



約4時間の議論を終え、達成感に満ちた表情を浮かべる高校生議員ら

みやこ未来議会を振り返って



副議長 佐々木陽楠葵
(宮古北高校2年)

当日は緊張感の漂う中ではありましたが、積極的に発言している人が多く、また市職員の方々の温かい雰囲気を感じ、大きな失敗もなく進行することができました。今回の経験は、自分の成長につながっただけでなく、宮古市が実施している、市民が暮らしやすくなるための制度などを詳しく知ることができる良い機会になりました。



議長 高宮海人
(宮古商工高校2年)

議長という立場に緊張しましたが、無事に務めることができました。また、約4カ月の事前準備で培った経験や思いの丈をしっかりと伝えることができました。みやこ未来議会は、自分の自信につながったほか、宮古をより深く考えることができる良い機会でした。来年挑戦する方々には、今年以上のみやこ未来議会にして欲しいです。

た。毎年、高校生の皆さんの着眼点や市に対する想いの強さに感銘しています。私たちも負けないよう活動を続け、情熱を持った次世代がより活動できる仕組みを作り続けていきます。高校生の皆さんのこれからの活躍に期待しています。



陸中宮古青年会議所理事長
三浦博勝

多くの皆さまの御協力のもと、4回目のみやこ未来議会を終えることができました。



宮古市議会議長 橋本久夫

今回の質問は、水産業などの市の産業から、同姓パートナーシップなどの社会問題まで多岐にわたり、皆さんがさまざまなことに興味・関心を抱いていることが伝わりました。今後も市政を自分のこととして捉え、社会の一員に成長してくれることを願っています。これからも共に、市政発展のため頑張って参りましょう。



当日の様子は、陸中宮古青年会議所のYouTubeチャンネル(右記QRコード)からご覧いただけます。



アルコール通信 ～第10号～

飲酒についての情報を市民の皆さんに月1回、3月までお届けします。東日本大震災の際に「こころのケアチーム」として支援して下さった福田貴博先生から情報提供いただきました。

ご存知のように、飲酒運転に対する厳罰化が進んでいます。現在、飲酒運転は罰金100万円です。

飲んだ直後に運転する悪質な飲酒運転は減ってきていますが、代わりに二日酔い運転で検挙される人が増えています。「一晩寝たら大丈夫」と考え、たくさん飲んだ翌朝に運転すると飲酒運転になってしまうわけです。

実は、お酒が分解されるには思っている以上の時間がかかります。例えば、ビール500ミリリットルですと、分解に4時間かかります。日本酒1合は4時間、焼酎1合は8時間です。（肝臓が1時間に分解できるのは、純アルコール5g程度なのです）

ということは、平日の夜にはたくさん晩酌できません。今までこのコラムでご紹介してきた「ドリンク」という考え方を使えば、2ドリンク＝4時間という分解時間が分かり、二日酔い運転対策となります。

これからは分解時間を意識して飲むのはいかがでしょうか？

健康相談日程

感染症予防に努めながら、血压測定、個別相談などを実施します。お気軽にお越しください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

■問い合わせ 市健康課成人保健係（☎64-0111）

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	1/16(火)	13:30～15:30	宮古保健センター	▶血压測定、個別相談、簡易尿検査 ▶講話「腎臓病予防」※14時と15時に講話を行います。2回とも同じ内容のため、ご都合に合わせてご参加ください
川井	1/15(月)	10:00～11:00	川井保健センター	▶血压測定、個別相談▶講話「脳卒中予防」
	1/22(月)	13:30～14:30	箱石地域振興センター	▶血压測定、個別相談 ▶講話「オーラルフレイル」

休日急患診療所、祝日当番歯科医療機関の診療日

●休日急患診療所

感染症対策のため、発熱などの症状がある人は、予約制での診療となります。当日電話で予約してください。

■診療日 1月の毎週日曜日と1日(月)、2日(火)、3日(水)、8日(月)

■受付時間 午前9時～午後5時

■診療内容 【午前】発熱などの症状がある人のみ診療（要予約）

【午後】内科・外科の応急的な診療（発熱などの症状がある人を除く）

■問い合わせ 休日急患診療所（西町一丁目6の2、☎64-0113）

●祝日当番歯科医療機関

救急患者を対象に歯科診療をします。電話をしてから来院してください。

■診療日 1月8日(月)／佐原歯科医院（佐原三丁目4の1、☎64-6688）

■時間 午前9時～午後3時

認知症カフェのお知らせ

「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族、認知症について関心のある人などが集まり、認知症について学んだりおしゃべりをする場所です。

●認知症の人と家族の会主催 認知症カフェ「ほっこりカフェ」

■日時 1月17日(水)午前10時～11時30分

■場所 市民交流センター2階多目的ホール

■内容／定員 ①ミニ講話「音楽と認知症」②おしゃべり／先着30人

■申し込み 市介護保険課いきいきライフ推進室（☎68-9126、FAX62-7422）

●ハロー赤ちゃん教室3回目～妊娠中の食生活～

妊娠中・出産のお話や、赤ちゃんのお世話の体験などを通して、お父さん・お母さんになる準備ができます。

■日時 1月26日(金)午前10時～正午（9時50分受け付け開始）

■内容 栄養講話「出産までの食事」、調理実習（試食あり）、取り分け離乳食体験

■対象／定員 市内在住の妊婦および家族／先着8組

■用意する物 母子健康手帳、飲み物、動きやすい服装、エプロン、三角巾

■申込期限／場所・申し込み 1月19日(金)／宮古保健センター（☎64-0111）