

目指せ健腸^{けんちょう}長寿!

「今日から始める健腸生活」は2月27日、シルバーヘルスプラザで行われ、市民29人が参加しました。

宮城中央ヤクルト販売株式会社の管理栄養士浅野茜氏を講師に招き、小腸には食べ物を消化し栄養を吸収する働きがあり、大腸には水分を吸収して便をつくり排泄する役割があることや、腸内細菌の種類について学びました。

また、参加者は講師を真似ながら、排便を促す便座の座り方である「く」の字ポーズを実践し、快便のコツを体験しました。その他、普段の食事で野菜や海藻に多く含む食物繊維を摂取する大切さを知り、参加者はうなずきながら熱心に耳を傾けていました。



万葉衣装でひなまつり

「ひなまつり会」は3月1日、八幡保育所で行われました。

今年、多賀城創建1300年を迎えたことを記念して、万葉まつり実行委員会が協力し、子どもたちが実際に万葉まつりで使われている衣装に身を包みました。

会では「うれしいひなまつり」の歌や、踊りが披露されました。また、「ひなまつりに食べるお菓子はなあに?」など、ひなまつりに関するクイズを通して、ひなまつりの由来を学びました。

子どもたちは、万葉衣装に目を輝かせながら、ひなまつりを楽しんでいました。



日ごろの活動を披露 文化センターまつり

「文化センターまつり」は3月2日、3日の2日間、文化センターで行われました。

文化センター利用団体協議会が企画運営にあたる市民手作りの催しで、改修後の大ホールで行われた舞台発表には11団体が参加し、合唱や日本舞踊、フラダンスなど日ごろの練習の成果を披露し、観客を魅了しました。

また、展示発表には16団体が参加し、パンアートや木目込人形、絵画、習字などの作品が展示され、来場者が熱心に作品に見入る様子が会場のあちこちで見られました。



9年ぶりのリーグ優勝へ



ソニー仙台FCは3月13日、市役所を訪れ、第26回日本フットボールリーグ（JFL）の開幕に向けた意気込みや抱負を語りました。

チーム所属2年目の八井田舜選手は、「身長を活かしたセービングと持ち前の明るさでチームの目標（JFL優勝、天皇杯ベスト16）を達成できるように頑張ります。」と強い決意を述べました。

毎試合のハイライトは、ソニー仙台FC公式YouTubeで視聴できます。みんなで応援しましょう。



「まちの未来」を一緒に考えてみませんか？

「多賀城のまちの未来を描くフューチャーセッション」は3月17日、市民活動サポートセンターで行われ、まちづくりに関心を持つ6人が参加しました。

エイタス株式会社代表原亮氏をゲストとして招き、令和5年度に本市で実施した「Taga 憩～多賀城未来の憩談会～」で参加者から意見として出た暮らしやすいまちの要素を基に、叶えたい未来のまちとありたい自分の姿について話し合いました。

参加者は、「暮らしやすいまちを実現するためには、多世代交流や誇り・愛着がキーワードになる」など活発な意見交換を行っていました。



こころとからだの健康に 睡眠のススメ

「すこやかな睡眠のススメ」は3月19日、市立図書館で行われ、32人が参加しました。

本市が主催する「こころとからだの健康づくり講座」の一環として、東洋羽毛工業株式会社の上級睡眠健康指導士である大内徹氏から、睡眠と健康の関係や、質の良い睡眠ポイントなどが紹介されました。

講座の合間には、参加者からの事前質問に答える場面もあり、体内時計を乱さないために「睡眠中央時刻（就寝時刻と起床時刻の中間の時刻）をずらさないこと」や「眠くなってから寝床につくこと」などの説明に、参加者は真剣に耳を傾けていました。

ベンチプレスで日本記録達成！

3月2日、京都府で行われた「第29回ジュニア・サブジュニア ジャパンクラシック パワーリフティング選手権大会」の120kg級ジュニア男子（ノーギア）ベンチプレスで205.0kgを成功させ、日本記録を樹立し優勝した高橋秀哉さんが本市を表敬訪問しました。

高橋さんは、競技を始めてわずか3年で日本記録を樹立しました。柔道整復師の資格取得のため学校に通いながらかいばら整骨院で勤務し、筋徒手療法という施術で筋肉の環境を整えつつトレーニングに励んでいます。

高橋さんは8月28日からマルタ共和国で開催される世界大会に出場予定です。みんなで応援しましょう！



ぴかぴかの1年生

天気にも恵まれ桜も咲き始めた4月8日、市内の小・中学校で入学式が開催されました。

多賀城東小学校では、新1年生が少し緊張しながらも入場すると、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。

式では、担任の先生から「みんなで楽しく運動や勉強をしましょう。」や「明日も元気に学校に来てください。」と話があると、児童は元気良く手を挙げて「はい！」と答えていました。

令和6年度の市立学校入学者数は小学校531人、中学校573人です。ご入学された皆さん、おめでとうございます。