

minokamo

暮らしの情報紙 広報みのかも

2010

6/15

No.914

健康は自分で管理

「男のわくわくクッキング」が5月21日(金)から中央公民館で
始まりました。参加したのは60〜75歳までの男性12人。慣れ
ない手つきながらも楽しそうに料理に挑戦していました。

今年度から新しく創設した「長寿支援センター介護予防係」では、高齢者の皆さんにいつまでも元気で自分らしく地域で生活していただけることを目指し、さまざまな健康づくり事業を行っています。ここでは、健康づくりに欠かせない筋力トレーニングについてシリーズで紹介します。

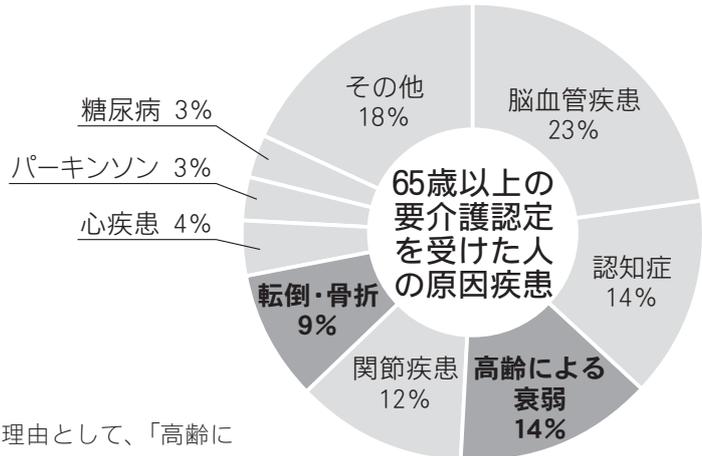
筋力トレーニングは何歳からでも遅くない

いつまでも自分らしく暮らすためには、足腰を健康な状態に保っておくことが大切です。

これまで足腰の衰えは年のせいだから仕方がないと思われてきました。ところが、高齢者の筋力トレーニングの有効性はさまざまな研究がされ、最近になって90歳以上の人にも筋力増強が認められたという研究結果も出ています。つまり、年を取ってからでも筋力を守り鍛えることができるということなのです。

筋力トレーニングによる効果

- ・体力が向上する
- ・歩行能力が高まる ⇒ 活動量が増える
- ・腰痛や膝痛が改善できる
- ・つまずきや転倒を予防できる
- ・生活習慣病や肥満の予防、改善ができる



平成18年国民生活基礎調査より

<右のグラフの説明>

65歳以上の人が要介護認定を受ける原因となった理由として、「高齢による衰弱」や「転倒・骨折」が約4分の1を占めています。筋力トレーニングをして筋力・バランス力をつけることで、これらの予防が期待できます。

今回は、具体的な「自宅でできる筋力トレーニング」の方法を紹介します。

わたしは、アメリカから日本に帰国し、市役所での通訳、翻訳業務に就いて以来、日本語と英語表現の大きな違いを再認識しています。そして、それぞれの言語表現は、国民性や考え方に起因しているということを日々深く実感しています。

日本語は物事を明確にするのを避け、はっきりしない、遠まわしな表現をするのに対し、英語はその反対で、明確を目指し、説得力のある、直接的で論理的な表現をします。日本語のように遠まわしな表現は、英語では真実性がないと受け取られてしまいます。

アメリカ社会(わたしは、英語圏の中でもアメリカに住んでいた)ので、アメリカ社会を取り上げます。では、子どものころから批判的思考法を学び、人前で自分の主義や主張をはっきりすることは、個人の自由と尊重であり、当然のことと考えられています。自分の非を簡単に認めることはめったにしないのが事実です。

日本人社会の特徴を考えてみますと、和と協調性が重んじられると同時に、「言わぬが花」ということわざがあり、「奥ゆかしさ」が美德とされているように、自己主張することはできるだけ避けられ、和を乱すような行動、発言は極力抑えられているように感じます。

このように、その国の言語的特徴は、その国民性や考え方と密接に関連しながら、歴史を歩みつつ築かれてきたと考えられると思います。他国の言語を知ることとは、多文化共生に不可欠な異文化の相互理解をスピードアップさせる有効な方法といえそうですね。

(文責 小林 ロミナ)

募集

application for event

市民ワークショップのメンバーを募集

美濃加茂市第5次総合計画に基づく「市民主体のまちづくり実施計画(仮称)」をつくります。そこで市民の皆さんが主体となった計画づくりを行うため市民ワークショップを開催します。

多くの皆さんの応募をお待ちしています。

●募集人員 20人程度

●応募資格

満20歳以上(平成22年7月1日現在)の市内在住の人

※日本語の読み書きができる外国籍の人を含む

●活動内容

市民ワークショップに出席していただき、美濃加茂市第5次総合計画に基づく「市民主体のまちづくり実施計画(仮称)」の作成に参加していただきます

※ワークショップは、7月28日(金)・8月20日(土)・10月27日(金)・11月24日(金)(全4回)の午後7時～9時に中央公民館で開催します

●申込み

6月30日(金)(必着)までに、申込書に住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、職業、勤務先、応募の動機(400～800字程度)を記入し、直接、郵送(〒505-8606 太田町3431-1)またはメール(goiken2@city.minokamo.lg.jp)で行政経営課へ

※申込書の様式は自由ですが、市ホームページから規定の様式をダウンロード可能です。なお、申込書の返却はできません

●問い合わせ

行政経営課行政経営係

☎内線246

学童保育「夏休みサポーター」を募集

夏休み期間中、小学校1年から3年生までのお子さんを預かる学童保育のサポーターを募集します。



●期間

7月21日(金)～8月31日(金)

●対象

- ・子育てや教育に熱意のあるおおむね18歳から65歳までの人
- ・週3日以上、1日3時間以上の勤務ができる人

●募集人員 30人

●賃金 時給800円

※保育士資格や教員免許をお持ちの方は900円

●申込み

6月30日(金)までに履歴書を持参し、教育総務課へ

※7月21日(金)より勤務できる人を優先します

●問い合わせ

教育総務課 ☎内線343

「三日里親」募集

県内の児童養護施設で生活している子どもたちに、温かい家庭の雰囲気を経験してもらうため、三日間預かっていただける里親を募集します。

●期間 8月7日(金)～9日(日)

●申込み 6月25日(金)までに申し込み用紙に必要事項を記入し、こども課へ

※申し込み用紙はこども課にあります

※里親として決定した人には、7月9日(金)までに「子ども委託通知書」を送付します

※詳細については、こども課または中濃子ども相談センターへ

●問い合わせ

中濃子ども相談センター

☎25-3111

こども課児童福祉係

☎内線327

市民水泳大会

あなたも記録にチャレンジしてみませんか。

●とき 7月18日(日)

午前9時30分～

※雨天決行

●ところ 前平市民プール

※大会開催時の50mプールの一般開放はしません

●競技種目

○50m競泳

(自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)

- ・小学3、4年生の部
- ・小学5、6年生の部
- ・中学生の部
- ・一般30歳未満の部
- ・一般30歳以上の部
- ・一般50歳以上の部

※各男子・女子の部

※一人2種目までとします

●参加資格 市内在住・在勤・在学の人、市内にあるスイミングスクールの会員

※小・中学生は保護者の承認が必要です

●参加料 大人 200円

小・中学生 100円

●申込み

申し込み用紙に必要事項を記入し、7月9日(金)までにプラザちゅうたいまたは各連絡所へ

●問い合わせ

スポーツ振興課 ☎26-3241

ちゅうたいクラブ第2期(7月～9月)会員募集

● **ところ** プラザちゅうたい ● **料 金** 1種目につき1,500円(別途保険料300円が必要です)

● **申込み** 受付開始日から随時、プラザちゅうたいで受け付けますので、本人または家族の人でお申し込みください
※申し込み多数の場合は抽選となります

種 目	曜 日	時 間	定員	対 象	受付開始日時
軽 体 操	火	19:30～21:00	40人	小学1～6年生	6月26日(日) 18:00までに集合
卓 球 A	水	10:00～12:00	20人	16歳以上	7月7日(金) 8:30～
卓 球 B	火	17:30～19:30	20人	中学生以上	7月6日(木) 8:30～
卓 球 C	火	19:30～21:30	25人	中学生以上	7月6日(木) 8:30～
寿 卓 球 A	火・金	8:30～10:30	70人	50歳以上	7月2日(金) 8:15～
寿 卓 球 B	火・金	10:30～12:30	70人	50歳以上	7月2日(金) 10:00～
バレーボール	水	19:30～21:30	30人	16歳以上	7月7日(金) 8:30～
バドミントン	木	19:30～21:30	75人	16歳以上	7月1日(日) 8:30～
ソフトバレー	土	19:30～21:30	30人	中学生以上	7月3日(日) 8:30～
硬式テニス A	日	10:00～12:00	25人	16歳以上	6月27日(日) 8:30～
硬式テニス B	土	10:00～12:00	35人	中学生以上	6月26日(日) 8:30～
ジュニアテニス	日	10:00～12:00	25人	小学3～6年生	6月26日(日) 19:00～
ジュニアバドミントン	土	8:30～10:30	40人	小学4～中学3年生	6月26日(日) 11:00までに集合
健康体操	金	10:00～12:00	50人	16歳以上	6月25日(金) 9:30までに集合

● **問い合わせ** スポーツ振興課 ☎26-3241

「おん祭MINOKAMO2010夏の陣」ボランティア募集

おん祭美濃加茂実行委員会では、「おん祭MINOKAMO2010夏の陣～駅前イベント・市民花火大会～」のボランティアスタッフを募集します。

①一緒につろう！ 駅前イベント・花火大会ボランティアスタッフ募集

会場準備やイベント補助などを中心に活動するボランティアスタッフを募集します。

●とき・内容

8月20日(金)	午前9時～正午	花火会場設営・清掃	定員40人
8月20日(金)	午後1時～4時	花火会場設営・清掃	定員15人
8月21日(土)	午前9時～正午	花火大会イベント準備	定員20人
8月21日(土)	午後1時30分～5時	花火会場イベント補助・駅前会場イベント補助	定員20人
8月22日(日)	午前9時～正午	花火会場片付け・清掃	定員50人

●申込み

7月16日(金)必着で、はがき(〒505-8606太田町3431-1)に住所・氏名(学生の場合は学校名と学年を明記)・年齢・電話番号・希望する日時・会場(駅前、花火)を記入し、商工観光課へ

②お気軽にちょっとごみ拾い「絆」ボランティア募集

お祭りの帰りにごみを拾う、ちょっとしたボランティア。気軽に参加してみませんか。

● **と き** 8月21日(土) 午後6時～ ● **と ころ** 木曾川緑地ライン公園 ● **対 象** 18歳以上(高校生不可)

● **受付場所** 花火会場ボランティア本部テント、商工会議所前ごみステーション

※受け付けにて、ごみ袋とボランティア用の軍手を配布します

● **申込み** 7月30日(金)までに、電話で商工観光課へ

③おん祭への個人協賛を募集

- ・ 1口1,000円から。
- ・ 10口以上で栈敷席が用意され、花火を間近で鑑賞できます。(口数で栈敷席の大きさが変わります)
- ・ 50口から149口でメッセージ花火を打ち上げられます。
- ・ 150口以上でスターメイン(ナレーション付)を打ち上げられます。

● **問い合わせ** 美濃加茂商工会議所 ☎24-0123 おん祭美濃加茂実行委員会(商工観光課) ☎内線261

募集

application for event

美濃加茂市文芸祭
作品募集

●部 門

・短 歌

1人2首1組、題材自由

・俳 句

1人2句1組、「当季雑詠」

・川 柳

1人2句1組、題材自由

・狂 俳

1人2句1組、1題1句

題「一里塚」「やれやれ」

・俚 謡

1人2章1組、「晴・耕・雨・読」

(1字以上詠み込み)

・現代詩

1人2編以内、題材自由、本文
30行以内(1行20字以内で、空
白行も1行とします)

●応募資格 一 般

(大学生、高校生を含む)

●出品料 無 料

※入賞・入選者には、審査結果を
通知します

●作品展示 文化会館

10月19日(土)～24日(木)

●表彰式 文化会館

10月24日(土) 午後2時～

●応募方法

次のいずれも、7月31日(土)までに
文化会館内「美濃加茂市文芸祭」
係(〒505-0025 島町2-5-27)へ
(当日消印有効)○短歌・俳句・川柳・狂俳・俚謡
の部門はがきの表に郵便番号、住所、
氏名、雅号、年齢、電話番号を
記入し、裏に部門名および作品
を記入してください。※氏名、雅号には必ずふりがなを
つけてください

○現代詩の部門

400字詰め原稿用紙

1枚目の右ページには題名のみ
記入し、左ページに部門名、郵
便番号、住所、氏名(ペンネーム
の人は本名も記入してください。
氏名・ペンネームにはふりが
なをつけてください)、年齢、
電話番号を記入してください。
※ワープロ、パソコンの場合は、
20字・20行・縦書きとします
※いずれの部門も楷書で記入して
ください

●問い合わせ

文化会館 ☎25-1108

花植え参加者募集

道路脇の花壇に季節の花を植え
て道行く人たちの目を楽しませて
みませんか。一緒に「花で明るい
まちづくり」をしましょう。

●と き 6月26日(土)

午前8時30分～10時

※小雨決行

●と ころ

山手小学校南側(国道248号沿い)

●対 象 どなたでも

※小学生以下は保護者同伴

●定 員 30人(先着順)

●参加料 無 料

●申込み

6月23日(土)までに、直接または
電話・FAX(共に28-1979)で、
みのかも市民活動サポートセン
ターへ※この事業は実施団体「みのかも
花づくりの会」と県および市の
「ぎふロードプレーヤー協定」に
より実施します

●問い合わせ

土木課維持係 ☎内線411

講座

course information

もうすぐパパ・ママ教室

初めてパパ・ママになる人を対
象に、実習・体験形式の教室を開
催します。

●と き

7月11日(土) 午前9時～正午

●と ころ 保健センター

●内 容

妊娠・出産、父親の役割につい
て、夫婦で行う妊婦体操・リラ
クゼーション法、沐浴実習など

●対 象

初めて親になる市内在住の夫婦

●定 員 12組(先着順)

●参加料 無 料

●申込み 6月28日(土)から、直接
または電話で健康課へ

●問い合わせ

健康課母子保健係 ☎内線388

フレッシュママ食の教室

「食事作りを楽しみたい」、「栄
養の知識を得たい」など、幼児の
保護者を対象とした食の教室を3
回コースで開催します。

●と き

7月14日(土)、8月25日(土)、
9月29日(土)

いずれも午前10時～午後1時

●と ころ 保健センター

●対 象

1歳6カ月～就園前の子どもと
その保護者

●定 員 20組(先着順)

●参加料 1回300円

●申込み

直接または電話で健康課へ

※教室中は、スタッフがお子さん
の託児を行います

●問い合わせ

健康課母子保健係 ☎内線388

図書館トーク

ハワイ島に旅した気分になれる夜

『極楽ハワイ島の暮らし方』(山と溪谷社／発行)の著者である能丸千秋さんに、写真を交えながら手つかずの自然が残るハワイ島の魅力をお話していただきます。

●とき

6月24日(日) 午後7時～8時30分

●ところ

中央図書館2階集会室

●講師

能丸 千秋さん(ハワイ島ヒロ在住・フリーライター)

●テーマ

「自然豊かなハワイ島の魅力」

●対象 どなたでも

●定員 60人(先着順)

●参加料 無料

●申込み

6月22日(日)までに、直接または電話で中央・東図書館へ

●問い合わせ

中央図書館 ☎25-7316

東図書館 ☎26-3001


 イベント
event information

市民プールオープン

●利用期間

7月10日(日)～8月22日(日)

午前10時～午後5時

(入場は午後4時まで)

●休園日

期間中の(日)、7月14日(日)・16日(日)
(7月19日(日)は開園)

●入場料(1回)

小・中学生 100円

高校生 200円

大人 300円

※回数券(11回)

小・中学生 1,030円

高校生 2,060円

大人 3,090円

※小学生未満は無料

※7月10日(日)、18日(日)は、水泳大会のため大会開催中の50mプールは利用できません。大会終了後は開放します
(10日(日)が荒天の場合は11日(日))

●問い合わせ

スポーツ振興課 ☎26-3241

男女共同参画週間
ミニパネル展

●とき・ところ

・6月23日(日)まで 東図書館

・6月23日(日)～7月9日(日)

中央図書館

※図書館が休館の日は展示もお休みします

●テーマ 「話そう、働こう、育てよう。いっしょに」

※同時に、中央・東図書館が所蔵する関連図書の紹介もします

●問い合わせ

多文化共生課人権推進係

☎内線361

第4土曜映画会

●とき

6月26日(日) 午前10時～

●ところ 中央公民館視聴覚室

●映画

『しんちゃんのおさんりんしゃ』

『イソップワールド

クックが生んだ金の卵・

龍を釣る山猫』

●入場料 無料

●問い合わせ

生涯学習課 ☎25-4141


 その他

other information

岐阜県男女共同参画プラザ
「相談窓口」

家庭や仕事、DV、人間関係など生き方に関する悩みを電話でお聞きします。

相談は無料です。あなたのプライバシーは固く守られます。一人で悩まないで、まずはお電話ください。

●相談日 毎週(日)～(日)

午前9時～正午、

午後1時～4時

※(日)および年末年始は休み

●専用ダイヤル

☎058-278-0858

●問い合わせ

多文化共生課人権推進係

☎内線361

講座

course information

元気いきいき
転倒予防教室

「わずかな段差につまずく」「長く歩くと疲れる」という経験はありませんか。このような症状は脚などの筋力が弱まると出やすいものです。

この教室では特別な器具を使わず、家庭でもできる筋力アップの体操などを身につけることで、筋力アップ、体のバランス力のアップを目指します。

- とき 7月16日☎～10月15日☎までの毎週☎ 午後1時～3時
- ところ プラザちゅうたい小ホール
- 内容 65歳以上の人に合わせた筋力トレーニングや体操など
- 対象 市内在住の65歳以上の人
- 定員 16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 200円/回
- 申込み 6月15日☎から、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

これから始める
ボランティア・市民活動講座

ボランティアに興味がある人、ボランティアを始めてみたい人、一緒に学びませんか。

- とき 6月30日☎・7月7日☎(全2回)
※いずれも午後1時～3時
- ところ 中央公民館303号室
- 内容
・ボランティア、市民活動の基礎を学ぼう
(講話・DVD「できることから始めよう!」鑑賞)
・ボランティア、市民活動について一緒に考えよう
(活動者発表・ワークショップ)
- 対象 ボランティア活動に興味・関心がある人
- 定員 15人(先着順)
- 参加料 無料
- 申込み 直接または電話で、みのかも市民活動サポートセンターへ
- 問い合わせ みのかも市民活動サポートセンター ☎28-1979
生涯学習課 ☎25-4141



市民企画講座
Excel活用講座

Excelのスキルアップを目指した講座です。年々気になる体重や血圧の「健康管理表」をExcelで作成して、健康管理をしてみませんか。



- とき・内容
・1日目 7月12日☎ データ入力と表の作成・保存
・2日目 7月14日☎ Excelの本命「数式」の体験
・3日目 7月16日☎ 「表」からグラフ作成の体験
※いずれも午前9時30分～11時30分
- ところ 中央公民館502号室
- 講師 牧 玲子さん
- テーマ Excel活用講座 「健康管理はExcelで」
- 対象 Excelの基本操作ができる人
- 定員 12人(先着順)
- 受講料 2,000円(テキスト代を含む)
- 申込み 6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



七夕かざり

生活体験館(まゆの家)の年中行事。七夕を飾り、畑でとれた野菜を供えます。

- とき 6月19日(土)～7月7日(日)
- 対象 どなたでも
- 観覧料 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 7月17日(日) 午後2時～3時
- 対象 どなたでも
- 定員 120人
- 入場料 無料

「ていねいな暮らし講座 「季節を染める(夏を染める)」

事前申込み

アイの生葉ほか夏の草木で絹布を染めます。

生活体験ボランティアと一緒に染めの体験をしてみませんか。



- とき 8月7日(日) 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
- 申込み 7月10日(日)～25日(日)必着
- 持ち物 弁当、エプロン

ゴールデンアート劇場 ビデオ上映会

「世界・美の旅 マリー・ローランサン」を上映します。

- とき 6月27日(日) 午前10時～正午
- ※30分間映像を繰り返し上映します

- 対象 どなたでも
- 定員 120人
- 入場料 無料

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

第13回坪内逍遙大賞受賞者決定

第13回坪内逍遙大賞は歌舞伎俳優の片岡仁左衛門さんに決定しました。

片岡さんは現代の歌舞伎を代表する立役俳優の一人で、上方歌舞伎の継承者として人気・実力ともに高く評価されています。

坪内逍遙大賞記念事業

- とき 7月31日(日) 午後6時30分～8時
- ※午後6時開場
- ところ 文化会館ホール
- 内容 授賞式および片岡仁左衛門さんと坪内ミキ子さんの対談
- 対象 一般
- 定員 800人
- 参加料 無料(入場整理券が必要)
- ※入場整理券は、文化の森、文化会館、中央公民館で配布しています



▲片岡仁左衛門

伝統歌舞伎保存会会員。1986年度芸術祭賞。1987年第44回日本芸術院賞。2006年紫綬褒章、日本芸術院会員ほか受賞多数。

