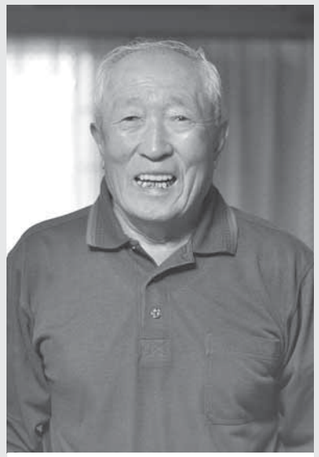
きらく 人輝く

チームの入賞に貢献 来年も出場し 1位を目指したい―



県シルバースポーツ・最年長選手
成谷 経造（けいぞう）さん
（山形町・80歳）

軽快な動きで貢献

9月4日、雫石町で開かれた岩手県いきいきシルバースポーツ大会。成谷経造（けいぞう）さんは、久慈地区の最年長選手としてボール送りリレーに出場しました。同じ霜畑地区に住む選手とともに競技に臨んだ成谷さん。息の合った軽快な動きで、3位入賞に貢献しました。

「体を動かすのはおもしろい。みんなで練習した成果が出てうれしいですね」。

賞状を手に、成谷さんは仲間と喜びを分かち合いました。

霜畑尋常高等小学校卒業後、14歳から地元を離れ、仕事に励んだ成谷さん。最初の勤め先は東京の軍事工場でした。

「寮の狭い部屋で生活しながら働いた工場。空襲で恐ろしい目にもあいました。まだ若くて、何も分からない中、仕事でも生活でも、本当に苦労しました」。

戦後は、北海道や首都圏で炭鉱や土木作業などの仕事を経験。全国から集まった同僚と一緒になって働きました。

「何事も最初が肝心。若いときに苦労した分、その後の仕事で苦労を感じることはありませんでした」。

60歳を過ぎるまで、現場で活躍し続けた成谷さん。約50年勤め終えて、地元の霜畑に戻りました。

来年に向けて意欲

体を動かす仕事が染み付き、今も「体を動かすのが好き」という成谷さんの日課は朝の散歩。6kmを1時間ほどで歩くそのスピードは、孫より速いと胸を張ります。

息の合った動きでボールを送る山形チーム。県大会で3位入賞しました

「休むと逆に、腰や膝の調子が悪いんです。30年前に胃潰瘍で入院した以外は、特に病気もありません。母は病気で早く亡くなりましたが、きっと丈夫な体に産んでくれたんでしょうね」。

来月で81歳。まだまだ心も体も若い成谷さんは、来年の大会も目指しています。

「運動を続けて体力維持。来年も大会に出て、1位を目指して頑張りたいです」。

意欲みなぎる表情は年齢を忘れさせるほどいきいき。来年の勝負を楽しみに、成谷さんは、今日も元気に運動に励むことでしょう。

Profile

なりや・けいぞう／霜畑尋常高等小学校卒業後、首都圏や北海道で出稼ぎ。食べ物の好き嫌いは特になく、散歩やグラウンドゴルフなど運動を楽しむ。子どもを2人もうけ、孫は1人。現在は奥さんと2人暮らし。

MY★KUJI LIFE（まいくじらいふ）

エリカ・ワードさん

久慈市は日本の宝物！

わたしは久慈で、価値ある毎日を過ごしています。右ハンドルの日本の車で小袖海岸の狭い道を運転したり、マンドリンコンサートに出掛けたり、人生初の経験をたくさんしました。特に、海の夢のような美しさは、一生忘れられません。

秋まつりでは、わたしも法被を着て、みこしを担ぐ方々を励ましました。久慈の山車は、言葉にできないほどすばらしいですね。皆さんの頑張りを感じました。

まだ来てから1カ月ですが、わたしにとって久慈市は日本の宝物の一つです！

市内の小・中学校で英語を教えている市の英語指導助手の皆さんが、久慈市で生活して感じたことなどを紹介するコーナーです。

市の保健師や栄養士が、健康に関する情報をお届けするコーナーです。皆さんの元気と健康づくりにお役立てください。

元気応援だより

高松香看護師兼保健師

願いを込めて 願（がん）検診

自分のために 受診しましょう！

問 保健推進課☎61-3315

今、日本では国民の半分が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を失っています。

がんは早く見つけ、早く治すことが肝心です。早期発見に必要なのは、がん検診を受診すること。なんらかの症状が出たために病院を受診し、がんが発見された方よりも、検診でがんが発見された方の方が10％～30％以上も長生きができ、他の臓器やリンパ節などに転移していることも少ないといわれています。

子宮頸がんや乳がん検診は2年に1回、その他のがん検診は1年に1回。市の集団検診や、かかりつけの病院などで受診してほしいと思います。

本年度も市では集団がん検診を始めています。子宮頸がん検診は20歳から、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん検診は40歳から、前立腺がん検診は50歳から受けられます。

自分の好きなことをやり続けるには元気な体が必要です。明日の健康に願いを込めて、皆さんも「願（がん）検診」を受けてみませんか。

仲間のWA（わ）！

ゆったりとした動作で、心にもゆとり

「無理なく楽しく健康づくり♪」

健康太極拳 ビワの会
（西前幸子代表・17人）

健康太極拳ビワの会は、太極拳で健康づくりをしています。50～70代の会員の方からは〝気持ちもひざも楽になった〟〝年齢がとまったよう〟など大好評。休憩時間には笑顔で会話を楽しんでいます。

「健康を目指して無理なく楽しくできるのが太極拳。一度体験してみてほしいです」と代表の西前幸子さん。

活動は、毎週金曜日10時から中央公民館で。皆さんも健康づくりを始めてみませんか。

問代表宅☎53－6011

市内で元気に活動している団体やサークルなどを紹介するコーナーです。皆さんも活動に参加して仲間の輪を広げてみませんか？

子育て支援センターだより

■10月の予定■

◎10／6㈬	赤ちゃんサロン	13:30～15:30
◎10／8㈮	あそびの教室	10:00～12:30
◎10／14㈭	うさこちゃんの部屋	11:00～
◎10／20㈬	絵本の読み聞かせ	10:30～11:00
◎10／21㈭	リフレッシュ講座「七宝焼き」	10:00～12:00
	※参加者募集！先着15人（託児あり）	
	よちよちたいむ	12:00～15:00
◎10／22㈮	あそびの教室	10:00～12:30
◎10／25㈪	園庭開放・小久慈保育園	10:00～11:30
◎10／27㈬	ひよこ教室	10:30～11:30
◎10／29㈮	親子運動会	10:00～12:00

※参加親子を募集中！当日参加もOKです

■利用案内（☎52－3210）■
●対象…就学前の児童とその保護者●利用時間…月～金曜日8時30分～17時（土曜日は8時30分～13時30分）●お休み…土曜日の午後、日曜日、祝祭日●利用料…無料

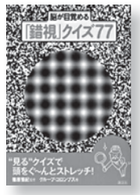
図書館だより

10月のオススメ図書

《市立図書館》「のんちゃんのふとん」

北川悦吏子／著
角川書店
人気脚本家・北川悦吏子氏が明かす自身の重い病気、つらい治療、仕事復帰への歩み…。激動の日々を支えたのは愛娘のんちゃんの存在でした。日常をつづった感動のエッセイです。

《山形図書館》「脳が目覚める錯視クイズ」



篠原菊紀／監修
講談社
脳を活性化する錯視。同じ大きさが違って見えたり、まっすぐなものが傾いて見えたりと、77の不思議な錯視やだまし絵をクイズ形式で紹介。家族みんなで楽しめる1冊です。

■休館日 ･･･ 月曜日、祝日（祝日が月曜日に重なる場合は翌日も休館します）、毎月末日

《市立図書館　☎53－4605》
■開館…9～19時（土日は17時まで）
●チビッコの部屋…絵本や紙芝居の読み聞かせを行います　①10／9㈯14:00～②10／23㈯14:00～
●図書館えいがかい…10／9㈯①10:00～②15:00～
●おばけ・妖怪大集合…おばけや妖怪、都市伝説などの本を展示・貸し出し　10／27㈬～11／14㈰

《山形図書館　☎72－3711》
■開館…10～18時
●巡回展・歴史探訪…九戸の乱を中心に戦国時代の岩手の歴史資料を約50点展示　10／8㈮～17㈰
●読書の秋おすすめ図書展…10／23㈯～11／14㈰