

成績

第57回岐阜県体育大会

9月18日(日)・25日(日)に第57回岐阜県体育大会が東濃各市会場で開催されました。各競技の主な成績は以下の通りです。

- 総合順位
優勝 大垣市 2位 岐阜市
3位 各務原市(恵那市は15位)
陸上競技 総合 5位
個人入賞 【男子40歳以上】
百メートル 安藤博 【男子25才以上40才未満】 四百メートル 阪上千代志
走幅跳 新井秀行 走高跳 2

- 位 小栗研 【男子25歳未満】
砲丸投 2位 渡会公貴
【女子35歳以上】 走幅跳 3位
伊藤里美 ハンドボール
投 2位 今井郷美
バドミントン競技 女子
の部 5位
軟式野球競技 一般の部
5位
クレー射撃競技 総合
2位 個人トランプ 3位
丸山雄三
ソフトボール競技 壮年
3位 エルダー 5位
ラグビーフットボール競技
総合 5位
弓道競技 一般女子 8
そのほか、柔道競技、剣道

第5回まきがね公園杯テニス大会

9月15日(木)・22日(木)の両日、まきがね公園テニスコートで第5回まきがね公園杯テニス大会が行われました。職場の仲間、サークルなどから7チームが参加し、男子ダブルス、混合ダブルス、男子シングルの団体戦で秋の夜を楽しみました。結果は次の通りです。

- 優勝 岩村テニスクラブ
2位 石原商店 3位
ミックスハーツB

串原保小中住民大運動会

9月25日(日)串原小中学校グラウンドで串原保小中住民大運動会が開催されました。小中学生の児童・生徒数が少なくなっていく中で、保育園から小・中学校、住民の皆さんまで一緒になって運動会を楽しもうと平成9年から合同で開催してきました。園児の楽しい遊戯、児童・生徒の真剣なリレー、愉快な住民の分団対抗種目とスポーツの秋を一日楽しみました。

貸し

大井総合型クラブ・サッカースクール

とき 10月30日(日)午前9時11時半
ところ 大井第二小学校グラウンド(雨天の場合、大井第二小学校体育館)

社会体育施設の貸し出し(11月)
とき 10月25日(火)午後7時~
ところ まきがね公園体育館(翌日からは午前8時半から午後5時までの受け付け可)

場合、大井第二小学校体育館(主催) 大井総合型クラブ設立準備委員会
参加資格 小学生1~4年生(女の子やサッカーをやったことのない子大歓迎です)
持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル、帽子、水筒、ボール(お持ちの方のみ)
参加費 300円(保険代を含む)
申し込み 10月20日(木) 申し込み・問い合わせ 設立準備委員会 中神 090 1475 0312、松下 090 4795 3911
ウォーキングin達原渓谷
達原渓谷の見事な紅葉を眺めながら、さわやかウォーキング。歩いた後は、温泉とお食事でのフレッシュしましう。

健康体力センター講習会

この講習会を受講すると、健康体力センターが利用できます。
とき 11月2日(水)午後7時~、11月11日(金)午前10時~、11月22日(火)午後7時~
ところ まきがね公園体育館健康体力センター
受講料 520円
持ち物 屋内用シューズ、運動着、筆記用具
受講資格 高校生以上(要予約・時間厳守)

託児サービス付き講習会・トレーニングDAY

健康体力センター講習会を受講していない方は11月11日(金)午前10時からの講習会にご参加ください。すでに受講されている方は、11月9日(水)、25日(金)午前10時~正午まで託児サービスをご利用いただけます。託児サービスの申し込みは、毎月20日午前9時から実施日5日前までとします。なお、定員になり次第締め切らせていただきます。まきがね公園体育館に申し込みください。

大井総合型クラブ・レクリエーション・バレーボールスクール

とき 11月11日(金)午後7時半 9時半
ところ 恵那東中学校体育館 主催 (仮称)大井総合型クラブ設立準備委員会
参加資格 一般成人(初心者大歓迎。団体でも個人でも結構です)
持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオルなど
参加費 一人500円(保険代を含む)
申込み 申し込み切り 11月6日(日)
申し込み 堀 25 5519
問い合わせ せ 設立準備委員会 松下 090 4795 3911

福寿の里グラウンド・ゴルフ大会

福寿まつり会場隣で行われます。子どもから大人まで誰でもチャレンジできます。成績優秀者には賞品あり。
とき 11月13日(日)午前10時正午
ところ 上矢作町山村広場グラウンド 主催
福寿まつり実行委員会、福寿の里スポーツクラブ 参加費 1回200円

スポンジテニス秋季大会

ご家族、ご友人でぜひご参加ください。
とき 11月27日(日)午前9時
受け付け ところ まきがね公園体育館 種目 ダブルス(混合の部、女子の部)
参加費 (1チーム2人分)
協会加盟チーム500円、非加盟チーム800円
申し込み 所定の申し込み用紙に記入のうえ、協会事務局に提出。(申込用紙はまきがね公園体育館に設置してあります)
問い合わせ 市スポーツ協会事務局 西尾雅隆 28 1717

募集

市スキー協会募集

市スキー協会では、会員を募集します。市内在住または在勤の方で、高校生以上の方であれば、誰でも入会できます。(未成年の方の入会には保護者の同意が必要です)
年会費 1000円
申し込み まきがね公園体育館および各振興事務所教育課に設置してある、入会申込書に必要事項を記入の上、年会費を添えて申し込みください。

山岡健康増進センター

TEL 5614066

山岡健康増進センターでは、7つの健康教室を実施します。ぜひご参加ください。

全教室共通

ところ 山岡健康増進センター
申し込み 10月21日(金) 26日(水)
電話での申し込み可、定員になり次第終了、月曜日(休館)
申し込み後の開催通知はしませんのでご了承ください
施設利用料 受講料と別に必要。1回一般300円、小中学生150円
その他 山岡駅から公営バスが出ています。ご利用になる方は、お問い合わせください。

気功太極拳教室

音楽と気功、太極拳を組み合わせた健康法です。
とき 11月12日、26日、12月3日、17日(土曜日・4回)
午後7時 8時半
受講料 1600円
定員 15人
持ち物 屋内シューズ、タオル
講師 小栗サカエ

アควアビクス教室

音楽に合わせて水中運動します。年齢に関係なくできます。
とき 11月2日 12月7日
(11月23日を除く毎週水曜日・5回)
午後7時半 8時半
受講料 2000円
定員 18人
持ち物 水着、スイミングキャップ
講師 田口まどか

ハリウッドヨガ教室

ハリウッドヨガで体を引き締め、しなやかなからだを作ります。
とき 11月4日 12月16日
(毎週金曜日・7回)
午前11時 正午
受講料 2800円
定員 25人
持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物
講師 丸山貴子

ハリウッドヨガ教室

初心者を対象にハリウッドヨガ教室を行います。
とき 11月2日 12月21日
(11月23日を除く毎週水曜日・7回)
午前11時 正午
受講料 2800円
定員

水中運動教室

無理なく全身をほぐし、強化しましょう。
とき 11月4日 12月16日
(隔週金曜日・4回)
午後1時半 2時半
受講料 2000円
定員 16人
持ち物 水着、スイミングキャップ
講師 小原徳子

水中歩行教室

運動浴槽で基本歩行の練習をしましょう。
とき 11月8日(火)、22日(火)
午後7時 8時
受講料 無料
定員 15人
持ち物 水着、スイミングキャップ
講師 施設職員

ヨーガ教室

ヨーガの体験教室です。初めての方もぜひどうぞ。
とき 11月6日(日)午前11時正午
ところ 山岡保健センター
受講料 無料
施設料も不要
定員 15人
持ち物 バスタオル



遅咲きのひび

足立則夫著

日本人の平均寿命は世界一の82歳。60歳の定年から、なんと20年以上もあるのである。第二の人生、有意義に過ごしたいものだ。

「何かを始めるのに遅すぎるといふことはないと思う」とは民俗学者・吉野裕子の言葉。専業主婦から一転、50歳で扇の起源について疑問を抱き、民俗学の世界へ。

56歳から測量を始めて、日本地図を作った伊能忠敬。日本でもっとも忙しい90代といわれる内科医・日野原重明。76歳でノーベル賞を受賞した小柴昌俊など、大器晩成といわれる51人の半生を紹介。長い人生、「遅咲き」に賭けてみるのも悪くない。

おんなひとりの鉄道旅

矢野直美著

秋晴れのある日、昔懐かしいものがいっぱい、「動く鉄道博物館」と著者が称する明知鉄道で、ちよっと出掛けてみませんか。

この本は、ローカル線と長距離寝台特急など全国40路線の乗車紀行で、県内では樽見鉄道と明知鉄道にご乗車。ともすれば鉄道マニア的な類書が多いなか、沿線の人情風物を気取りなく伝える写真と文章で、ほんわかした旅情に誘います。駅ごとに喫茶店やレストランがあるという天竜浜名湖鉄道にも乗りたいな。

女性一人旅ならではの安全対策や、宿と食事をどうするかについて、デジカメで自分を撮影するテクニク紹介など、旅上手になるヒントも。



トッケビのこんぼう

チョン・チャジュン文

韓国の昔話になくてはならぬのがトッケビとトラ。

このお話は、日本の「こぶとり爺」のストーリー展開に似ているのと、一冊で成功談と失敗談が味わえる仕掛けも楽しみ。



新しく入った本ピックアップ

(9月1日～9月30日受入図書約300冊)

●小説・随筆など

- 峠越え (山本一力/著)
容疑者の献身 (東野圭吾/著)
幽霊包囲網 (赤川次郎/著)
逆襲の地平線 (逢坂剛/著)
筆筒のなか (長野まゆみ/著)
東京奇譚集 (村上春樹/著)
あの世の妻へのラブレター (永六輔/著)
忘れそうなモノ語り (林えり子/著)
ラストレター (木藤亜也/著)

●そのほかの一般書

- 絵本がつなぐ子どもとおとな (依田逸夫/著)
ヘンタイの哲学 (キム・ミョンガン/著)
津波とたたかった人 (戸石四郎/著)
早わかり「防災」新常識 (玉木貴/著)
精神科ER緊急救命室 (備瀬哲弘/著)
職人ワザ! (いとうせいこう/著)
サバがトロより高くなる日 (井田徹治/著)
最後の言葉 (川嶋あい/著)
数え方でみがく日本語 (飯田朝子/著)

●絵本・児童書

- まてまてー! (宮西達也/作)
ムーミンのたからもの (トーベ・ヤンソン/原作)
ひとりぼっちの世界一周航海記 (堀江謙一/著)
およげなかったカバ「モモ」 (伊藤雅男/写真・文)
宇宙のあいさつ (星新一/作)

10月のミニギャラリー

「おとなり絵本館の絵本が伝えるもの」

10月28日(金) 11月23日(水)
ここ数年、日本語訳の魅力的な韓国の絵本出版が増えていきます。今回は原語版約50冊、日本語翻訳版約40冊を展示。

民話、伝統文化、歴史、日々の暮らしなども含め、韓国の大人が子どもに伝えようとする思いを、絵本から感じ取ってください。

図書館まつりにお越しください

図書館まつりを開催します。ぜひお越しください。
ダンボールでつくって遊ぼう

とき 11月5日(土)・6日(日)
午前10時 午後5時(6日は午後4時ごろに終わります)
ところ 文化センター1階集会室
古本リサイクル市
とき 11月6日(日)午前10時 午後5時
ところ 文化センター1階展示室
市民から寄せられた古本と図書館で除籍になった本を希望者に持ち帰っていただきます。お一人5冊まで。
古本受付中!

【10月の休館日】毎週月曜日

24日(木) 図書整理日)
25日(金) (休日振替)
3日(木)、23日(水)は開館します

医療情報トピックス

病院管理課

TEL

26-2111
内線527・528

季節の変わり目は、温度変化にご注意を

私たちの体には、体温を一定に保つために、暑いときは体の表面に近い細い血管を大きく広げ、血液を多く流し、熱を効率的に体の外へ逃がします。逆に寒いときはこの血管を縮め、血管内を流れる血液を減らすことにより、できるだけ熱が体外へ逃げないようにします。

気温の変化に応じて、体の表面に近い細い血管を広げたり縮めたりするこのような働きは、自律神経によって自然に行われています。血管が縮んで細くなると、その血管に血液を流そうとして、心臓は大きな力で血液を送り出すなくてはなりません。そこで、血圧は必然的に上昇し、大きな力を必要とする心臓は負担が増えて、不整脈や心筋梗塞などにつながりかねません。逆に血管が広がると小さな力で血液を送ればすむことになり、血圧は下がります。



暖かい所では薄着で、寒い所では寒気が直接肌に伝わりにくい身支度を常に心掛け、心臓への負担を軽くするよう心がけましょう。

歯は生きています

歯と骨は歯根膜というクッションのような繊維によって結合しています。この歯根膜は食べている時に食物の性状を見分けたり、異物を識別したりする感覚機能を備えています。

その識別能力は一本の髪の毛ほどの厚さを判断するほど敏感ですから、歯根膜の感覚として、食事の「歯ざわり」といわれている微妙な表現の主役を演じています。

この感覚は歯根膜のない義歯にはないものですから、自分の歯で食べる楽しみをいつまでも保ちたいものです。

歯は人間の体の中で最も硬いエナメル質という衣を着ています。その中には血管や神経を含む歯髄といわれる部分があります。虫歯が進行すると歯髄に炎症が及び、腐ってしまうと歯髄をとらなければなりません。歯髄は歯に栄養を与えている重要な組織です。で、これをとってしまうと歯はもろくなり、刺激に反応しなくなるので早期の虫歯の発生を知ることができなくなってしまいます。

虫歯は早く発見して治療しましょう。

診療日の新設(国保串原診療所)

地域医療推進のため、国保串原診療所では、10月7日から従来の火曜日午後の診療に加え、新たに金曜日午後(受付時間1時～4時)診療を行います。

診察は、市立恵那病院から内科医師が派遣されます。ご利用ください。

「意見箱設置のご案内」

市では患者さんおよびご家族の目線に立った医療を進めており、公立病院、診療所、市病院管理課の受付窓口にご意見箱を設置しています。

頂いた意見については、各部署の責任者に報告し事案を検討し、電話、書面、面談のいずれかご希望を確認の上、報告します。なお取り扱いは十分注意し、不都合にならないよう特段の配慮をしますのでご安心ください。貴重なご意見をお待ちしています。

電子メールでも受け付けています。
アドレス hospital@city.ena.gifu.jp

医療用語の説明

【メタボリック・シンドローム】

動脈硬化や心筋梗塞などの死を招く疾患を促進させるのが肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧といった生活習慣病です。ごく軽症時のこれらの疾患は主に早期の段階で、一つの疾病としてはそれほど身体にダメージを与えませんが、肥満でありながら複数併せ持つ状態をメタボリック・シンドロームと呼びます。このメタボリック・シンドロームは急速に動脈硬化を進行させることが分かっています。

診断基準

ウエスト回りが男性の場合85センチ以上、女性の場合90センチ以上。加えて、高脂血症、高血圧、糖尿病の3つに診断基準が設けられ、それらの項目の内2つ以上該当するとメタボリック・シンドロームと診断されます。

