

成績

第51回岩村町民ソフトボール大会

8月14日(日)、岩村グラウンドで第51回岩村町民ソフトボール大会が開催され、参加26チームによるトーナメント戦が繰り広げられました。決勝戦は雷雨により中止となり、決勝進出の2チームが優勝となりました。  
優勝 6区(2年連続4回目)、新市場(5年ぶり2回目)、3位 新町1丁目、殿町

第28回明智町民ソフトボール大会  
第13回明智町民ソフトバレー大会

8月28日、明智町で第28回明智町民ソフトボール大会、第13回明智町民ソフトバレー大会が開催されました。ソフトボールは各地区から27チームが参加し、A・B・Cのブロック別によるトーナメント戦で、白熱した試合が展開されました。ソフトバレー大会は39チームが参加。A・Hの8リーグに分かれて熱戦の数々が繰り広げられました。結果は次の通りです。

- 【ソフトボール大会】  
Aブロック 優勝 東町  
2位 吉良見3号  
Bブロック 優勝 東山  
2位 吉良見1号  
Cブロック 優勝 上田  
2位 常盤町4丁目

- 【ソフトバレー大会】(優勝チームのみ)  
Aリーグ 向町 Bリーグ 横通 Cリーグ 常盤町3丁目 Dリーグ 片平 A Eリーグ 的場 A Fリーグ 宮町2丁目 Gリーグ 新井 A Hリーグ 新井 B

第1回市民大会夏季大会

8月21日・28日(日)市内13町對抗で行う市民体育大会が開催され、各地で熱戦が繰り広げられました。各競技種目別の結果は次の通りです。

- アーチェリー 優勝 長島町 2位 大井町 3位 飯地町



市民大会ソフトボール競技



市民大会バレーボール競技

- 柔道 優勝 山岡町  
2位 大井町 3位 岩村町  
弓道 優勝 上矢作町  
2位 明智町 3位 大井町  
卓球 優勝 長島町  
2位 大井町 3位 明智町

- ソフトボール【総合】  
優勝 岩村町 2位 長島町  
3位 上矢作町 【一般男子】  
優勝 岩村町 2位 長島町 3位 明智町  
上矢作町 【40歳以上男子】  
優勝 岩村町 2位 大井町 3位 長島町  
上矢作町 【女子】  
優勝 岩村町 2位 山岡町 3位 明智町

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 = 10月5日(水)午後7時~、10月20日(木)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10月14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、10月12日(水)、26日(水)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。

社会体育施設の貸し出し(10月)

▷とき = 9月27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)

催し

レクスボえなフェスティバル

体育の日に昨年まで行っていた「まきがね公園フェスティバル」の名前を新たにし、軽スポーツ中心のイベントを行います。全種目参加無料。スポーツで汗を流してみてはいかがですか。  
とき 10月10日(月)午前9時開会式 ところ まきがね公園各施設ほか 問い合わせ まきがね公園体育館 256478

スポーツ教室

燃焼系エクササイズ教室

「燃やせ脂肪!ひっこめお腹」をテーマに年齢、性別、運動経験問わず、どなたでも簡単に効果的なエクササイズを指導します。  
とき 10月12日 11月9日(毎週水曜日・5回) 午後7時半 8時半 場所 山岡小学校体育館 指導 市体育連盟 足立真司 参加費 1000円 定員 25人 程度 申し込み 9月22日(木)午前9時からまきがね公園体育館 256478で受付開始

【フリー参加種目】(申し込み不要)

キックターゲット、ストラックアウト、スピードガンコンテスト、グラウンドゴルフ 会場 まきがね公園多目的広場A面 時間 午前9時半  
ドッジビー 会場 まきがね公園体育館 時間 午前9時半 体に当たっても痛くないスポンジ製のフリスビーのような円盤で行うドッジボールです  
チャレンジ・ザ・ゲーム 遊びが運動になる。運動が

遊びになる。楽しいゲームがいっぱい。

健康体力センター無料体験 会場 まきがね公園体育館 健康体力センター 時間 午前10時 午後5時  
大抽選会 会場 まきがね公園体育館 時間 午後2時  
【交流種目】(申し込み必要)  
ドッジボール交流会 会場 まきがね公園体育館 時間 午前9時半  
チーム編成 1チーム12人以上20人以内。試合は12人対12人で行う。小学校2、4年生の部、小学校5、6年生の部の2部門  
親子ソフトテニス教室 会場 まきがね公園テニスコート 時間 午前9時~11時半  
弓道体験教室 会場 まきがね公園弓道場  
アーチェリー体験教室 会場 まきがね公園弓道場 申し込み期間 9月27日(火) 10月5日(水) 問い合わせ まきがね公園体育館 256478

山岡健康増進センター

TEL 5614066

山岡健康増進センターでは、2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 9月22日(木) 28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。

水中歩行教室 (毎週金曜日・4回) 午前11時 正午 受講料 1600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 受講者抽選 定員を超えた場合、9月30日(金)午前10時半から山岡健康増進センターで抽選を行い、受講者を決定します。抽選に選ばれた方(代理可)を優先します。  
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 10月12日(水)、26日(水) 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



施設内の運動浴槽で行う水中歩行教室





地図で旅する東海道

今尾恵介著

地図を広げてみれば、そこには歴史や物語がいっぱい。その一つ一つはどれも新鮮で興味深い。

著者独自の視点で描かれた絵地図には、江戸時代の建物や人々だけでなく、富士市の製紙工場、箱根の登山鉄道やケーブル、首都高速道路なども登場。それぞれの土地に関するエピソードも近現代の話が多く、家にいながら、東海道495.4kmの道のりを「いま」と「むかし」同時に旅することができる。

もし著者が、中山道の絵地図を描いてみたら、大井宿の辺りではどんなことに注目するのだろうか。そんなことを想像しながら読んでみて楽しみたい一冊。

動物力 犬のフリスで我がフリ治せ

永田高司著

大きなくしカツを犬がまるごと飲み込んでしまった。くしをどう取り出す？ インフルエンザにかかって死ぬ家猫は少ないが、野良猫にとって致命的なのはなぜか？。長年、獣医師として動物の医療にかかわってきた著者は、動物の自然治癒力を観察するなかで、犬や猫も、ヒトと同じようにストレスを受けたり、愛情に癒されたり、老化することを、多くの例を挙げて明らかにしている。

治癒力を生かさそうとしない安易な検査や処置など、動物医療の現状を挙げ、ヒトの医療をも問う一冊となっている。取りあえず、うちのシロやクロとスキンシップをどうぞ。



永田高司

10月のミニギャラリー

「発展途上国の子どもたちへ」

9月30日(金) 10月26日(水)

恵那手作り絵本の会は、発展途上国の子どもたちへ教育支援活動として、愛・地球博の市民プロジェクトに参加。学校に行きたくても行けないカンボジアの子どもたちに向けて、教材として手作り絵本を作成。インターネットを活用して届けようとする活動の様子を、作成した絵本とともに紹介します。

雨降って…

8月5日の豪雨で、図書館は短時間のうちに全館床上浸水しました。施設も資料も被害を受け、利用者の方にはご不便をお掛けしました。

市民の財産である施設と資料を、水害だけでなく、各種災害からどう守るか、その対応について身近に考えられる機会となりました。

またその時間に図書館にいらした方には、モップやバケツを手にボランティアへ変身、奮闘してくださった利用者の方、被害に遭った新聞を乾かすお手伝いをしてくださった方など、多くの方のご協力をいただきました。

ました。お礼を申し上げます。 **ボール靴をはきたい**

館内に木製ですが約20脚あります。立ったり座ったり動かすたびに、床面とこすれて出る音が気になりました。

今回、スポーツクラブアクトスさんよりアイデアとテニスボール(使用済)を提供していただき、いすの靴としました。静けさを感じてみてください。

【10月の休館日】毎週月曜日 11日(火)・12日(水)(休日振替) 27日(木)(図書整理日) 10日(月)は祝日のため開館

新しく入った本ピックアップ

(8月1日～8月31日受入図書約300冊)

●小説・随筆など

- 福音の少年 (あさのあつこ/著)
お神酒徳利 (山本一力/著)
こんちき (諸田玲子/著)
天使のナイフ (葉丸岳/著)
楽園のしっぽ (村山由佳/著)
旅行鞆にははなびら (伊集院静/著)
ひとりずもう (さくらももこ/著)
人は愛なしでは生きられない (瀬戸内寂聴/著)
ミッシング (アレックス・シアラー/著)

●そのほかの一般書

- よみからかす (飯田治代/著)
パカチンたちにささげるバラード (武田鉄矢/著)
大名古屋大観光 (永谷正樹/著)
子どもがニートになったなら (玄田有史/著)
パパールのヨガ (ロラン・ド・ブリュノフ/著)
廃墟本 (中田薫/構成)
無農薬で庭づくり (永田高司/著)
水木しげるの妖怪人生絵巻 (朝日新聞社/編)
マンガでマスター英文法 (キム・ヨンフン/著)

●絵本・児童書

- 戦争が終わっても (高橋邦典/写真・文)
素数ゼミの謎 (吉村仁/著)
崖の国物語 6 (ポール・スチュワート/著)
ライオン・ボーイ 3 (ジズー・コーダー/著)
いっきょくいきまあす (長谷川義史/作)

医療情報ピックアップ

病院管理課

TEL 26-2111 内線527・528

医療用語の説明

【トリアージ(トリアージ・タッグ)】

地震などの災害時には、短時間で多数の方々がけがや病気になる、医療機関での診療・治療を必要とするようになります。

医療機関の機能にも限りがあり、最善の治療を行うためには、病气やけがの緊急度や重症度によって治療や他院への搬送の優先順位を決めることが必要になります。トリアージとは「病气やけがの緊急度や重症度」を判定して「治療や他院への搬送の優先順位を決める」ことを言います。



伊藤 加志

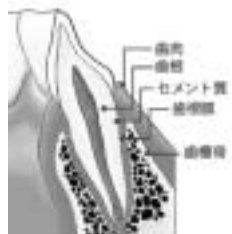
国保上矢作病院 名古屋市立大学出身 外科(副院長)

9月から国保上矢作病院へ赴任いたしました。上矢作病院や恵那病院へは医学士としての経験があり、恵那市は私にとって思い出深い町です。20年の外科医経験の中で8番目の医療施設になりますが、これまで養った経験とこれからの恵那市への積極的な理解により、この地域に合った対応ができることを最大の目標とします。

歯周病

山岡診療所歯科 安藤彰悟

歯周病は、自覚症状があまりありませんが、口の中の細菌が歯の表面に付着して、歯垢を作ります。やがて歯垢は唾液の中のカルシウムによって歯石に変わり、歯と歯肉の間に深い溝、歯周ポケットを作り、ポケットがさらに深くなれば、出血や排膿がみられ、口臭も発生します。同時に歯を支えているあごの骨、歯槽骨や、歯を骨に結び付けている歯根膜も溶かしてしまいます。



そうなるとう歯がしみる、歯が痛む、体が疲れるなどの症状が出て、食事もままなりません。かみ合わせもうまくできないために、首筋や肩こりなど全身にも影響を及ぼします。また歯周病と生活習慣病のかかわりがより注目され、歯周病の予防や治療は歯の健康維持をするだけでなく、全身の健康にもよい結果をもたらすこととなります。

そのためには定期的に歯科検診を受け、歯科医院で歯垢や歯石を除去し、正しいブラッシングをマスターすることが必要です。

舌苔(せつたい)

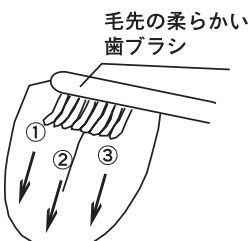
上矢作歯科診療所 石黒幸司

皆さんは、舌の表面を見たことがありますか？

舌の表面に白っぽいコケ状のものが付着している場合があります。これを舌の苔と書き、舌苔といわれます。舌苔は細菌と食べ物のたんぱく質が舌の表面に付着して、白っぽくなったものです。舌苔の量が多いと口臭の原因にもなるので、歯と同じように舌の手入れをすることを勧めます。

舌の磨き方

舌の奥のほうから前方へ、毛先の柔らかい歯ブラシをゆっくり2、3回ほど動かして磨きます。



毛先の柔らかい歯ブラシ

(注)取りきれなくても、舌を傷つけるため無理に行わないで、1カ所につき2、3回程度にとどめ、継続的に舌苔を取り除くようにしましょう。

「病气やけがの緊急度や重症度」を判定して「治療や他院への搬送の優先順位を決める」ことを言います。トリアージにより優先順位を決め識別する票のことをトリアージ・タッグといいます。タッグの用紙は、3枚つづりの複写式で、1枚は災害現場用、2枚目は搬送機関用、3枚目は収容機関用となっています。票の下部が色分けされているのが、トリアージ・タッグの特徴であり、色分けにより傷病者の重傷度、緊急度が分かるようになっていきます。