

minokamo

暮らしの情報紙 広報みのかも

2010

8/15

No.918

五輪メダリストに学ぶ技術

シドニー五輪水泳の銅メダリストで、現在はスポーツキャスターとしても活躍している田中雅美さんが古井小学校を訪れました。田中さんは、全校児童に向けて水泳の楽しさを語った後、6年生を対象に、プールで平泳ぎの指導を行いました。

いつまでも自分らしく暮らすためには、やはり足腰を良い状態に保っておくことが大切です。今回から3回に分けて、自宅で1人でもできる、筋力トレーニングをご紹介します。

太ももとふくらはぎの筋力を鍛えよう

立つ・座る・歩くなど、日常生活のいろいろな動作を行うとき、重要となるのが下半身の筋肉です。特に重要なのが、太もも(大腿四頭筋)やふくらはぎ(下腿三頭筋)、お尻(大殿筋)の筋力です。これらの筋力は、とても衰えやすいので、まずはそこから鍛えてみましょう。

太もも前面

- ①いすに浅めに腰掛け、背筋を伸ばします
 - ②4秒かけてゆっくりと片足を真っすぐに伸ばします
 - ③その後、ゆっくりともとの姿勢に戻します
- ※慣れてきたら膝を伸ばしたときに、つま先を顔の方へ向けてみましょう



ふくらはぎ

- ①背筋を伸ばし、足を肩幅に開きます
 - ②ゆっくりとかかとを上げてつま先立ちをします
 - ③ゆっくりともとに戻します
- ※背筋をスッと、頭から天井へ伸びるような感じで行いましょう



トレーニングを行うときの注意点

- ①急に大きな負荷を体に掛けないようにしましょう
- ②反動をつけずに、一定のリズムで行いましょう
- ③呼吸を止めずに行いましょう(力を入れるときに息を吐きましょう)
- ④使っている筋肉を意識して行いましょう
- ⑤痛みのあるときはやめましょう

次回は、お尻の筋力の鍛え方を紹介します

衣替え

来日して初めて「衣替え終わった？」と聞かれたとき、「何に衣を付けて替えるの？」と聞いたところ、皆で大笑い。「衣替え」と言う言葉を説明していただき、日本では季節に応じて衣服を着替えることを知りました。どうりで冬に夏の服を買おうとしても買えなかつたわけです。

夏のある時、冬物の衣服をブラジルへ送ろうと思いつたとき、ブラジルは冬なのです、いくつかのお店へ行きましたが、「冬物は置いていません」と言われ、「買いたいのになぜ売ってくれないの？」と疑問に思ったことがありました。「衣替え」の説明を聞き、「なるほどなあ」と思いました。

ブラジルでは、衣替えと言う習慣が無いので、季節に関係なくデパートでも真夏に冬のコートを買うことができます。もちろん、お店では季節の品物は、前へ出して陳列しています。そして、その他の品物は少し奥の方に置いてあるのです。

わが家でも衣替えをすると言う習慣が無く、ブラジルの皆さんに聞くと、同じくびっくりしていました。

これからも、わたしたちはもっともっとお互いの習慣や文化をいろいろと学び合いながら、仲良くできるといいですね。

(文責 バルボーザ仲)

募集

application for event

2010みのかも産業祭
出展(店)者募集

11月13日(日)・14日(月)に、プラザちゅうたいで開催する「2010みのかも産業祭」の出展(店)者を募集します。この機会に自社(店)をアピールしましょう。

●出展(店)条件

- ・市内で製造、生産、活動を行っている事業者または個人、団体
 - ・出展(店)要綱および誓約書の事項を遵守し、積極的に自社(店)などのアピールができること
- ※要綱や誓約書は、申込書と一緒にお渡しします

●申込み

- 9月10日(日)までに、申込書に必要事項を記入し、商工観光課または美濃加茂商工会議所へ
- ※申込書は商工観光課または美濃加茂商工会議所にあります
- ※会場レイアウトの都合により、出展(店)者多数の場合は抽選となります

- 問い合わせ みのかも産業祭実行委員会事務局(商工観光課内)
☎内線262

8020(ハチマルニイマル)
達成者表彰募集

歯と口の健康を保つことは、生涯健康で豊かに明るく過ごすために重要です。

市では、満80歳以上で自分の歯が20本以上ある元気な人を対象に、「8020達成者表彰」を行います。皆さんの応募をお待ちしています。

●健診期間

8月16日(日)～9月11日(日)

- 対象 満80歳以上(昭和5年10月1日以前に生まれた人)で自分の歯が20本以上ある人

※昨年度表彰された人は、応募することができません

- 健診料 無 料

- 応募方法 歯科医からの推薦です。事前に健康課へ問い合わせてください。その後、歯科医院で予約をし健診を受けてください

※表彰は、10月23日(日)開催の「健康・福祉すこやかフェスティバル」で行います

●問い合わせ

健康課成人保健係 ☎内線389

みのかもクリーン作戦
ボランティア募集

クリーン作戦で集められたごみの仕分け作業などを手伝っていただけるボランティアを募集します。

- と き 9月12日(日)

午前8時～正午

- と ころ 文化会館

- 申込み 8月27日(日)までに、直接環境課へ

※応募の際は、氏名、年齢、住所、電話番号をお知らせください

※詳細については、後日応募者全員に連絡します

●問い合わせ

環境課市民生活係 ☎内線306

脳の健康教室
学習サポーター募集

高齢者の学習として、簡単な読み書きや計算を行う教室をサポートしていただける人を募集します。

- 活動日時 9月21日～平成23年3月29日の毎週(日)

午後1時～4時

※9月7日(日)にサポーター説明会を行います

- 活動場所 中央公民館

●対象者

おおむね65歳までの人で高齢者の介護予防に理解のある人

●活動内容

学習の見守り、採点、教室参加者とのコミュニケーションなど

- 謝 礼 1回1,000円

- 申込み 8月31日(日)までに、電話で長寿支援センターへ

●問い合わせ

長寿支援センター介護予防係
☎内線502

講座

course information

男のわくわくクッキング

ご飯の炊き方、だしの取り方、魚のおろし方など料理の基礎を、楽しく学んでみませんか。



- と き 10月1日～11月5日の毎週(日)(全5回)

午前10時～午後1時

(午前9時30分から受け付け)

※10月22日(日)はお休みします

- と ころ 中央公民館栄養指導室

●対 象

市内在住の60歳以上の男性

- 定 員 20人(先着順)

- 参加料 1回300円(材料費)

●持ち物

ふきん、エプロン、三角巾

●申込み

9月1日(日)までに、直接または電話で長寿支援センターへ

●問い合わせ

長寿支援センター介護予防係
☎内線501

中山道太田宿盆踊り大会

NPO法人「宿木」主催の盆踊り大会を開催します。



●とき 8月28日(土)・29日(日)
午後5時～11時

●ところ 太田宿中山道会館

●内容

○28日(土)

- ・縁日ゲーム広場
- ・B E E P O P
- ・美濃加茂ヨーヨークラブ
- ・にぎわい感謝祭抽選会
- ・盆踊り(午後7時～)

※踊り免許状の審査会も行います

○29日(日)

- ・縁日ゲーム広場
- ・太鼓演奏「御神火太鼓」
- ・フラダンス
- ・三味線
- ・盆踊り(午後7時～)

●問い合わせ

太田宿中山道会館 ☎23-2200
商工観光課観光交流係
☎内線261

ダボ市派遣生帰国報告会 コアラミーティング開催

姉妹都市ダボ市への青少年派遣事業に、今年も9人の中・高生が参加しました。現地での成果を報告するために、帰国報告会「コアラミーティング」を開催します。

ダボに興味のある人、国際交流に興味のある人など、どんな人でも大歓迎。ゆっくりお茶を飲みながらの座談会もあります。ぜひ、ご来場ください。

●とき

8月28日(土) 午後7時～9時

●ところ 中央公民館201号室

●参加料 無 料

●申込み 電話またはFAX(共に24-7771)で、NPO法人美濃加茂国際交流協会事務局へ

●問い合わせ

NPO法人美濃加茂国際交流協会事務局 ☎24-7771

多文化共生課多文化共生係

☎内線362



その他 other information

地域づくり型生涯学習モデル事業 中間報告会の開催

この事業は、県が推進する「地域づくり型生涯学習」の先導的なモデルとなるものです。今年度の開催地である美濃加茂市と坂祝町の住民グループによる地域づくり活動の中間報告会を開催します。興味のある人は、ぜひご来場ください。

●とき

9月4日(土) 午後1時30分～

●ところ 中央公民館201号室

●内容

○「地域づくり型生涯学習」モデル事業概要説明

○美濃加茂市・坂祝町各地域づくり活動グループの活動計画等発表

- ・美濃加茂市・坂祝町両地域における課題(背景・実態)
- ・その課題に向けた解決の方策の立案
- ・地域づくり活動事業計画(案)

●助言・指導 益川 浩一さん
(岐阜大学総合情報メディアセンター准教授)

●参加料 無 料

●申込み 不 要

●問い合わせ

生涯学習課 ☎25-4141

パート労働相談会

パートで働いている人、パートで働きたい人などを対象にした個別相談会を行います。

●とき 8月23日(土)

午前10時30分～午後2時30分

●ところ

キャリアアップハローワーク可児(可児市)

●対象 パートで働いている人または働きたい人

●内容 パートタイム労働法などに関する各種相談

※仕事紹介などの職業相談ではありません

●申込み 不 要

●問い合わせ

岐阜労働局雇用均等室

☎058-263-1220

商工観光課商工係 ☎内線264

生活関連物資調査表

(平成22年5月～平成22年7月分)

単位：円

生活関連物資	5月	6月	7月
牛乳 (1ℓ 紙パック入)	196	194	193
鶏卵 (10個入Lサイズ)	179	173	173
ガソリン (レギュラー1ℓ)	138	139	136
軽油 (1ℓ)	122	118	115
灯油 (店頭価格1ℓ)	81	80	80

※調査をお願いしております販売店の皆さまには、いつもご協力をいただきありがとうございます

●問い合わせ

消費生活相談室 ☎内線462

講座

course information

ぴんぴん元気教室

足腰に不安はありませんか？老いは足からやってくるとも言われます。

いつまでも「ぴんぴん元気」に過ごすための体力づくり教室に、あなたも参加してみませんか。

●とき 9月16日～12月16日の毎週回(全13回)

午前10時30分～正午

※9月23日回はお休みします

●ところ

総合福祉会館ふれあいホール

●内容

65歳以上の人に合わせた家庭でもできる筋力アップ体操など

●対象 市内在住のおおむね65歳以上の人

●講師

塚本 一英さん(理学療法士)

●定員 20人(先着順)

※申し込みが5人に満たない場合は中止します

●参加料 2,000円
(教材費込み、全13回分)

●申込み

8月17日回から、直接または電話で総合福祉会館へ

●問い合わせ

総合福祉会館 ☎28-6111
長寿支援センター介護予防係
☎内線502

子育て講座

ノーバディズパーフェクト

初めから完璧な親なんていません。戸惑ったり不安を感じたりしながらの子育ては、あなただけではありません。

子育て中の仲間とおしゃべりしながら、自分に合った子育てを探しませんか。

●とき 9月8日～10月13日の毎週回(全6回)

午前10時～正午

●ところ 総合福祉会館

●テーマ

自分にあった子育てをみつけよう

●講師

NP. Japan認定ファシリテーター

●対象 0歳～3歳のお子さんを育てている人で、できるだけ全回参加できる人

●定員 12人

●参加料 600円(初回に集金)

●申込み

8月31日回までに、直接または電話でサンサンルームへ

※申し込み多数の場合は抽選になります

※全回とも託児があります

●問い合わせ

サンサンルーム ☎27-6555
こども課 ☎内線329

いきいき生涯学習講座

美濃加茂市を知ろうシリーズ

わたしたちの住むまちには、「知らない場所」や「知らないこと」がまだまだたくさんあります。一緒に「わたしたちの知らない美濃加茂」を見に行きませんか。

●とき 9月7日回

午前9時30分～

※午後3時ごろ帰着予定

●ところ 正眼寺、中山道太田宿、森山浄水場など

※見学場所は変更になる場合があります

●対象

市内在住・在勤・在学の人

●定員 30人(先着順)

●参加料 700円(昼食代込)

●持ち物 筆記用具、飲み物

●申込み 8月23日回から、直接または電話で生涯学習課へ

●問い合わせ

生涯学習課 ☎25-4141

イベント

event information

みのかも
クリーン作戦の開催

「自分たちのまちは自分たちの手で美しく」を合言葉に、今年も「みのかもクリーン作戦」を行います。自治会に加入・未加入にかかわらず、外国人も含めた子どもから高齢者まで、全市民で地域の清掃活動に参加しましょう。



●とき

9月12日回 午前7時～

※地域によって開始時間が異なる場合があります

●ところ 市内全域

※自治会未加入などによりクリーン作戦への参加方法が分からない人は、環境課へお問い合わせください

※収集したごみは「燃えるごみ」「缶類」「びん類・ガラス類」「金属類」「がれき類」に正しく分別してください

※スプレー缶などは、必ず穴をあけてガスを抜いてください

※家庭のごみは、クリーン作戦の収集対象ではありません。指定の収集日に各自で出してください

※雨天で中止の場合は、当日の午前6時30分に防災行政無線でお知らせします

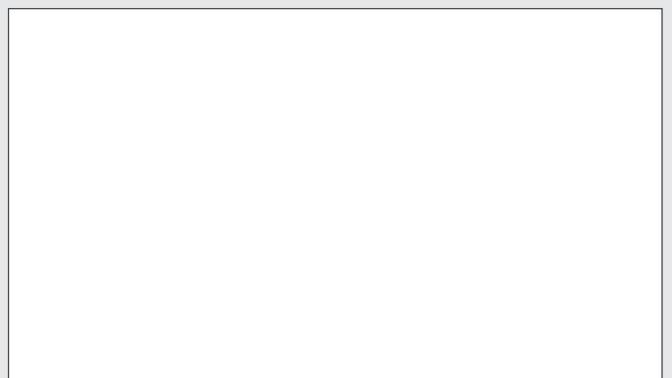
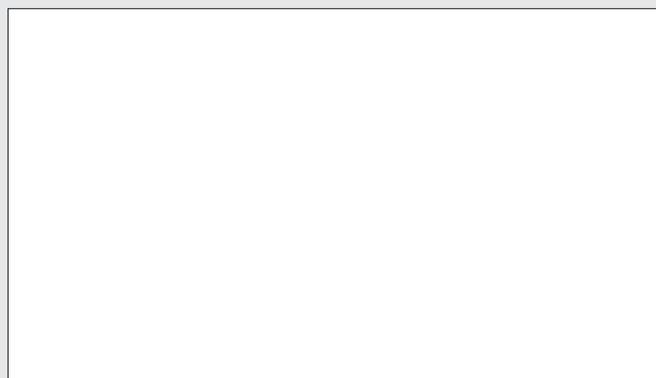
●問い合わせ

環境課市民生活係 ☎内線306

講座名・内容	とき・ところ	詳細
<p>愛犬のしつけ方講座 愛犬と楽しく暮らすためのオンリーワン！を学びましょう。</p> 	<p>10月10日(日)～12月19日(日) 10:00～12:00 (全3回) 中央公民館ピロティ</p>	<p>●講師 坂本 政子さん ●定員 18人 ●対象 イヌと一緒に参加できる人(飼い主のみの参加も可能) ◎1,500円 ㊦300円</p>
<p>バイオリン合奏体験教室①・② はじめてのバイオリン講座。バイオリンの音を体験できます。やさしい曲の合奏を通して弦の響きを楽しんでみませんか。</p> 	<p>①11月6日(日)～20日(日) ②2月5日(日)～19日(日) 9:30～11:30 (各コース全3回) 中央公民館301号室</p>	<p>●講師 栗山 幸浩さん ●定員 ①、②とも各10人 ●対象 身長125cm以上、60歳代まで ◎1,500円</p>
<p>産後ヨガ&ベビーマッサージ 赤ちゃんとお母さんのスキンシップができるベビーマッサージと、お母さんの産後の身体を癒やすヨガを行います。</p> 	<p>10月13日(日)～12月8日(日) 10:00～11:15 (全5回) 太田公民館和室</p>	<p>●講師 鈴木 有夏さん ●定員 8組16人 ●持ち物 動きやすい服装、タオルなど ●対象 生後2カ月からハイハイ期の赤ちゃんとそのお母さん ◎2,500円</p>
<p>リラクゼーションヨガ 運動が苦手な人、得意な人。身体が硬い人や柔らかい人。無理をしない、頑張らないヨガでゆったりと心と体を癒やしましょう。</p> 	<p>10月7日(日)～12月2日(日) 10:00～11:30 (全5回) 太田公民館和室</p>	<p>●講師 鈴木 有夏さん ●定員 25人 ●持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物 ●対象 どなたでも ◎2,500円</p>
<p>懐メロ体操 「健康な人」を作るために、懐かしい音楽の刺激を受け、心・身体・頭の三位一体となった体操です。</p> 	<p>10月4日(日)～12月20日(日) 10:00～11:30 (全6回) 中央公民館301号室</p>	<p>●講師 村山 千秋さん ●定員 30人 ●持ち物 シューズ、飲み物、タオル ●対象 60歳以上の人 ◎3,000円</p>
<p>happy smile ～ママと赤ちゃんのベビーマッサージ～①・② ベビーマッサージで親子の強い絆を作りましょう。赤ちゃんはママに触れられることが大好き。笑顔がたくさんみられるようになりますよ。</p> 	<p>①10月5日(日)～12月7日(日) ②1月18日(日)～3月22日(日) 10:30～12:00 (各コース全5回) 太田公民館和室・中央公民館和室</p>	<p>●講師 久保田 万里子さん ●定員 ①、②とも各6組12人 ●持ち物 バスタオル、赤ちゃんの飲み物など ●対象 生後2カ月からハイハイ期前の赤ちゃん ◎2,500円 ㊦2,500円</p>
<p>カラーセラピー入門 色による影響と効果、また、元気に美しく見られる色を知り、生活に取り入れましょう。</p> 	<p>11月2日(日)～1月18日(日) 10:00～11:30 (全5回) 中央公民館505号室</p>	<p>●講師 山田 香代子さん ●定員 20人 ●対象 どなたでも ◎2,500円</p>

※各講座とも定員になり次第、募集を締め切ります

※申し込みが少ない場合は、講座が開講されない場合もあります



「市民が講師」市民企画講座がスタート

10月から、市民協働によるまちづくりを目指して、市民の皆さんが講師となって企画・運営する講座がスタートします。市民の皆さんの趣味や知識・特技を生かした講座です。気軽に参加してみませんか。

●申込み 8月17日☎から直接または電話で生涯学習課へ ●問い合わせ 生涯学習課 ☎25-4141

講座名・内容	とき・ところ	詳細
イヌの飼い主のためのマナーアップ講座 安全安心に暮らせるためのイヌの育て方やしつけについての講座です。イヌとの共生や正しい情報について学びましょう。 	10月5日☎～2月22日☎ 19:00～20:30 (全10回) 中央公民館505、506号室	●講師 田中 利幸さん ●定員 30人 ●持ち物 筆記用具 ●対象 イヌ好きな人、飼い主 ☎5,000円
アート教室 自己表現を作品(絵、書、写真etc.)として自己啓発につなげるお手伝いをします。 	10月2日☎～3月26日☎ 19:00～21:00 (全10回) 中央公民館501号室	●講師 江口 仙華さん ●定員 20人 ●対象 どなたでも ☎5,000円 ☎100円～ ※材料費は制作物により異なります
初心者のための社交ダンス 簡単な基本ステップを繰り返し楽しく練習して、映画のワンシーンのように踊ってみませんか。 	10月1日☎～12月3日☎ 13:30～15:30 (全10回) 中央公民館404号室、太田公民館	●講師 江崎 ふじ江さん ●定員 15人 ●持ち物 動きやすいシューズ ●対象 18歳以上で初めての人 ☎5,000円
就活支援講座「Word2007応用&Excel2007応用」 市販のテキストを使い就職に必要な知識を習得。これから就職しようとしている人を対象にした講座です。 	11月5日☎～12月15日☎ 9:30～11:30 (全10回) 文化の森	●講師 馬淵 松栄さん ●定員 10人 ●持ち物 ノート、筆記用具 ●対象 WordおよびExcelの基礎知識を有する人 ☎5,000円 ☎1冊2,100円
「筆まめ」で年賀状作成①・② 2011年の年賀状は自分で作成してみましょう。返礼はがき、寒中見舞い、クリスマスカードにも応用可能です。マウス、キーボード操作ができる人を対象にした講座です。 	11月22日☎～26日☎ ①昼コース 9:30～11:30 ②夜コース 18:30～20:30 (各コース全3回) 中央公民館301号室	●講師 ITサークル美濃加茂 ●定員 ①、②とも各14人 ●持ち物 ノートパソコン ※無い人には4人まで貸し出し可 ☎1,500円 ☎500円

☎…受講料 ☎…材料費 ☎…テキスト代 ※各講座の詳しい日程については、お問い合わせください

広報みのかも掲載広告を募集

- 広告枠サイズ 縦50mm×横80mm
- 掲載する位置 「情報かわら版」 ページ下段
- 色 彩 白黒表現
- 問い合わせ 代理店(株)宣通 ☎052-979-1600
市政情報課広報係 ☎内線241



アートな1日講座 夏休みのアートな1日

これまでに開催してきたアート講座のアンコール企画。まねき猫の絵付け、羊の小物づくり、カッティングコルクなどを作ります。

- とき 8月29日回
午後1時～4時
- 対象 どなたでも
- 定員 20人
- 参加料 300円



科学作品展・社会科作品展

市内の小中学校から選ばれた夏休みの科学作品・社会科作品を展示します。質の高い作品をご覧ください。

- とき 9月10日回～12日回
午前9時～午後5時
- 対象 どなたでも
- 観覧料 無料

発明くふう展

子どもたちの新しい発想や未来の夢をかたちにした作品を展示します。子どもたちの夏休みの成果をご覧ください。

- とき 9月10日回～12日回
午前9時～午後5時
- 対象 どなたでも
- 観覧料 無料

収蔵品展 暮ラシカル道具展

昔の道具から、人々の知恵や生活の苦労などを知ります。学校の学習活動とも連携し、体験しながら学びます。

- 会期 9月11日回～
平成23年3月21日回
午前9時～午後5時
- 対象 どなたでも
- 観覧料 無料

早稲田大学 学生野外演劇

早稲田大学の演劇サークル「劇団 森」の皆さんによる、野外での演劇です。

- とき
①9月11日回
午後6時30分開演(午後6時開場)
- ②9月12日回
午後4時開演(午後3時30分開場)
- 対象 どなたでも
- 定員 200人
- 入場料 無料

森の朗読会

みのかも「声のドラマ」の会の皆さんによる朗読です。

- とき 9月18日回
午後2時～3時
- 対象 どなたでも
- 定員 120人
- 入場料 無料

四季を食べる講座

■栗おこわ

作ると大変そうな栗おこわ。ちょっとした手間を掛けるだけで自分でできちゃうんです。

- とき 9月19日回
午前10時～午後1時

- 対象 どなたでも
- 定員 20人
- 参加料 300円

■里芋フルコース?!

事前申込み

里芋は美濃加茂の特産品って知ってましたか?

- とき 10月3日回
午前10時～午後1時
- 対象 どなたでも
- 定員 20人
- 参加料 300円
- 申込み

9月5日回～19日回必着

※どちらの講座もエプロン、三角きんをお持ちください

ていねいな暮らし講座 季節を染める(秋を染める)

事前申込み

カリヤスほか秋の草木で染めの体験をします。

- とき 9月25日回
午前10時～午後3時
- 対象 どなたでも
- 定員 15人
- 参加料 1,000円
- 持ち物 弁当、エプロン
- 申込み

8月28日回～9月12日回必着

事前申込みの行事

直接またははがき(必着)に、住所・氏名・電話番号・講座名を記入し、文化の森(〒505-0004 蜂屋町上蜂屋3299-1)へ

※電話・FAX・メールでの受け付けはしません
※申し込み多数の場合は抽選になります

※定員に余裕のある場合に限り、講座当日先着順に受け付けしますので事前にお問い合わせください

