

(財)長浜文化スポーツ振興事業団からのお知らせ

# ぶんスポちゃんねる!

【ぶんスポちゃんねる】は文化・スポーツの生きた情報をお届けします!

今、ウォーキングが注目されています!あなたも歩いて健康になろう♪  
 (財)長浜文化スポーツ振興事業団では、ウォーキングを推奨しています!!!

## WHY?なぜウォーキング?

それは・・・歩くといふことがいっぱいあるからです!

- ①肥満解消!体脂肪を燃やし  
メタボリックシンドローム  
(内臓脂肪症候群)対策にも!
- ②中性脂肪をとり肝機能低下ストップ!
- ③血液中の善玉コレステロールが増加!
- ④心臓機能、肺機能をパワーアップ!
- ⑤骨の老化を防ぐ!
- ⑥新陳代謝を促進、素肌のきれいに!
- ⑦生体リズムを整え、  
寝付き目覚めもGOOD!
- ⑧心晴れ晴れ!ストレス解消!



### ウォーキング博士から ひとことアドバイス

わしが注目するのは、やはり①の肥満解消に効果があるということじゃな!  
 厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれている。体重60kgの人が時速4kmのペースで、10分歩く(700m・1000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになり、1日300kcalを消費するには、1日で1万歩が必要となってくるのじゃ。  
 だから1日1万歩歩けば他の運動はしなくても十分体脂肪を燃やすことになるんじや!ただしどんなに歩いても食べすぎは禁物じゃよ!

▼素晴らしい景色を楽しみながら歩いてみたい人におすすめ

## 第17回びわ湖長浜ツデーマーチ



- ▶と き: 5月9日(土)・10日(日)
- ▶主会場: 豊公園噴水広場
- ▶参加費: 一般: 1,500円  
(当日申込み2,000円)  
中学生以下: 500円  
(当日申込み 800円)

- ▶参加記念品: 大会誌、オリジナル記念品、ゼッケン、コース地図、記念バッジ、完歩証など  
※中学生以下でお申込みの方は、記念品が一部変更されます。
- ▶申込方法: 参加申込書と参加費を添えて、①郵便局、②現金書留、③直接事務局のいずれかの方法でお申込みください。

### ▼コース案内

9日(土)	A: 中山道宿場めぐり40km
	B: 国宝彦根城20km
	C: 忠義の武将三成の里15km
	D: びわ湖南回り10km
10日(日)	E: 湖北戦国の道35km
	F: 鉄砲の里国友・姉川20km
	G: 北国街道15km
	H: びわ湖北回り10km

### ★参加申込書請求・お問合せ★

びわ湖長浜ツデーマーチ  
 実行委員会事務局  
 (市民体育館内 ☎ ☎ 5 1 5 1)へ。  
 ツデーマーチホームページ  
<http://www.ex.biwa.ne.jp/~biwako2dm>

2009年  
125  
歩

## ながはまウォークらぶ 滋賀のお祭りウオーク 菅原神社「火渡り神事ウオーク」(約12.5km)

▶と き: 2月25日(水) ※小雨決行 ▶集合: J R野洲駅南出口9時  
 コース: 野洲駅...菅原神社...妓王寺...錦織寺...野洲駅 ▶参加料: 会員(無料)、一般(300円)、小中学生(無料) ▶持ち物: 弁当、水筒、雨具、保険証等 ▶アクセス: J R長浜駅8時4分発→J R米原駅8時18分→J R野洲駅8時43分



菅原神社  
 「火渡り神事」  
 神火によって不浄をはらい、新しい年の繁栄と安全を祈願するお祭り。毎年2月25日に開催。



▶お問合せは、市民体育館  
 (☎ ☎ 9 8 0 6)へ。

## 藤原道山コンサート ～楽音のススメ～

現在の邦楽界で最も人気のある、尺八演奏家藤原道山を迎えてのコンサート



3月3日(火) \*19時開演

【ところ】長浜文化芸術会館  
 【入場料】前売り一般3,500円  
 \*全席指定席、好評発売中!

▶出演 藤原道山 (尺八)  
 池上眞吾 (箏、十七絃、三絃、作曲)  
 帯名久仁子 (箏、十七絃、三絃、胡弓)

上記公演のプレイガイド:長浜文化芸術会館、文化産業交流会館、ルッチプラザほか  
 ▶お問合せは、長浜文化芸術会館(☎ ☎ 7 4 0 0)へ。 <http://www.biwa.ne.jp/~bunspo>



### 催し

#### ハンギングバスケット教室



【と き】3月8日(日)10時~12時頃  
 【ところ】六荘公民館  
 【対象】市内在住または市内に通勤・通学されている人  
 【定員】30人(先着順)  
 【参加費】2,500円  
 【持ち物】移植ごて、割りばし等  
 長浜市住みよい緑のまちづくりの会事務局(都市計画課内 ☎ ☎ 6 5 4 1)

#### 湖魚や地場野菜を使った料理教室

【と き】3月7日(土) 10時~13時  
 【ところ】滋賀県調理短期大学校  
 【定員】32人(多数の場合は抽選)  
 【参加費】1,000円(材料費・保険料込)  
 【持ち物】エプロン、包丁、ふきん等  
 【締切り】2月28日(土)17時  
 長浜地方卸売市場(☎ ☎ 4 0 0 0)

#### 映画「母べえ」上映会

【と き】3月1日(日) \*2回上映  
 ①10時30分 ②13時30分  
 【ところ】ルッチプラザ(米原市長岡)  
 【料金】大人1,000円、小中高校生・障害者・シニア\*65歳以上800円  
 ※当日券は200円増

【チケット】ひよこ乳児保育園、長浜文化芸術会館、浅井文化ホール、リユートプラザ等で販売中  
 〇ひよこ乳児保育園(☎ ☎ 8 8 9 2)

#### 春の洋蘭展

【と き】3月1日(日)~8日(日) 10時~16時  
 【ところ】叶匠寿庵長浜黒壁店2階  
 【出展】カトレア、デンドロビュームなど80鉢  
 【観覧料】無料  
 〇滋賀愛蘭会(中村 ☎ ☎ 7 4 7 5)



### 講演・講座

#### 知っていますか?食品表示

みなさんにとって身近な、食品の表示について学ぶ講座です。  
 【と き】3月9日(月)13時30分から  
 【ところ】長浜市民交流センター  
 【講師】滋賀農政事務所職員  
 【受講料】無料 \*要事前申込  
 \*あわせてミニバザーも開催します。  
 長浜市消費学習研究会事務局(環境保全課内 ☎ ☎ 6 5 1 3)

#### 市民交流センターふれあい講座

①高齢者生きがいづくり  
 【と き】3月3日(火)13時30分から  
 【内容】▶テーマ:折り紙を使ってものづくりを楽しもう!! ▶講師:川村元嘉氏(六荘老人クラブ連合会長)  
 ②健康で、生きがいのある生活をめざして  
 【と き】3月13日(金)13時30分から  
 【内容】▶テーマ:認知症につよい脳をつくろう ▶講師:市健康推進課保健師

①・②共通  
 【ところ】長浜市民交流センター  
 【対象】市内在住、在勤の人  
 【定員】30人程度  
 【受講料】無料  
 〇市民交流センター(☎ ☎ 3 3 6 6)

#### 平成21年度赤十字県民大学

【と き】平成21年4月~平成22年3月\*全10回  
 【ところ】滋賀県立文化産業交流会館  
 【内容】長浜赤十字病院診療部長等による医療講話  
 【定員】120人(多数の場合は抽選)  
 【受講料】無料  
 【申込期間】3月2日(月)~25日(水)  
 【申込方法】往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、職業を記入していただき、〒526-8585宮前町14-7長浜赤十字病院総務課までお送りください。  
 〇日本赤十字社滋賀県支部総務課(☎ 077-522-6758)



### 相談

#### 休日納税相談

納期限までに市税および国民健康保険料の納付が難しく、平日に納税相談ができない人を対象に相談窓口を開設します。  
 【と き】3月1日(日)13時~16時  
 【ところ】本庁別館1階滞納整理課  
 【持ち物】印鑑  
 【その他】ポルトガル語通訳あり  
 〇滞納整理課(☎ ☎ 6 5 1 7)