

ポ ポ セ ニ ア ポ ル ス カ
POWODZENIA POLSKO

がんばれポーランド

オリンピック事前キャンプ
7/18～31



☎ スポーツ課 (内線481)



上から 恵那北小学校、恵那北中学校、えな笠置山栗園、飯地こども園の皆さん (ポーランド応援動画より)
◀ YouTube 市公式チャンネルで見ることができます

ホストタウン
市では、平成28年から、オリンピックボート・カヌー競技の事前キャンプ地を笠置峡にと、誘致活動を行ってきました。その結果、令和元年6月、ポーランド共和国カヌー連盟が、笠置峡を事前キャンプ地に決定。9月に市と協定を結びました。その後、市はポーランドのホストタウンに登録し、交流事業を行ってきました。

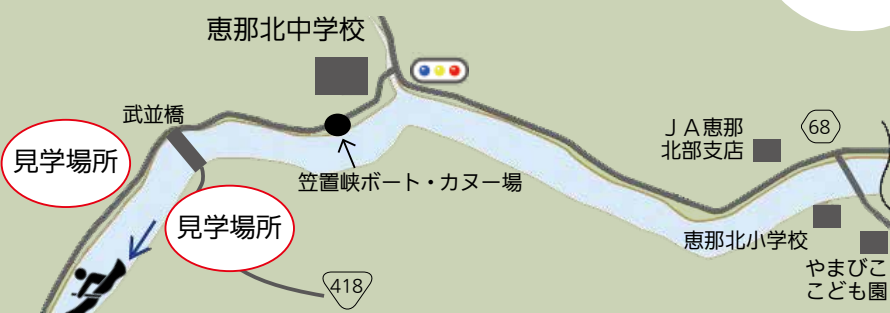
選手がやって来る
そして、いよいよ7月18日(日)から、事前キャンプが始まります。

す。事前キャンプは、開催国の時差や気候に慣れるため、海外の選手などが大会前に行うトレーニングキャンプです。今回市内に滞在するポーランドカヌーチームの選手団は21人。笠置峡ボート・カヌー場と、まきがね公園体育館でトレーニングを行います。新型コロナウイルス感染症対策のため、選手との接触は禁止されていますが、オンラインでの歓迎会や公開練習などを予定しています。

オリンピックでは、恵那で練習したポーランドカヌーチームを、各家庭から応援しませんか。

7月24日(土) 午前・午後 ※雨などで急ぎょ中止とする場合があります

公開練習



選手との接触は禁止されています。見学場所以外への立ち入りはできません。必ずルールを守って見学してください。

見学方法 (時間指定・申込制)

- 見学の申し込み (先着順)**
【申込期間】 7月10日(土)～14日(水)
申し込み方法は、市ウェブサイトを確認ください。
- 2週間分の健康チェック表を持参**
7月10日(土)から当日までの体調を記録してください。チェック表は、市ウェブサイトから印刷できます。
- 駐車場は恵那北中学校**
シャトルバスで送迎します。



熱
中症に気を付けて

☎ 健幸推進課 (内線285)

暑くなるこれからの季節。日頃から体調を管理し、新型コロナウイルス感染症対策を意識しながら熱中症を予防しましょう。

暑さを避けましょう

- 換気扇や窓で換気をしつつ、エアコンの温度を小まめに調整
- 暑い時間帯の外出を避け、涼しい服装、日傘などの工夫を
- 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動して

マスクを外しましょう

- 屋外で人との距離が保てる場合は、マスクを外す
- マスク着用時は、激しい運動や、負荷のかかる作業は避ける

小まめに水分を取りましょう

- 喉が渇いていなくても、意識して水分を
- 1時間ごとにコップ1杯、1日で1.2リットルが目安
- 入浴前後や起床後も、まず水分補給を

気温や湿度を気に掛けましょう

- 温湿度計を活用して、危険度を知りましょう
- ※危険な暑さを事前に警告する「熱中症警戒アラート」が出された場合は、防災行政無線や市民メール、えなびなどでお知らせします

熱中症はこんな症状…
自覚症状
① 目まい、顔の火照り
② 筋肉痛、筋肉のけいれん
③ ポーっとする、気が遠くなる
④ 体のだるさ、吐き気
他人から見た症状
① 元気がない、体調が悪そう
② 体温が高い、皮膚が赤い・熱い
③ 汗のかきかたがおかしい
④ 水分を取れない
⑤ 呼び掛けに答ええない、真っすぐ歩けない

特に高齢者は、暑さを自覚しにくいといわれます。周囲の高齢者や子どもに声を掛けるなどして、熱中症を予防しましょう。

昨年、市消防本部が対応した救急搬送の中で、熱中症とみられるものは29件。うち18件は、屋内で起きたものでした。気温や湿度が高いと、屋内でも熱中症になる可能性があり、油断は禁物です。熱中症は、重症化する命に関わります。症状がみられたら、ひどくなる前に、医療機関の受診、救急の要請をお願いします。



広報えな 7月号 目次

- 03 **特集** がんばれポーランド
- 06 市太陽光発電設備設置に関する条例を一部改正
- 07 新型コロナワクチン情報
- 08 注目情報
・ミニ四駆制作・走行体験
・親子で森遊び
・低所得の子育て世帯への生活支援特別給付金
- 10 お知らせ
- 16 みんなの掲示板
- 17 おくやみ・県のお知らせ
- 18 健康ガイド
- 19 相談コーナー
- 20 地域情報トピックス
- 21 図書館・文化施設情報
- 22 エーナの社会見学
ビジネスサポートセンター
- 23 健幸レシピ
恵那中央出張所えなえーる
- 24 出生・1歳になりました
園・小中学校トピックス
- 25 輝く恵那人
- 26 ニュースと話題
- 27 いいね! 恵那市公式SNS
- 28 データ放送で河川水位情報が確認できます



笑顔とカヌーが川面に輝く

6月8日、恵那北中学校の全校生徒が、学校前の笠置峡ボート・カヌー場で、カヌー体験をしました。講師は、地元の総合型スポーツクラブの飯中笠置クラブ。密を避け、学年ごとに1時間カヌーに親しみました。北中生がカヌー体験授業を受けるのは今年で2年目。3年生の藤原亜美さんは、漕ぎすぎて腕が痛くなりそうと笑いながら、「チーム対抗レースが楽しかった」と、キラキラした笑顔を見せました。

数字で見る 恵那市

人口 (6月1日現在)

総数	48,664人	(-44)
男	23,753人	(-16)
女	24,911人	(-28)
世帯	19,891世帯	(-9)

() 内は前月との比較

人口動態 (5月異動)

出生	15人
死亡	52人
1月からの自然増減	-37人
転入	64人
転出	71人
1月からの社会増減	-7人
1月からの社会増減	-200人

交通事故 (5月)

人身事故	3件	(19件)
物損事故	101件	(495件)
負傷者	4人	(22人)
死者	0人	(0人)

() 内は1月からの累計
※件数は数値が変動する場合があります

火災 (5月)

建物	0件	(3件)
その他	1件	(6件)

() 内は1月からの累計

救急車出動回数 (5月)

185回 (933回)

() 内は1月からの累計

発行/恵那市役所
編集/総務課広報広聴係 〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111

ポーランドってどんな国？



直行便で11時間40分

ポーランドと日本

2019年、日本とポーランドは国交樹立100周年を迎えました。国旗の色は赤と白、面積もほとんど同じで、はっきりとした四季もあります。両国とも憲法記念日は5月3日という偶然の共通点も。日本ではシヨパンの音楽が人気で、ポーランドでは日本食が好まれていきます。



親日家が多いポーランド

親日国といわれているポーランドですが、それには理由があります。今から225年前、ポーランドは、ロシア・オーストリア・プロイセンの3国に分割されてしまいました。祖国を失った人々は抵抗を続けましたが、殺害されたり、シベリアへ送られたりして、難民生活を強いられました。

その123年後の1918年、第一次世界大戦後に独立を回復。人々はシベリアから帰国しようとした。しかし、ソ連によって、唯一の帰国ルートであったシベリア鉄道が遮断されてしまいます。ポーランド政府は、せめて孤児だけでもと、各国に救出を依頼しましたが、多額の費用が掛かるため動いてくれませんでした。そんな中、世界で唯一名乗りを上げたのが日本でした。



ポーリッシュポタリーと呼ばれる陶器。一つずつ手で絵付けされる。

華やかなデザイン



地域ごとにデザインが異なる民族衣装。祭りなどの特別な機会に着用する。

選手との交流事業

- 選手との接触は禁止されているためオンラインでの交流を予定しています。
- オンライン歓迎会（7月19日(月)）
宿泊施設、恵那北中学校、市役所を結んでの交流
- オンライン壮行会（7月30日(金)）
宿泊施設、サンホールくしはら、市役所を結んでの交流
- 昼食弁当の提供
- 笠置町、中野方町、飯地町の地元団体が、地域の味を弁当にして提供、オンラインで交流（7月28日(水)）
- ※交流の様子は、ユーチューブ市公式チャンネルとケーブルテレビで生配信します。時間などの詳しい内容は、市ウェブサイトで確認ください。



公開練習や交流が楽しみ

学校のすぐ前という身近な場所に世界のトップ選手が来るので、とても楽しみ。公開練習で、どのくらいスピードが速いのか見てみたいです。本当は、英語を使って直接触れ合ってみたかったから少し残念ですが、ポーランドのことをいろいろ学んだのでオンライン交流で話を聞きたいです。オリンピックではメダル候補だと聞いたので、頑張っしてほしいです。
恵那北中学校3年生 鈴村起樹くん



カヌー競技を応援しよう



カヌー競技の種類

オリピックでは、静かな水上でスピードを競う「スプリント」と、激流を下りながらタイムと技術を競う「スラローム」が行われます。

今回、笠置峡で事前キャンプを行うのは、ポーランドカヌーチームのスプリント競技の選手です。

スプリント競技は、座って漕ぐ「カヤック」と、片膝を立てて漕ぐ「カナディアン」に分けられます。

漕ぐための櫂（パドル）の先端に水かきが両方あるのがカヤック

両側 カヤック カナディアン 片側



知ってた？

混同しがちなカヌーとボート。簡単に見分けるポイントは進行方向。カヌーは前向きに進み、ボートは後ろ向きに進みます。



▲カヤックペア（K-2）

競技の見どころ

競技は、カヤック、カナディアンともに、人数と距離別に行われます。

- カヤックIIK
- シングル（1人）200m (男/女)
 - シングル（1人）1000m (男)
 - シングル（1人）5000m (女)
 - ペア（2人）1000m (男)
 - ペア（2人）5000m (女)
 - フォア（4人）5000m (男/女)
- カナディアンIIIC
- シングル（1人）1000m (男)
 - シングル（1人）2000m (女)
 - ペア（2人）1000m (男)
 - ペア（2人）5000m (女)



競技日程（スプリント）

前回のリオデジャネイロオリンピックで、ポーランドのカヌー競技は、2個のメダルを獲得しました。今回も活躍が期待されています。

日にち	競技
8月 2日(月) 3日(火)	K-1 200m
	K-2 500m
	K-1 1000m C-2 1000m
4日(水) 5日(木)	K-1 200m
	K-1 500m
	K-2 1000m C-1 200m
6日(金) 7日(土)	K-4 500m
	C-2 500m
	C-1 1000m



ホストタウンチケット

カヌー競技の観戦チケットを販売します（販売を中止とする場合もあります）。詳しい情報が決まり次第、市ウェブサイトでお知らせします。



笠置峡にボート・カヌーの練習場が整備され、道路から見下ろす見慣れた川に、カラフルな色のカヌーが浮かぶようになりまし。

カヌーに乗って川から周りを見ると、自然がより雄大に感じられます。ここでカヌーに出会った子どもたちから、将来世界を目指す子が出たら、なんて夢も膨らみます。

オリンピックが終わっても、子どもたちに水上からの景色を見せてあげられるよう、今後も関係団体と連携して、体験教室などの活動を続けていきたいです。

飯中笠置クラブ 柘植良人さん