



**ちゅーぶどりーむたい
宙舞童里夢隊**
宙舞童里夢隊は、子どもと大人が「心」を一つに演舞することで、「思いやり」と「はげまし」を伝えられたらと考えています。今年のチームオリジナル曲では、新長浜市の誕生を祝祭するとともに、「地域」と「琵琶湖」の大切さを発信したいと考えています。ご期待ください。



**ごうしゅうだいぶたい
江州大舞隊**
ごうしゅう大ぶたいの松山らら、小学2年生です。このチームは、明るく、楽しいチームで、いつもがんばって練習しています。わたしは、こんどで2回目の出場です。こどももおとなも、みんながんばっているの、そこをお客さんに見てもらいたいです。応援してください。

参加チームご紹介
今年のあっぱれ祭りに参加されるチームをいくつかご紹介します

**まいん しょうぐん
舞n笑群**
長浜市を中心に活動を始めて3年がたちます。毎年あっぱれ祭りをひとつの目標に、頑張って練習しています。今年も楽しく！激しく！踊りますので応援をお願いします。毎週木・日の夜、西中学校体育館で練習していますので、ぜひのぞいて下さいね。では、あっぱれ祭りで!!



AZAIまんてん
結成4年目、3世代交流を楽しむ仲良しぶりは健在！「笑顔まんてん」「かけ声まんてん」皆さんに元気をお裾分けします。曲・振り付けともチーム内で仕上げた元気で、今までにない我らをとくとご覧あれ!!お拍手・お心拍子・鳴子拍子で声援よろしくお願ひ奉りソーラン!!

全国の舞台でがんばって 市内の小中学生で、8月に全国大会へ出場するみなさんをご紹介します。

陸上 全国小学生陸上競技交流大会
《日程》8月25日(金)~27日(日)
《会場》国立競技場(東京都)

男子走高飛び
河合力飛くん(長浜小6年)

女子400mリレー
上左から: 橋和泉さん、宮島亜耶さん、林佑美さん(いずれも長浜北小6年)
下左から: 茂森紗希さん(長浜南小6年)、鹿取裕美子さん(長浜小6年)

バトンの受け渡しがあまくできれば、自己ベストの54秒台も狙えると思うので、みんなで協力して、自己ベスト、そして決勝進出をめざしたい。



今年のみどころ



実行委員長
押谷 小助さん

新長浜市として初めて「あっぱれ祭り」を開催する運びとなりました。今年は二日間に拡大し、初日はYOSAKOIのおもしろさを、二日目は、各チームが競い合う迫力を楽しんでいただけるように計画しています。この祭りを通して、長浜市全体により一体感が生まれればと思っていますので、みなさんもご来場いただき、ご声援くださいますよう、お願い申し上げます。

市外から

**さいふうまいと
KOUGA彩風舞人**
「甲賀忍者の里」から4回目の参加となります。毎年、暑い中でのお祭りになるんですが、たくさんの観客の皆さんにご声援頂き、いつも以上のパワーで踊ることができます。今年も長浜の暑い夏に思いっきりはじけたいと思います。



生活習慣病予防相談

相談名	会場	日時
生活習慣病 保健・栄養相談	長浜市保健センター	8月1日(火)・8月22日(火) 9月5日(火) 午後1:00~4:00
	浅井健康管理センター	8月2日(水) 午後1:00~4:00
なつめ会館 は保健相談 のみ実施 しています。	びわ保健センター	8月29日(火) 午後1:00~4:00
	なつめ会館	8月1日(火)・8月22日(火) 9月5日(火) 午前9:30~11:30

料金は無料です。
の日は内科相談(医師による相談)も実施します。
栄養相談は栄養士による個別相談です。
保健相談は血圧測定、尿検査が受けられます。

知っておきたい! 夏場の食中毒予防

冷蔵庫の過信は禁物!
食中毒の原因となる細菌は、10 をこえると増殖しやすくなります。
冷蔵庫にものを一杯詰めこんでいたり、ドアを頻繁に開閉したりすると、庫内の温度が上がってしまうので注意しましょう。
冷蔵庫の使い方のポイント
ドアの開閉はできるだけ時間を短くし、回数を少なくするものを詰めすぎないように、容量の7割程度とする生魚や肉類はビニール袋や容器などに入れて、他の食品に汁がかからないように保存する卵はパック入りのまま保冷する温かい食品は冷ましてから入れる月に一度は庫内の大掃除を!

眼科相談

「目が見えにくくなった」「視野が狭くなった」「目が疲れやすい」など、目に関するご相談に眼科の医師が個別に応じます。相談は無料。
日時 9月26日(火) 午後1:30~3:00
場所 長浜市保健センター
対象 市内にお住まいで、目に関する相談ごとをお持ちの人
定員 10名(先着順・要予約)
お申し込みは、市健康推進課(☎97779)

献血のお願い

毎週火・金・土曜日(ただし祝日は休み)
受付時間 成分献血(要予約)
10:00~12:00 / 14:00~16:00
全血献血
10:00~13:00 / 14:00~17:00
湖北献血ルーム フリーダイヤル 0120-890-689

介護機器展示室「さんさん」からのお知らせ

介護機器展示室では、介護機器等の展示と相談・ためし使いの短期貸出等を行っています。
お気軽にお越しください。
【場所】市役所東別館5階
【開館日】平日 午前8時30分~午後5時15分
お問い合わせは、市高齢者介護福祉課(☎97789)または介護機器展示室(☎3827)

シリーズ ~メタボリックシンドローム~ **診断してみよう**

みなおそう 生活習慣

前回は、『メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、「肥満」に加えて、「コレステロールや中性脂肪が高い」「血圧が高い」「血糖が高い」といった要素を併せもっている状態のこと』とお話しました。
今回は、その診断基準についてお話しします。

まずは腹囲を測定し、健診結果を見て、チェックしてみましょう。
下記のに加え、 のうち2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

肥満: 腹囲男性85cm以上 女性90cm以上

高脂血
・中性脂肪: 150mg/dl以上
・HDL(善玉)コレステロール: 40mg/dl未満

高血圧
・最高血圧: 130mmHg以上
・最低血圧: 85mmHg以上
高血圧の診断基準(140/90mmHg以上)より低めに設定されています。

高血糖(糖尿病の前段階)
・空腹時血糖: 110mg/dl以上

次回回は、「メタボリックシンドローム」についてお話しします。