



## 自 元気な毎日を送るために 自分の心を見つめ直す

こころ元気研究所所長であり産業カウンセラーも務める鎌田敏<sup>ひん</sup>さんを講師に迎え、こころの講演会が11月11日、研修センターで開かれ、市内外から約80人が参加しました。「元気なところで、元気な毎日、こころの健康にとって大切なこと」をテーマに鎌田さんは「心のバランスを保つには、体のバランスを保つことが大切。外に出掛け、足をよく動かしましょう」と呼び掛けました。



## 未 子どもたちが思いを発表 未来へ羽ばたく姿を

子どもたちが頑張っている姿や取り組みを地域へ向けて発表する「平成29年度青少年の未来をつむぐ集い」が11月12日、市民会館で開催され、市内の小中学生ら約30人が参加しました。「英語話し方能力研究大会」に出場した栗林沙羅<sup>あらい</sup>さん(御前崎中3年)と栗山葵衣<sup>あおい</sup>さん(浜岡中3年)は、同大会で発表したスピーチを実演し、発音や抑揚など英語での表現力を披露しました。



## 避 より多くの命を守るため 難所の在り方を学ぶ

一般財団法人ダイバーシティ研究所の田村太郎代表理事を講師に迎え、防災講演会が11月17日、市民会館で開かれ市民約200人が参加しました。「市民協働による広域避難所の開設・運営について」をテーマに田村さんは、災害そのものでなく、被災後の避難生活で命を落とす人の増加やその背景を説明し、若者が減る中で避難所の運営の仕方をどう変化させていくかが肝心だと語りました。



## 体 秋晴れの空の下で を楽しく動かし健康に

「エンジョイスports御前崎」が11月19日、浜岡総合運動場で開催され、市内外から約180人が参加しました。立ち幅跳びや上体起こしなどの体力測定会や飯塚翔太さんによるランニング教室、ラグビー体験教室などが開かれ、参加者はさまざまなスポーツを楽しみました。ランニング教室では、年代に合わせた指導で小中学生どちらも楽しみながら走りを楽しみました。