深田安昭さん 神奈川県平塚市から派遣 39 歳





組んでいきます」と力を込

う、チャレンジ精神で取り

江畑博史さん 京都府大山崎町から派遣 26 歳

防災推進課

キラッと パチリ

博史さんを紹介します。 現在)います。今回は防災推 進課の深田安昭さん、江畑 方々が206人 (8月1日

訪れている長期派遣職員の

再編事業に携わり、安心安 助を担いたいと、派遣募集 んは、平成25年4月に着任 全な地域の実現のため基盤 しました。消防署所の整備 に進んで手を挙げた深田さ 被災した地域の復興の

えていきます」と決意を述

に向け、力の限り復興を支 す。「住みやすいまちづくり づくりに取り組んで

べます。 日も早い復興を遂げるよ す。「市民の皆さんにとって 等の業務を担当していま 傷あとの大きい沿岸部が一 えて業務を行っています。 任し、災害用備蓄品の配備 一番必要なことは何かを考 江畑さんは今年4月に着

石巻市には、復興支援で 安心安全なまちの基盤づくり

落ち着いていられるのも、 むようになってから三年目 皆さんの支えと励ましのお に入りました。今、こうして かげと思っています。 市報を配るときのことで 被災後、しらさぎ台に住

話が始まり、わたしと同じ す」というあいさつから会 てお会いする方々ばかりな いに「よろしくお願いしま イムを鳴らしました。お互 でドキドキしながらチャ

した。知らない土地で初め

み届 お手 おたより

あ

り

がとう!うれ

か



に話しているうちに心が和 て、愛犬の話で会話が弾み た犬を知っていた方もい んでいきました。 知らない人たちと語り合 また、わたしが飼ってい

の暮らしのことなどお互い

ように被災している方も多

、被災してからこれまで

りがとう!これからもよろ い、優しさに触れたホッと しくお願いいたします。 した一日でした。皆さん、あ (木村富美子)

石巻市立病院

第8回 週一回、体重計に乗りましょう

石巻市立病院 病院長補佐 石巻市立雄勝診療所 所長 森安

最近お腹が出てきた、肥満が気になる方も多いと思いますが、肥満と肥 満症とは違います。まず体重計に乗ってみましょう。体重(kg)を身長(m)で 割ってもう一度身長(m)で割った値を肥満指数BMIと呼びます。肥満は BMI 25以上の場合を指し、肥満が原因で健康障害を起こしている状態 を肥満症といいます。太って血圧が上がったり、糖尿病を併発したりするも のが肥満症です。肥満症には治療が必要で、肥満を改善すれば合併する 健康障害も治療できます。

次に臍周りのウエストを測ってみましょう。この値は内臓脂肪を反映し ます。皮下脂肪と違い内臓脂肪の作った物質が吸収栄養と共に肝臓に入 り肝代謝に影響を与えます。皮下脂肪は栄養吸収と無関係で肝代謝に影 響しません。それで内臓脂肪により腹囲が増えた場合を動脈硬化の危険 性がありメタボリックシンドロームといいます。BMI 25以下でもこれは要 注意です。

とはいえ体重は急に変動しません。食事制限も無いのに急に体重が 減った時は、悪性疾患を疑います。定期的な体重測定はがんの早期発見 に役立ちます。週一回の体重測定と、適正な食生活・運動習慣でBMI 25 以下に、腹囲も基準内に保ちましょう。

☆次回11月1日号は「冬の食中毒にご注意を」です。

◇投稿募集

地域になることを願ってい

ます」と話していました。

皆さんからの投稿をお待ちしています。テーマに沿ったあなたのとっておき の話をお寄せください。

テーマ「ありがとう」

たい」と語り、江畑さんは に一人ひとりの力に期待し

「安心して笑顔で暮らせる

し、深田さんは「絆を大切

未来に向かう石巻市に対

日常の生活の中で、皆さんの「ありがとう」に関する逸話(エピソード) をお聞かせください。

字 数 400字以内

投稿方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し郵送またはEメールで秘書広報課 あてにお送りください。掲載の場合はペンネームを可能としますの

で、ペンネーム希望の場合はその旨明記してください。

注意事項 公序良俗に反するもの等やスペースの関係上、投稿いただいたもの全て を掲載できるものではありません。また、字数等の関係で内容を調整させ ていただくことがあります。

秘書広報課(内線4024) 〒986-8501(住所不要)

ispubinfo@city.ishinomaki.lg.jp

態多の話題



石巻地区

8月4日(月) 石巻魚市場

復旧工事が進められている石巻魚市場の施設のうち東棟と中央棟の一部が 完成しました。供用開始初日は地場産の魚介類を中心に競りや入札が行われ、 市場内に威勢の良い声が響きました。今後は仮設市場を解体して管理棟が入 る西棟と中央棟の残り部分の工事が行われ、来年6月までに完成する見通しで す。新施設は壁がある密閉型で、世界基準の衛生管理を目指します。

石巻地区



7月31日(木)、8月1日(金) 旧北上川河口



石巻川開き祭りの水上行事「孫兵衛船競漕」が震災以来4年ぶりに完全復活 し、2日間にわたり水上で激しいレースが繰り広げられました。コースは男女と もに石巻大橋から旧リバーサイドホテル前までの約450メートルで、一般(男 性)には34チーム、ミニ(女性)には11チームが出場し、勝利を目指して心一つ にオールを漕ぎました。