

2016年 10月号 通巻 174号

発行所
岩手県盛岡市中央通3丁目8-16
電話019-651-0810
FAX019-653-1057



朝鮮初の航空ショー(9/24~5元山)

岩手県同胞生活相談総合センター

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 ハナ songsu75@yahoo.co.jp

岩手国体に出場する朝高生に声援を！

岩手国体(10月1日~10日)のボクシング、ラグビーの競技に大阪朝高、東京朝高の選手が出場します。お時間が許す方はぜひ応援にお出かけください！

◆ボクシング(少年の部)

大阪朝高から2名の選手が大阪府代表として出場します。

- ・バンタム級 李 脩平
- ・ライト級 金 将樹

会場：奥州市 水沢体育館

(奥州市水沢区中上野町1-85 0197-23-3841)

※水沢駅[西口]から徒歩約13分

期間:10/6~10/10

10/6 1回戦 11:30~

10/7~10/10 2回戦~決勝 11:00~

成年女子の部の後に少年男子の部の試合が行われます。試合結果によって開始時間に変動があります。トーナメント方式なので応援される方は予め結果をご確認ください。

◆ラグビー(少年の部)

大阪府代表に2名、東京都代表に2名の朝高生が登録されています。

トーナメント方式なので応援される方は予め結果をご確認ください。

会場：八幡平市ラグビー場

(八幡平市松尾寄木7-3-1 0195-76-3237)

10/3 11:50 東京(1回戦)

10/4 11:00 大阪(シード 2回戦)

12:20 東京(1回戦勝利の場合)

10/6 11:00 準決勝

10/7 10:30 決勝

※ご不明な点があれば「同胞生活センター」にお問い合わせください。(019-651-0810)

第21回 強制連行犠牲者追悼式

9月12日、第21回目の「強制連行犠牲者追悼式」が行われた。

今年も県内在住の同胞と「追悼碑管理委員会」関係者をはじめ県下各界の日本の方々に参加をいただいた。

追悼式は小原宣良「追悼碑管理委員会」事務局長による式辞のあと総聯代表、民団代表、県知事(代読)が追悼のことはを捧げた。そして参加者全員による献花で閉式となった。

これからも在日同胞の歴史を風化させることなく次代につなげる活動として活動は継続される。



台風10号で被災した同胞を慰問

8月末、岩手に甚大な被害をもたらした台風10号により久慈、宮古、岩泉などで同胞のかたがたも被害を受けた。

宮古で床下浸水が2戸、久慈で床上浸水が1戸、岩泉では床上浸水1戸に長期間に及ぶ断水・停電などのライフラインの断絶により3戸の同胞が大変な不便を被った。

県本部と同胞生活相談センターでは被害から7日目の9月6日、道路状況が悪い中、久慈、岩泉の被災同胞の慰問と実態調査のための「支援活動」を展開、被災同胞を励まし、救援物資を手渡した。被害から1ヶ月余り経つが岩泉では1戸の同胞(河龍生さん・写真)がいま避難所生活を送っている。

センターでは近日中にも2回目の支援活動を予定(10月4日)している。



いもじょも掲示板

■北東北青商会チャリティゴルフコンペ

日時:9月28日(水)

会場:南秋田CC

主催:北東北青商会

■岩手国体(朝鮮高校生出場)

・ボクシング(少年の部) 10/6~10日

・ラグビー(少年の部) 10/3~7日

※1面記事参照

■盛岡支部「紅葉狩り」・祖国訪問報告会

日時:10月13日(木) 11時00分~

会場:都南「つどいの森」

会費: 3,500円

締切:10月8日(金)

11:00~ 祖国訪問報告(朝青東北委員会)

11:30~ 焼肉

13:00~ 休憩、散策

14:00 解散

■還暦を迎えた同胞を祝う会

日時:10月19日(水)

会場:つなぎ温泉 愛真館 / 八幡平CC

参加費: 20,000円

※ゴルフ 9時半集合 10時スタート

祝賀会 午後6時30分開始

※詳しくは 別送の案内をご覧ください。

■県南支部情勢講演会

日時:10月26日(水) 14時30分

会場: 北上ホルモン店

※当日は「県南会」も同時に開催されます。

■分会代表者大会 2016

日時:11月6日(日) 11:00~17:00

会場:朝鮮大学校

~ 訃報 ~

一関在住の伊藤陽子さん(焼肉雲龍店主)が9月13日、亡くなりました。(80歳)葬儀は9月15日、祥雲寺にて執り行われました。

花泉町在住の尹愉東さんが9月3日、亡くなりました。(92歳)葬儀は近親者だけで執り行われました。

謹んでご冥福をお祈りします。

ドクターカンの健康講座

第162回 『運動とがんの予防』

生活習慣とがんですぐ思いつくのはタバコと肺がん、アルコールと肝臓がん、肥満と大腸がんや乳がん、塩分や野菜不足による胃がんや食道がんなどですね。

したがって禁煙や節酒、体重管理、バランスのよい食生活は当然がんの予防に効果があります。

では運動はどうでしょうか。運動ががんの予防に効果があるのでしょうか。

結論は軽い運動を含めて、日常よく身体を動かしている人は男女ともがんの危険性が10パーセント以上も低下します。

特に効果があるのは結腸がんですが子宮体がんや閉経後の乳がんの予防にも効果があります。日本の女性のがん死亡のトップが大腸がんであることは皆さん知っていますよね。

どうして効果があるのでしょうか。運動不足は消化管の働きを悪くし便秘がちとなり、便や胆汁に含まれている発がん物質が腸に長時間停滞します。又運動不足は血糖を調節するインスリンの働きが悪くなり(インスリン抵抗性といいます)がん細胞が増殖しやすくなります。従って糖尿病の人はインスリン抵抗性があるため結腸がんや乳がんが増えます。そして肝臓がんや子宮体がんの危険性も結腸がんや乳がん以上により高くなることがわかりました。

運動で乳がんや子宮体がんの危険性が下がりますが女性ホルモンが関係しております。エストロゲンという女性ホルモンががん細胞を増殖させますが運動でエストロゲンの作用が弱くなります。更年期の症状で女性ホルモンは多くの女性に使用されていますが、乳がんや子宮体がんがほんの少し増えますので検診は必要です。

運動といっても軽い運動とよく身体を動かす程度で十分です。そして禁煙、アルコールは少量に、体重の管理、バランスのいい食事もお忘れずに。

湿度の高い暑い夏でしたが秋の気配も感じます。外を歩きましょう。

(協力:幸クリニック院長 姜幸一先生)