

恵那峡ハーフマラソン

第5回恵那峡ハーフマラソン大会を開催します。今回から、会場およびコースをまきがね公園発着と大きく変更しました。

- とき 平成18年3月4日(土)
- ところ まきがね公園発着
- 受付 午前8時～9時
- 種別 (年齢起算は大会当日の満年齢)

【21キロハーフマラソン】

- 一般男子一部(30歳未満)
- 一般男子二部(30歳以上)
- 一般男子三部(40歳以上)
- 一般男子四部(50歳以上)
- 一般男子五部(60歳以上)
- 一般女子一部(30歳未満)
- 一般女子二部(30歳以上)
- 一般女子三部(40歳以上)
- 一般女子四部(50歳以上)
- 一般女子五部(60歳以上)
- 一般女子二部(30歳以上)
- 一般女子一部(30歳未満)
- 一般女子二部(30歳以上)

スキー・スノーボード教室

- スキー教室と初心者向けのスノーボード教室を開催します。ぜひご参加ください。
- とき 1月15日(日) 午前6時15分市役所前集合、午後6時市役所前到着予定
- ところ 飛騨舟山スノーリゾートアルコピア
- 参加資格 市内在住、在勤者で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- 参加条件 教室を必ず受講すること(単独行動は認めません)
- 定員 スキー教室=25人
スノーボード教室=10人
- (初心者のみ)
- 受講料 5000円(小学生3000円、リフト代を含む、付き添いのみは2000円)
- 持ち物 用具一式(現地のレンタル可)
- 申し込み 1月5日(木)午前9時から受け付け開始(電話での申し込み可)。定員になり次第締め切ります。
- 申し込み・問い合わせ まきがね公園体育館 25-6478

【3キロロードレース】

- 一般女子三部(40歳以上)
- 一般男子の部
- 一般女子の部
- 中学生男子の部
- 中学生女子の部
- 小学生男子(3年生以上)の部
- 小学生女子(3年生以上)の部

【親子ジョギングの部・フリージョギングの部(3キロ)】

- ジョギングの部は3キロロードレースと同じコースを走ります。どなたでも参加可
- 参加料 一般=3000円
大学・高校生=2000円
中学生以下=1000円
- 親子ジョギングの部=一組2000円(親子ジョギングの部の一組当たりの人数は何人でも可)
- フリージョギングの部=一人1000円
- 申し込み 所定の申込用紙に記入して、まきがね公園体育館へ申し込んでください。申込用紙は、市役所受付、まきがね公園体育館、各事務所

催し

市民体育大会スケート競技

- 各町対抗で行われる第2回の市民体育大会が冬季スケート競技会より始まります。今回はオープンしたばかりの岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場を会場に開催します。
- とき 1月14日(土) ところ=岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場 開会=午後5時半(午後6時から競技開始)

毛呂窪年越しマラソン

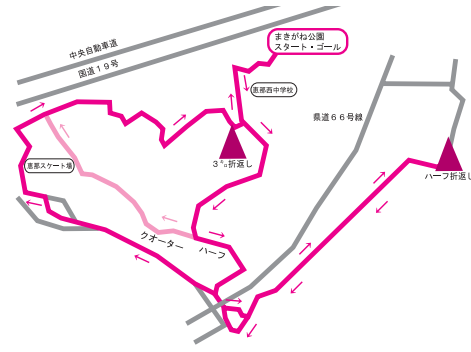
- とき 12月31日(土)～1月1日(日) ところ=毛呂窪体育館前(蘇原神社) 受付=午後11時半(11時58分出発)
- 問い合わせ=毛呂窪体育協会 樋田 27-3828

長島町民元旦マラソン大会

- とき 1月1日(日) ところ=長島小学校 受付=午前9時 問い合わせ=長島町体育協会事務局 小倉 25-5664

にあります。

- 申込期限 1月22日(日)必着
- ゲストランナー 揖斐祐治さん(エスビー食品陸上競技部)
- 問い合わせ まきがね公園体育館内恵那峡ハーフマラソン大会実行委員会事務局 25-6478



大正村クロスカントリー

- 第22回日本大正村クロスカントリーを開催します。大正ロマン漂う町並みをすがすがしく駆け抜けましょう。
- 今年は個人賞のほか、新たに、団体・サークルの部小・中・高校の2部(参加者のみ)を設置し、子供たちの白熱したレースで大会を盛り上げます。

中野方町元旦神社ウオーキング

- とき 1月1日(日) ところ=中野方小学校 受付=午前8時半 問い合わせ=中野方体育協会事務局 福井 090-2570-5808

大井町新春中山道基平坂公園マラソン大会

- とき 1月15日(日) ところ=大井第二小学校 受付=午前9時 問い合わせ=西山さか江 26-0203

健康体力センター講習会(1月)

- とき=8日(日)午後2時～(託児付き) 18日(木)午前10時～、26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)
- 託児サービス付きトレーニングDAY
- とき=12日(木)、26日(木)午前10時～(5日前までに予約)

中・高校の2部(参加者のみ)を設置し、子供たちの白熱したレースで大会を盛り上げます。

- とき 3月19日(日)雨天決行
- 受付 明智商業高等学校体育館下 午前8時半～9時半
- スタート 明智商業高校
- 10部の部 10時半
- 6部の部 10時45分
- 2部の部(中学生以上男子) 11時
- 2部の部(女子および小学生男子) 11時7分
- 2部の部(ジョギング・ファミリージョギング) 11時7分
- 参加料 大人=3000円
高校生以下=1000円
- ジョギング(ファミリージョギング) 1人もしくは1ファミリー=2500円
- 申込期限 2月15日(木)
- 定員 3000人(定員になり次第締め切ります)
- ゲストランナー 大南博美さん、大南敬美さん(トヨタ車体(株)陸上部)
- 申し込み 2509-7714 岐阜県恵那市明智町1-38-1 恵那市明智B&G海洋センター 54-2522

山岡健康増進センター

TEL 56-4066

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5日(木)～9日(祝)(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。

□スナーナヨーガ教室

- ハリウッドヨガとパワーヨガを組み合わせたスナーナヨーガで体を引き締め、しなやかな体を作りましょう。
- とき 1月13日(金)～2月24日(金)(毎週金曜日・7回) 午前11時～正午 定員=25人
- 受講料=2800円 持ち物=タオル、飲み物 講師= MAYUNI

募集 ジュニアスピードスケート

第1回恵那市ジュニアスピードスケート競技会を開催します。ご参加ください。

- とき 1月14日(土)
- ところ 岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場
- 開会 午後5時半(午後6時から競技開始)
- 競技種目
 - 小学生低学年男子200m
 - 小学生低学年女子200m
 - 小学生高学年男子500m
 - 小学生高学年女子500m
 - 中学生男子500m
 - 中学生女子500m
 - 中学生女子500m
- 参加資格 市内の小・中学校在学の児童・生徒
- 申し込み 所定の申込用紙に記入して、まきがね公園体育館(財)恵那市体育連盟事務局へ申し込んでください。申込用紙は、岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場にあります。
- 申込期限 1月6日(金)必着
- 問い合わせ 恵那市スケート連盟事務局 後藤哲也 43-2807

□スナーナヨーガ教室

初心者向けのスナーナヨーガ教室を開催します。

- とき 1月11日(水)～2月22日(水)(毎週水曜日・7回) 午前11時～正午 定員=15人
- 受講料=2800円 持ち物=タオル、飲み物 講師= MAYUNI

□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 1月5(木)午後2時半～3時半、12日(木)午後7時～8時、29日(日)午後1時半～2時半 定員=15人(中学生以上、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



▲施設内にあるトレーニング機器



産廃不法投棄事件を追う
百年の負債

岐阜新聞産廃問題取材班著
善商による、産廃不法投棄事件の長期連載「百年の負債」をまとめたもの。

産廃問題は、都会からごみを押しつけられた田舎の人と、大企業から産廃処理を安く押しつけられた処理業者という、弱いもの同士の紛争といわれています。

右記を中心に、山岡町のシュレッダーダスト、香川県豊島の不法投棄解決策、フェロシルト問題、中国へのリサイクル輸出など、産廃業界の問題全般や、行政・業界の絡む腐敗の構図が分かりやすく取り上げられています。

大掃除の前に、身近なごみから産廃問題を考えてみてはいかがでしょうか。

それは子どもに考えさせない
メーナー・シユアー著
子どもたちは、親が最善であると判断した解決策よりも、自分で考えた解決策を好む。

例えば子どもが悪態をつく、告げ口をするなど、何か問題を起こしたとき、親の考えを押し付けず、どうすればいいのか子ども自身に考えさせる方法を著者は提案する。

この本は「怒り」「思いやり」などテーマ別に構成され、多くの事例を挙げて解説。その中で、親に子どもへの態度を振り返ってみるよう求めている。

頭ごなしにしっかりつけるのではなく、親子でじっくり話し合うことによって、子どもの考える芽を育ててみてはどうだろうか。



アンナの赤いオーバー

ハリエット・ジューフェルト文
第二次大戦直後。人々も町も傷ついています。小さいアンナの新しいオーバーコートを手に入れるのも容易でありません。一年後のクリスマスに、アンナがオーバーをお披露目する場面は、誰もが喜びと感謝にあふれています。



「絵本と紙芝居の読み語り」

絵本作家とよたかずひこさんの講演会を開催します。

作者による絵本と紙芝居の読み語りを中心の親しみやすい講演会です。お子さん連れも歓迎します。(ただし、マナーを守ってくださいね)

とき 11月15日(日) 午後1時半〜3時
ところ 恵那文化センター会議室
入場料 無料

【とよたかずひこ作品】
『ワニのバルボーン』シリーズ、『もんちゃん』

盛況だった図書館まつり

去る11月5日、6日と開催した図書館まつりは盛況のうちに終了しました。特に「段ボールで作って遊ぼう」にご協力くださった事業所各位にお礼申し上げます。

【1月の休館日】 毎週月曜日
1日(日)〜4日(水) (年始休館)
10日(火)〜11日(水) (休日振替)
26日(木) (図書整理日)
9日(月)は開館します

新しく入った本ピックアップ

(11月1日〜11月30日受入図書約400冊)

●小説・随筆など

魔王 (伊坂幸太郎 / 著)
アンボス・ムンドス (桐野夏生 / 著)
ネクロポリス 上・下 (恩田陸 / 著)
新・リア王 上・下 (高村薫 / 著)
かんじき飛脚 (山本一力 / 著)
ツキコの月 (伊集院静 / 著)
淳それから (土師守 / 著)
女教皇ヨハンナ 上・下 (ドナ・W・クロス / 著)
リベンジは頭脳で (シドニィ・シェルダン / 著)

●そのほかの一般書

図書館力をつけよう (近江哲史 / 著)
生協の白石さん (白石昌則 / 著)
スッキリ! (上大岡トメ / 著)
「山内一豊の妻」の会計学 (西澤健次 / 著)
ぼくは13歳職業、兵士。(鬼丸昌也 / 著)
新・主人在宅ストレス症候群 (黒川順夫 / 著)
イロハのインテリア (川上ユキ / 著)
あらしのよるに - 恋愛論 - (きむらゆういち / 著)
話を聞く技術! (永江朗 / 著)

●絵本・児童書

くまのこみのクリスマス (あいはらひろゆき / 文)
わがままいもうと (村上康成 / 作)
まんげつによるに (木村裕一 / 作)
ベッシーによろしく (花形みつる / 作)
こちらいそがし動物病院 (垣内磯子 / 作)

医療情報トピックス

病院管理課

TEL

26-2111

内線 527・528

ドライアイの可能性を自己診断してみよう

目が乾くことで不快な症状が現れるドライアイは、涙液の減少や質的な変化により目の表面に障害を生じる疾患です。涙が足りないため涙の役割が低下するので、目は乾いて傷つきやすくなり、重症になると表面に無数の傷が付いている場合もあります。

次のリストでドライアイの可能性をチェックしてみましょう。軽度でも長引く症状にはチェックをします。

	目が疲れやすい
	めやにが出る
	目がごろごろする
	重たい感じがする
	目が乾いた感じがする
	何となく目に不快感がある
	目が痛い
	涙が出る
	ものがかすんで見える
	目がかゆい
	光を見るとまぶしい
	目が赤い

チェックが5つ以上ならドライアイの可能性があり



ます。さらに10秒以上眼を開けていられない、まばたきの回数が多い(1分間に40回以上)なら、その可能性はさらに高いといえるでしょう。この場合は眼科の先生にご相談ください。

新医師臨床研修制度とは

平成16年4月から、「新医師臨床研修制度」が導入されました。わが国における医師の研修制度は、昭和43年以後、医師資格を得た上で2年間研修を積むことが努力義務となっていました。が、あくまで「努力義務」であり、医師国家試験に合格すれば、全く臨床の研修期間なしに開業や診療をすることが可能でした。実際には、国家試験合格後に自主的に大学に残り、大学、医局が自主的に運用する仕組みの中で、「研修医」などとして2年程度の研修を受け、医局から各病院などへ派遣されるのが一般的でした。しかし、研修内容は狭い専門領域に偏りがちで、医療の専門化が進む一方、幅広い臨床能力が求められる中、このような仕組みが十分機能しなくなり、制度改革が求められてきたのです。

新たな臨床研修制度は、幅広い分野における基本的臨床能力を習得することとを目的として、内科、外科、救急などさまざまな臨床分野での研修を実施することを必修化しました。同時に研修医を受け入れる側の施設基準(研修医の定員、指導医の条件など)も明確

にし、研修医が研修に専念できるよう、経済的保障も確立しました。臨床研修を義務化した新制度が、良質な医療提供につながるかどうかは今後の制度評価のポイントと考えられます。

【恵那市の状況】

新医師研修制度の実施、国立大学の独立行政法人化に伴い、人的余裕のなくなった大学側は自治体立病院などへの医師の派遣が困難な状況となっていました。

これが、恵那市の病院や診療所における医師不足の要因の一つと考えられます。一方で研修指定病院と研修医との重複の地域別状況をもとに、大都市部偏在、西高東低の医師配置が多少でも是正されるとの見方も出ています。

また多くの自治体立病院が研修指定病院となっており、自治体立病院が独自に医師の育成、確保を図っていく条件が生まれたことも事実です。

しかし、従来の「医局人事」という調整機能が低下し、研修指定病院になれない中小自治体病院においては、更に医師不足が深刻化するという2極分化が懸念されています。

インフルエンザ
予防対策

インフルエンザは普通の風邪に比べ高い発熱や倦怠感などの症状が強く現れます。特に高齢者や小児がかかった場合には、肺炎などの合併症を引き起こす確率が高くなります。インフルエンザの流行シーズンに向け、次のことに気を付けましょう。

人ごみを避ける
外出後の手洗いとうがい
マスクの着用

適度な温度、湿度(加湿)
栄養と休養を十分取る
小児の場合、処置が遅れるとインフルエンザ脳症などの合併症による重症化の恐れがあります。家族の方が注意してあげてください。

高齢者にとっては命にかかわる疾病とも言われています。まずは予防、かかったかなと思ったら早く医師の診察を受けましょう。発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が処方されます。早ければ早いほど効果的です。