

案内

社会体育施設使用団体登録は3月31日まで

平成18年度分(平成18年4月1日から平成19年3月31日まで有効)の団体登録を受け付けています。

団体登録をしないと小中学校のグラウンド・体育館を4月以降使用できません。団体登録は毎年必要です。

登録方法 まきがね公園、各振興事務所にある申請書に必要事項を記入し、提出してください。各協会と町体育協会に所属している団体は申請書に所属団体印が必要です。

募集

恵那峡ハーフマラソン当日の出店業者募集

マラソン大会当日、会場での物販業者を募集します。対象物品と条件は次の通りです。なお応募者多数の場合は業種ごとに抽選します。

出店日時 3月4日(土)午前8時 午後1時ごろまで(途中での入退場はできません) 対象販売物品 菓子類、地物野菜などの土産物、ラン

登録期限 3月31日(金) 問い合わせ まきがね公園体育館、各振興事務所

カーリング体験教室 カーリング体験教室を開催します。基礎(基礎知識、歩き方、投球方法)を体験し、楽しくゲームをしましょう。とき 1月28日(土)午前10時 正午 ところ クリスタルパーク恵那スケート場



以前のカーリング教室の様子

成績

市民体育大会冬季大会駅伝

11月27日(日)、まきがね公園周辺で第1回市民体育大会駅伝競技会が行われました。成績は次の通りです。

- 町対抗の部 優勝 大井町 2位 上矢作町 3位 明智町
一般の部 優勝 明智町 陸上部
女子の部 優勝 R。C 山岡 2位 上矢作町
スポーツ少年団の部 優勝 山岡スポーツ少年団 A 2位 長島スポーツ少年団

健康体力センター講習会(2月)

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 = 5日(日)午前10時~、22日(水)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(2月)

健康体力センター講習会を受講していない方は14日(火)午前10時から講習会にご参加ください。すでに受講されている方は、9日(木)、23日(木)午前10時~正午まで託児サービスをご利用いただきトレーニングすることができます。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。

社会体育施設の貸し出し(2月)

>とき = 1月25日(水)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)



市民体育大会冬季大会駅伝のスタート

- 町対抗の部 1区 石川和樹(大井町) 2区 勝野浩司(岩村町) 3区 日笠美和(三郷町) 4区 大池達也(明智町) 5区 曾我顕(長島町) 6区 伊藤佳祐(明智町)
一般の部 1区 伊藤剛志(明智町陸上部) 2区 加藤祐司(明智町陸上部) 3区 熊田貴雅(明智町陸上部) 4区 土屋貴泰(明智町陸上部) 5区 山本修(明智町陸上部) 6区 大塩麟太郎(明智町陸上部)
女子の部 1区 高綱由美子(R。C山岡) 2区 荒田香里(上矢作) 3区

- 小林律公(上矢作) 4区 高網博美(R。C山岡) 5区 藤野早由果(上矢作) 6区 三浦真衣(R。C山岡)
スポーツ少年団の部 1区 成瀬丞恭(山岡) 2区 小栗かなみ(三郷) 田淵将司(山岡A) 3区 古屋喬基(武並A) 4区 和戸隆亮(大井第二A) 5区 加藤謙治(長島A) 6区 伊藤弘明(山岡A) 7区 鈴木涼太(長島A) 8区 西尾知賢(山岡A) 9区 岩本壮平(長島A) 10区 酒井亮圭(武並A)

- 第19回市民レクバレ秋季大会 11月6日(日)、まきがね公園体育館で第19回市民レクリエーションバレーボール秋季大会が22チーム参加で行われました。成績は次の通りです。
Aの部 優勝 スリーシユガー 2位 ガンバルンバ 3位 スマイル
Bの部 優勝 Eあそぼうる 2位 Oあそぼうる 3位 ピノキオ
Cの部 優勝 東野モルツ 2位 東野ポツプス 3位 ディーブインパクト
Dの部 優勝 正家フレッシュ 2位 まめっこ 3位 てんとう虫

- 第22回市スポンジテニス大会 11月27日(日)、まきがね公園体育館で第22回市スポンジテニス大会が行われました。成績は次の通りです。
Aゾーン女子の部 優勝 森川伸江・金田みさ子
Bゾーン女子の部 優勝 伊藤紀代江・松浦明美
Cゾーン混合の部 優勝 古川暉久・田中節子

山岡健康増進センター

TEL 5614066

山岡健康増進センターでは健康教室を開催します。

全教室共通

ところ 山岡健康増進センター 申し込み 1月24日(火) 申し込み 1月24日(火) (電話での申し込み可、定員になり次第終了) 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 その他 山岡駅から公営バスが出ています。ご利用になられる方は、お問い合わせください。

アクアピクス教室

音楽に合わせて水中運動します。年齢に関係無くできます。

とき 1月31日 2月28日 (毎週火曜日・5回) 午後7

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 2月9日(木)午後7時 8時、23日(木)午後2時半 3時半 定員 各15人(先着順、申し込みなし) 受講料 無料 持ち物 水着、スイミングキャップ 講師 施設職員



運動浴槽を使ったアクアピクス教室



江戸美人の化粧術

浮世絵が一世を風靡した江戸時代。中でも美人画は、当時の女性の美感を知る上で重要な資料なのだとか。

浮世絵は現在の雑誌や新聞のようなもので、商品の宣伝にはうってつけ。特に化粧品は人気の美女(現代ならさしずめ伊東美咲?)を起用し、イメージアップを図った。とりわけ、化粧品メーカー坂本氏のおしるい「美艶仙女香」の宣伝は、美人画の中だけにとどまらない。広重の「木曾街道六拾九次之内」の風景画の中でも、その名を見つけることができ、浮世絵のコマーシャルに驚かされる。浮世絵の一味違った楽しみ方を知って、あらためて美術館に行ってみたくなる一冊。

森村誠一の写真俳句のすすめ

森村誠一著

「湯豆腐や一人の夜の味が沁み」白線を流す日までや通学路「犬端の会議姦し春の朝」などの俳句に、詠み人がおのおのの句を予感した瞬間、目にしていた情景が写真で添えられると、物寂しさも、甘い切なさも、のどかなユーモアも、よりイメージしやすくなる。

著者は、言わずと知れた推理小説作家。「私はデジカメを手に俳句をひねりながら、人生の大きな表現の楽しみを発見したと思っている」。俳句と写真は相補い、独特な世界で日常を記録できると、写真俳句の魅力を説いている。著者の、叙情的なエッセーも新鮮で、カメラ手に冬野ハイクの意欲ワクワク。



いぬおこわり

H. A. レイニエマカヒト・ロズマン著

「動物園に行ってみよう」と思っていた小さい犬を、飼い主のおじさんは動物園に連れて行ってくれました。ところが入口に「犬お断り!」。そこで可愛い女の子に変装して再挑戦してみますが、変身ぶりが愉快で楽しめます。



新しく入った本ピックアップ

(12月1日~12月20日受入図書約200冊)

●小説・随筆など

- ぼくとひかりと園庭で(石田衣良/著)
ひょうたん(宇江佐真理/著)
スープ・オペラ(阿川佐和子/著)
悪魔の種子(内田康夫/著)
狐女官(澤田ふじ子/著)
息子たちと私(石原慎太郎/著)
ロケ隊はヒー(室井滋/著)
チェオクの剣 上・下(田代親世/著)

●そのほかの一般書

- もっと読みたいおはなし絵本100(鳥越信/編)
羞恥心はどこへ消えた?(菅原健介/著)
闘う皇族(浅見雅男/著)
萌える男(本田透/著)
「片づけられない女」は太る(小林光恵/著)
わたしの手袋博物館(福島令子/著)
新・買ってはいけない(境野米子/著)
氷上のアーティストたち(八木沼純子/著)
大英帝国の大事典作り(本田毅彦/著)

●絵本・児童書

- チリとチリリまちのおはなし(どいかや/作)
ふゆはふわふわ(五味太郎/作)
まめうしのまんまるいふゆ(あきやただし/作)
ハブの棲む島(西野嘉憲/写真)
おばけ長屋(斉藤洋/作)
パーティミアス 3(ジョナサン・ストラウト/作)

2月のミニギャラリー

「ほんまきよこ作品展」

1月27日(金) 2月22日(水)
中津川市加子母で創作活動を続けるイラストレーター、ほんまきよこさんの作品展。絵本のように物語が紡ぎ出される夢のある作品。

「本との出会いは人との出会い 子どもの本で考える」

家庭で、あるいは小学校などで読み聞かせをしたり、さまざまな読書活動を実践したりしている方、これから活動しようとしている方、子どもの本に関心のある方などを対象に講演会を開催します。

皆さんお誘い合わせご参加ください。
とき 2月21日(火)午後1時20分~3時
ところ 文化センター集会所
参加料 無料
講師 三輪哲氏(子どもの本専門店メルヘンハウス代表)
申し込み、問い合わせ 恵那市図書館 25-5120 (当日参加可)
【2月の休館日】 毎週月曜日 14日(火)、23日(木)

医療情報トピックス

病院管理課

TEL 26-2111 内線527・528

花粉対策はお早めに

毎年、スギ花粉などに悩まされている人が多いのではないだろうか。スギ花粉は、通常、正月を過ぎたころから全国各地で観測され、日に日に花粉の量が増えていきます。ただし、この時期に花粉症に悩まされる人はまだ少ないです。スギ花粉が飛散する時期は、気温の高い地方から順に飛散開始日を迎え、2月初旬から3月中旬にかけて、ほぼ全国的にスギ花粉を観測します。

花粉症には、症状を抑えるためにいろいろな種類の薬が使われます。また症状の程度により使い分けられています。代表的な抗アレルギー薬では、くしゃみや鼻水を抑える「抗ヒスタミン内服薬」があります。目のかゆみなどを抑える抗ヒスタミン剤入りの目薬もあります。花粉症の薬物治療をするにあたっては、ポイントがあります。内服薬は、シーズンに入ってから症状が重くなつてから服用するのでは



なく、症状の出る2週間前から飲み始めると効果的です。

新聞やテレビなどで発表される花粉情報に気を付け、早めに治療を始めましょう。ただし、薬の効果には個人差があります。病院や診療所で診察を受け、医師の指導と薬の処方に従ってください。

血液の流れは「毛細血管」にあり

毛細血管を含めて体中の血管を1本につないだとしたら、その長さは約9万キロになります。これは地球を2周以上する長さです。この距離を血液が流れる時間は50秒程度です。約5ミリの血液が50秒程度で全身の毛細血管を通り、酸素と二酸化炭素を交換して戻ってくるのです。しかも毛細血管は非常に細いのです。その内径は約7ミ(1ミは1ミリの1000分の1)です。想像もつかない細さですが、髪の毛は細いもので約100ミなので、毛細血管の細さは髪の毛の14分の1ということになります。そのような細い毛細血管を血液は一瞬で流れているわけです。

ところで血液が運搬するのは酸素と二酸化炭素だけではありません。食事で吸収した栄養を各細胞に運んだり、

体内で作られた各種ホルモンを目的の器官に運んだりもします。また細胞で不要になった老廃物を受け取って、肝臓、腎臓に運ぶ働きもあります。ほかにも体内に入った細菌の捕食や傷口の補修、体温調節など運搬以外にも大切な役割など、血液の重要な働きは毛細血管で行われています。

しのびよるサイレント・ディジースにご注意を

自覚症状がないまま進行する病気のことを「サイレント・ディジース(沈黙の疾病)」といいます。生活習慣病に多くみられる現象で、歯周病も「サイレント・ディジース」の一つです。最後に歯が抜け落ちた、ということにならないように日ごろから予防に努めましょう。

また調査によると初期の歯肉炎を含めると30歳前後で国民の79%、40歳前後で84%、50歳前後では実に88%が歯周病にかかっていることが分かっています。歯周病はもはや国民的な生活習慣病として認定されつつあります。お口の手入れを心掛けるのはもちろん、もう一度不規則な食生活やストレスなどライフスタイルも見直ししましょう。

医療用語の説明

【VDT症候群】

わたしたちの周りにはVDT(パソコンやテレビゲームなど画面を表示する機器)がいっぱいあります。今VDTを使った長時間の作業により、目や体や心に影響のするVDT症候群といわれる新しい病気が増加しています。

1日の連続作業時間が長くなるほど、目に関する訴えが多くなります。ひどくなると、近視、角・結膜炎、ドライアイなどの目の異常とともに、額の圧迫感や目まい、吐き気まで起こすこともあります。予防のため、適度な休憩が必要です。

【体の症状】

肩が凝る、首から肩・腕が痛む、だるいなどの症状が起こり、慢性的になると、背中

の痛み、手指のしびれなどいろいろな症状に進展します。【精神の症状】 イライラ、不安感をまねいたり、抑うつ状態になったりします。