

長浜サンパレス

H29前期

文化教養講座受講生募集！

春です。「なにかを学びたい・始めたい」そんなあなたを応援します!!

【申込期間】 3月12日(日)～ 初日は8：30受付開始 定員になり次第受付終了となります。

【申込方法】 サンパレスにある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。(電話、FAXでの申込みは受付できません)

【その他】 受講料は開講初日に納めてください。 ※受講料には教材費が含まれます(一部講座を除く)。

【対象】 18歳以上の男女(一部講座を除く) 開講期間は4月～9月の半年間(一部講座を除く)

★は新規講座

	講座名	開講日時	回数	受講料	定員
文化・教養	押し花教室	月 9時30分～12時	6	7,000円	10
	絵手紙・スケッチ教室	火 13時30分～14時30分	12	18,000円	12
	書道・ペン習字(火)	火 13時30分～15時30分	18	15,400円	25
	書道・ペン習字(水)	水 18時30分～20時30分	18	15,400円	25
	着物着付け	水 19時～21時	12	12,300円	10
	色鉛筆画(入門)	金 18時30分～20時30分	12	12,300円	18
	腹話術教室(初級)	土 9時30分～11時	13	18,000円	10
	洋画(入門)	土 18時30分～20時30分	12	12,300円	18
	★ポーセラーツ	日 14時～15時30分	6	8,000円	10
	語学(継続・経験者)	土 13時30分～15時	18	18,500円	12
料理	くまっこの料理教室	火 18時30分～20時30分	6	12,300円	15
	食育家庭料理	土 9時30分～12時	6	12,300円	15
健康・スポーツ	ピラティス(月)	月 10時～11時20分	18	11,300円	20
	ヨガ(月)	月 19時15分～20時35分	18	11,300円	20
	棒体操	火 10時～11時20分	18	11,300円	20
	健康エクササイズ	火 13時～14時	18	11,300円	20
	ヨガ(火)	火 19時～20時20分	18	11,300円	20
	ZUMBAゴールド	火 18時55分～19時55分	18	11,300円	20
	ZUMBA	火 20時10分～21時10分	18	11,300円	20

※各料理講座の開講日は重複しません。

※語学・押し花・絵手紙・ポーセラーツは教材費別途必要です。

※キッズ英会話については継続講座のため募集はありませんが習熟度など合致すれば受講できるクラスもあります。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

下記サークル会員も同時募集します!!

- 陶芸(火10時～15時)
- 油絵(水9時～13時)
- 自彊術(水13時45分～15時15分)

- 風(ファン)太極拳クラブ(水19時30分～21時)
- 韓国語(木10時30分～12時)
- 琴・三味線(木19時～21時)

- 茶道(遠州流)(金12時～17時)
- 華道(池坊)(金17時30分～20時)

※講座・サークルの詳細は、サンパレスなどに置いてあるチラシまたは電話で下記まで問い合せください。

問・申 長浜サンパレス(☎64-1444)<受付時間/平日・土：9時～21時 日(第2・第4)・祝日：9時～17時>



第66回「長浜盆梅展」がオープンしました。長浜の春を呼ぶ風物詩としてすっかり定着しています。今年の長浜盆梅展のキャッチフレーズは「日本一。つまり、世界一。」です。昭和26年に、長浜の北部に住む高山七蔵翁が約40鉢の盆梅を長浜市に寄贈して開催されました。盆梅の「大きさ」と「樹齢」が特徴で、高さ3メートルの巨木や樹齢400年を越える古木など、見たえはたつぷりです。さらに幹や枝ぶりから伝わる逞しい「生命力」。樹齢100年を越えて生きてきた老木にみえる力が、観る人に勇気や元気を与えてくれます。この盆梅展に合わせ、「句会ライブ」が開かれました。特別ゲストにテレビでおなじみの夏井いつきさんが登場。夏井さんは、「第8回俳壇賞」を受賞した俳人です。会場には初心者から愛好家まで大勢の皆さんが集まり、夏井さんのユーモアたっぷりの創作に大いに盛り

市長コラム 80

至誠通天

藤井 勇治

※至誠通天 誠を尽くせば天が味方してくれること



▲長浜盆梅展で夏井いつきさんと

上がりしました。俳句は、五・七・五の文字に思いを込めて、句作の楽しみと深さを学ぶ日本の文化と芸術そのものです。この盆梅展の会場は、今年で130年を迎える「慶雲館」です。明治20年の明治天皇の京都行幸啓に際し、長浜での休憩所として当時の豪商浅見又蔵翁によって建てられました。木材は尾張産の檜で、大屋根は寄棟造り。当時の総理大臣伊藤博文が「慶雲館」と命名したと伝わっています。庭園は、明治45年に行幸啓25周年を記念して、小川治兵衛が手がけました。広大な池泉回遊式庭園は平成18年に国の名勝に指定されました。長浜盆梅展は、今月12日まで開催です。ぜひご来場ください。

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

寒いけど、どうしたらいいの？

寒さも緩んできましたが、いかがお過ごしですか。冬のあいだに家に閉じこもりがちになり、ついつい運動不足になってはいませんか。

整形外科を受診する人の大半は、何らかの痛みを抱えて相談に來られます。まずはどんな特徴の痛みであるのか、じっくりお話を聞かせていただき、次に検査に移ります。レントゲン、エコーなどの簡便な検査から、必要があればCTやMRIなどを用い、痛みの原因を画像で判断していきます。さらに診察で一人ひとりの痛みの正体を解きほぐしていきます。その人の仕事や生活スタイルの中で、どんな原因で痛みが生じているのか、いくつかの可能性を探ったうえで、いよいよその対策を練っていきます。

治療には投薬や注射などもあり

市立病院通信⑦

お元気ですか



湖北病院整形外科 部長 朝倉 透

ますが、生活習慣に問題があれば、まずはその改善を図ることが最優先と考えます。姿勢や歩き方の癖があればそれを直し、運動不足からくる血流障害が疑われれば、自宅で定期的に行う簡単なストレッチ体操を指導します。

当院は山間部から通院している人も多く、頻繁に病院に通うことよりも自宅でできるリハビリメニューを積極的に指導しています。骨密度の低下を心配している人も多くいます。周りから勧められる健康食品や高価な治療器具に安易に手を出すよりも、まずは病院で検査をしたうえで必要な治療方針を決定するほうが賢い選択かと思っています。治療薬の種類も増えてきており、内服か注射か方法を選べますし、月一回や半年に一回など回数も選べる時代になっています。

痛みがありながら諦めている人、まだ病院での検査を受けていない人は、一度ご自分を鏡で見つめ直してみるつもりで受診してみてもいかがでしょうか。

模型や画像を使って、高齢者にも分かりやすい説明を心がけておりますので、どうぞご来院ください。

問 湖北病院事務局管理課 (☎82-3315) (代表)