

活動報告

「女と男ふれあいさかき」

2025を開催して

三井 由香

11月15日(土)さかきテクノセン
ターにて女と男ふれあいさかき2
025が開催され、元NHK「ため
してガッテン」のディレクター北
折一(きたおり はじめ)さん
にご講演いただきました。当日は
山村弘町長、中嶋登町議会議長に
もご臨席いただき、会場はほぼ満
席となり、地域における健康への
関心の高さがうかがえるひととき
となりました。

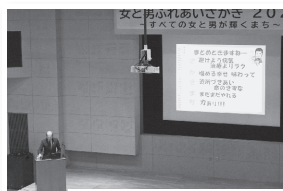
講演は、身近な話題を入口に、世
の中にあふれる健康情報の中には
科学的根拠が不十分なものが多
く、何を信頼し、どのように理解す
べきかをわかりやすく示す内容で
した。

最初にクイズ形式で思い込みを
ほぐし、生理学や栄養学の知見へ
と自然につながっていく構成には、
まさにガッテンらしい「気づきの
仕掛け」が随所に感じられました。
体重を測り、その推移をグラフ化
することで身体の変化を可視化
し、減量の継続につなげていく方
法も紹介されました。また、近年
歯周病と心血管疾患や糖尿病、慢
性炎症との関係が取りあげられ、

口腔内細菌が血流を介して全身に
影響を及ぼす可能性が予防医療に
おける重要なテーマとなっていま
す。北折さんは、日頃の口腔ケアが
健康維持のうえで重要であることを
を力説されました。また、体重管理
をはじめ、医療と歯科連携など治
療や予防に際し、連携することが
将来的に必要なことであると幅広
い話題も提供されました。

講演後には、北折さんに質問を
寄せる参加者の姿が多く見られ、
講演内容への強い関心がうかがえ
ました。私たちが元気で活躍して
いくためには、日々の健康情報を
科学的根拠とともに捉え直すこと
が重要だと感じた講演会でした。

講演会の様子

講師の北折さん
を囲んで「人権を尊重し豊かな福祉の心
を育む町民集會に参加して」

池田 理英

例年開催されている本集會に参
加しました。当日は坂城小学校4
年生が行った「人権の花運動」の経

坂城小学校の
発表の様子講師の
高橋美江さん

験をもとにした「人の気持ちを考
えて行動したい」という発表があ
り、会場全体が温かい気持ちに包
まれました。

続いて行われた高橋美江さんに
よる記念講演では、ヤングケア
ラーとしての実体験を交えながら
「誰もが笑顔の裏に苦しさを隠さ
なくてもいい社会をつくること」
の大切さが語られました。

本集會に参加し、私たち一人ひ
とりが思いやりを持ち、安心して
暮らせるまちづくりに取り組むこ
との重要性を改めて感じました。

団体の活動紹介

『農村生活マイスター』

深井 弘子

私たちは、千曲市・坂城町の在住
者でマイスター協会を構成し、各
地区、及び協会全体として活動し
ています。

特に、普及活動として地元の食

材の活用方法を広めるため、伝統
食の継承、子供たちへの食育活動
など地域住民との交流を深めてい
ます。

今年度も牛乳・乳製品の普及拡
大を図る事を目的に、地元産の夏
野菜を使った料理講習会を開催し
ました。また、地元の郷土食の「や
しうま」作りを会員以外の方に
も声掛けして交流を深め、楽しい
ひとときを過ごすことができました。

これからも地元の食材で食育活
動の推進を行えるよう、会員一同
頑張つてまいりますので、皆さん
も一緒にいかがでしょうか。

『女性専門相談員』

宮原 広美

坂城町では、女性の悩み相談所
として『女性専門相談員』を置き、
女性専門相談日を設けています。
困難な問題を抱える女性の相談を
受け、支援を行うためのものです。
パートナー、家庭での心配ごと
や職場でのお困りごと、ストレス
の多い現代で何かとモヤモヤと思
い悩んでいる事はありませんか？
私たちと一緒に考えていきましょ
う。相談内容に応じて専門機関に
繋げることも可能です。皆さんの
「気持ちが晴れる」第一歩をお手伝
いします。

お気軽にご相談ください。