

成績

第1回市民体育大会

市内各町対抗で行われる第1回市民体育大会のうち、ゲートボール競技会、バスケットボール競技会、家庭婦人バレーボール大会が10月に開催されました。

第1回市民テニス大会
10月23日(日)第1回市民テニス大会がまきがね公園テニスコートで開催されました。

第4回まきがね公園杯卓球大会
9月30日(金)第4回まきがね公園杯卓球大会がまきがね体育館で開催されました。



卓球大会優勝の恵那市教職員チーム

第63回山岡月例マレットゴルフ大会

10月28日(金)山岡月例マレットゴルフ大会が、山岡ヒマリーマレットゴルフ場で開催されました。

今回の大会は静岡県湖西市や愛知県豊田市からもマレットゴルフ愛好者が参加。参加者154人が競技を楽しみました。

第1回市事業所対抗ソフトボール大会

10月1日(土)第1回市事業所対抗ソフトボール大会がまきがね公園多目的広場で開催されました。



ソフトボール大会優勝の本多金属工業

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 = 12月6日(火)午前10時~、12月8日(木)午後7時~、12月18日(日)午前10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12月6日(火)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、12月9日(金)、20日(火)午前10時~正午まで託児サービスをご利用いただけます。

社会体育施設の貸し出し(12月)

▷とき = 11月25日(金)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)

第1回市事業所対抗レクパレ大会

10月14日(金)、21日(金)第1回市事業所対抗レクパレ大会がまきがね体育館で開催されました。



レクパレ大会優勝のつちや作業所

ソフトバレーボール大会交流会

10月23日(日)岩邑中学校体育館で「親善ソフトバレーボール大会」が開催されました。

催し

第1回市民体育大会・軟式野球大会

とき 11月20日(日)、27日(日)
ところ まきがね公園野球場・楨ヶ根グラウンド・山岡グラウンド・明智グラウンド

第1回恵那市民体育大会・駅伝大会

とき 11月27日(日)
ところ まきがね公園周辺

募集

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。

大井総合型クラブ・スケイトスクール

待望のスケイト場が完成しました。大井総合型クラブでは、子どもたちの期待に応え、スケイトスクールを開催します。

とき 12月10日(土)、17日(土)
(どちらか1日でも参加可)

午前9時 正午(雨天中止)
ところ クリスタルパーク恵那スケイト場(入り口で受け付け) 参加資格 恵那東中学校区在住の小中学生

参加費 1回1300円
(滑走路、貸靴料、教室受講料、保険料のすべて含む)
靴を持参する場合は1回800円(当日受付で徴収)
申し込み方法 学校を通して配布される申込用紙を11月15日(火)22日(火)に学校に提出
問い合わせ 松下 090-4795-3911

恵那西中学校区に総合型地域スポーツクラブを一緒に立ち上げる仲間を大募集

恵那西中学校区で総合型地域スポーツクラブを立ち上げることとなりました。地域の皆さんをつなぎ、スポーツをより身近なものにしていくことを目指します。

そこで、立ち上げと一緒に考えていただける方を大募集しています。スポーツ好きの方、地域の活動に興味のある方は、ぜひ一報ください。

ホールインワン賞 後藤道正(山岡町) 工藤進吾(山岡町) 光岡正司(豊田市) 深谷鉦三(豊田市)

大砲賞 三宅広朗(豊田市)
最高年齢賞 大島正直(山岡町) 織田百合子(山岡町)

問い合わせ 小倉建二 90-4162-9105

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。ぜひご参加ください。

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 12月7日(水)、14日(水)
午後2時半 3時半
ところ 山岡健康増進センター
定員 15人
受講料 無料(施設利用料として、1回一般300円が必要ですが)
持ち物 水着、スイミングキャップ
講師 施設職員
申し込み 11月22日(火)30日(水)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

12月のミニギャラリー

「季節を感じる鈴木芳子人形展」

11月26日(土) 12月28日(水)  
山岡町在住の鈴木芳子さん  
による創作人形の展示です。

紙粘土や布を使って作られた  
四季折々のかわいいう人形が勢  
ぞろいします。

【他館からの貸出しとは?】

恵那市図書館が持っている  
本で、購入予定もない場  
合、岐阜県図書館など主に県  
内の図書館から借り、ご希望  
の人に貸出ししています。

恵那地域にお住まいで恵那  
市図書館に來られない人は、  
一般の本と同じように、各公  
民館図書室までお届けしま  
す。ご希望は電話でも受け付  
けます。ご利用ください。

【12月の休館日】

毎週月曜日  
24日(土)(休日替替)

【年末年始休】

12月29日(木) 翌年1月4日(水)  
(終日)、12月28日(水)は午後5  
時で閉館します。

うまかたやまんば  
おざわとしお再話  
赤羽末吉画  
やまんば話は多々あれど、  
その中でも秀逸。スリルとサ  
スペンスにホラー。こっけい  
味で一息ついて、復讐で留飲  
を下げるという趣向。晩秋の  
読み聞かせによく使えます。



それでいいのか蕎麦打ち男

中高年の男性に、趣味が「蕎麦打ち」という人が急増しているという。その数は推定10万人。まだまだ増える勢いだ。粋な趣味だけだぜ急増しているか、疑問がわく。定年後の生活設計をどうするか。余生というには到底早い。しかし再就職は難しい。あくせく生きるのをあきらめた?

著者は、そば打ちを批判しているのではない。同世代として「それでいいのか! 安息な日々を送るのはまだ早い!」と辛口で叱咤激励する。「蕎麦打ち男」、「陶芸男」、「世界遺産巡り男」など、定年問近の困境世代には、耳が痛い話ばかりだが、最後まで読めば、人生変わるかも。

著者は、そば打ちを批判しているのではない。同世代として「それでいいのか! 安息な日々を送るのはまだ早い!」と辛口で叱咤激励する。「蕎麦打ち男」、「陶芸男」、「世界遺産巡り男」など、定年問近の困境世代には、耳が痛い話ばかりだが、最後まで読めば、人生変わるかも。



モノが語るドイツ精神

ドイツで一番需要のある飲み物は何か。多くの人はビールと答えるだろう。しかし正解はコーヒーマ。日本とは伝統的に良好な状態の国ドイツ。サッカー、ビール、グリム童話に音楽と私たちになじみ深い文化も多い。しかし、それ以外に何があるのか奥の部分はあまり知られていない。本書は「くみ割り人形の顔が怖いわけ」、「ブレイベアの秘密」、「国章の驚の意味」など、今まで触れられることの少なかった面をモノから分析している。

2006年サッカーワールドカップ開催地としても注目される今、ドイツ精神の奥底に触れ、関心もさらに高まるだろう。

新しく入った本ピックアップ

(10月1日～10月31日受入図書約300冊)

●小説・随筆など

- 憑神 (浅田次郎/著)
- 古城の風景 (宮城谷昌光/著)
- 陰陽師・瀧夜叉姫 上・下 (夢枕獏/著)
- 楽園の眠り (馳星周/著)
- 無事、これ名馬 (宇江佐真理/著)
- ももこタイムス (さくらももこ/著)
- ひとりガサゴソ飲む夜は... (椎名誠/著)
- 恐怖の存在 上・下 (マイケル・クライトン/著)

●そのほかの一般書

- 暗証番号はなぜ4桁なのか? (岡嶋裕史/著)
- 友情を疑う (清水真木/著)
- 高野優の子連れ地球大陸大作戦 (高野優/著)
- いまどきの「常識」(香山リカ/著)
- われら以外の人類 (内村直之/著)
- 椅子づくりの百年物語 (宮本茂紀/著)
- 国民のための百姓学 (宇根豊/著)
- ヤバい敬語 (唐沢明/著)

●絵本・児童書

- ルラルさんのほんだな (いとうひろし/作)
- へんしんマラソン (あきやまただし/作)
- ねずみくんとかくれんぼ (なかえよしを/作)
- ゆめみるダンゴムシ (阿部夏丸/作)
- さんぼうた (ねじめ正一/作)
- くんれんばつちり (工藤直子/作)

医療情報トピックス

病院管理課

TEL 26-2111  
内線527・528

インターネットでの医療情報利用の手引き

インターネットの普及により、医療や健康に関する情報を簡単に利用・発信できる時代になってきました。便利さの反面、十分に吟味されていない情報が安易に発信され、利用の方法によっては思わぬトラブルに遭遇することも予想されます。医療や健康に関する情報を、どのように利用すべきかのポイントをまとめてみました。

情報提供の主体が明確なサイトの情報を利用する

情報提供者の主体が明らかでない場合、責任が曖昧になり、掲載された情報の信頼度が低下しがちです。また情報の利用に際して、トラブルが起きても、十分な対応が期待できません。情報提供者の名前、所在地、連絡先が明示されていて、その実在が確認できることが重要です。

営利性のない情報を利用する

最新の科学的にみえる情報であっても、裏に物品の販売やサービスなどの営利的な目的が隠されている場合があります。情報提供によって、誰かが利益を得る仕組みになっていないかどうかを見極めることが大切です。

客観的な裏付けがある科学的な情報を利用する

専門的な情報に見えても、その内容が独断的で、科学的な理解を超えるような疑わしい情報には注意が必要です。関連する医学論文や記事、試験データが正確に引用されていて、科学的な裏付けがされている情報であるかを判断する必要があります。

常に新しい情報を利用する

健康や医学に関する情報は日進月歩で進歩しています。最新の情報も更新されないまましていると、いつのまにか古い情報になり、その利用価値も変化していきます。掲載された情報が、いつ時点のものが、また更新日を常にチェックしていく必要があります。

複数の情報源を比較検討する

インターネット上ではいろいろな立場の人が、いろいろな考えをもって、情報発信をしています。同じテーマでも、立場によって見方が違ってきます。特定の情報だけではなく、複数の情報を比較検討し、自分に必要な情報を選ぶことが大切です。

情報の利用は自己責任が原則

不特定多数を相手に提供されている情報を利用して、万一利用者が不利益

を被っても情報提供者の責任を問うことは難しくなってきます。「情報の利用は自己責任」を基本に、冷静、慎重に情報を利用しましょう。

疑問があれば、専門家のアドバイスを求める

インターネットなどで提供される医療情報の中には、現在の標準的な医療に合わないものや、科学的な根拠のあまいものがあったりします。最新の医学の成果をいち早く享受できるチャンスもありますが、反対に誤って自分の健康を損なう危険性もあります。提供された情報をうのみにせず、常にリスクを考え、疑問があれば主治医など医療の専門家の意見を求め、適切なアドバイスを受けてください。

トラブルに遭ったときは、専門家に相談する

万一、医療情報を利用して、健康被害やトラブルを被ったときは、一人で悩まず、医療の専門家、公的な相談センター(岐阜県医療整備課058-272-1111(代表)など)、あるいは中立的な第三者機関などに相談してください。速やかな情報の提供が、次なる被害やトラブルの発生も未然に防ぎます。

医療用語の説明

【人間ドック】

「人間ドック」とは、そもそも「船のドック入り」に由来しています。現在活躍している船でも定期的にドック(修理施設)入りして点検整備し、次の航海に備えるという事です。私たちの体も、異常がないと思っても、それが健康であるとは判断できません。病気がかからなくても定期的に、体に病気があるかを見つめるための検査が大切になってきます。

近年では、脳ドック・肺ドック・レディースドックなどの専門ドックも増えていきます。人間ドック受診では、命にかかわる病気の早期発見をする一次予防。病気になる前の状態を発見し発症させないための指導を行う二次予防。そして病気になる体力づくりを目的としています。年に一度は定期的に人間ドックを受け、病氣(特にがん・糖尿病・高血圧など)の早期発見、治療に努めましょう。