象とした「もちまき」や「おふるまい」、三鉄グッズなどが当たる「無料ガチャガチャ」も用意する予定ですので、皆さんぜひお集まりください!

▶ 出迎え、見送りの対象列車 (3月24日(日))

久慈駅発着時刻	列車の内容
9:28 着	釜石駅からの到着列車【初】★
10:40 発	釜石駅行きの列車【初】
11:07 着	釜石駅からの到着列車★
12:08 発	宮古駅行き
12:35 着	盛駅からの到着列車【初】★

★…列車到着後、もちまきやおふるまいを実施予定
※三鉄無料ガチャガチャは10時～13時予定
閩地域づくり振興課 ☎ 52-2116

公共交通の計画への意見を募集します

公共交通のマスタープラン「久慈市地域公共交通網形成計画(素案)」への意見を募集します。

- ▶ **期間**…3月1日(金)～14日(木)
- ▶ **閲覧場所**…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、市ホームページ

- ▶ **提出方法**…住所、氏名、連絡先を明記し、郵送、FAX、メールで提出(様式は任意)
- ▶ **提出先**…地域づくり振興課(川崎町1-1)
☎52-3653 ✉matizukuri@city.kuji.iwate.jp
閩地域づくり振興課 ☎52-2116

11月～3月までの連載コラムです。皆さんと一緒に考えてみませんか?