

人形劇講座の受講生を募集します

問 子ども劇場推進会議(生涯学習文化課内)(☎65-6552)

人形劇のつくり方(人形の製作・演技指導)を、プロが基礎からわかりやすく丁寧に教えます。

講座終了後は、制作した人形劇作品の発表会を開催します。子どもたちの心に残る人形劇を一緒につくりましょう。

【題材・講師】

- ①立ち絵人形「工房太郎のオリジナル脚本」
吉田 太郎 氏(工房太郎)
- ②口パク人形「うさぎとかめ」
大久保 一康 氏(とらまる人形劇団)
- ③テーブル人形「かさじぞう」
藤本 宏美 氏(福井人形劇団)
- ④手づかい人形「なかよし」
高平 和子 氏(人形劇団クラルテ)

※約10分～15分で上演できる簡単な内容となっています。

【と き】

- ①10月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
- ②9月24日(火)、10月1日(火)、8日(火)、29日(火)
- ③10月2日(水)、9日(水)、23日(水)、30日(水)
- ④9月14日(土)、15日(日)

【時 間】10時～13時

【ところ】①～③市役所本庁舎(八幡東町)、
④市民交流センター(地福寺町)

【受講料】全回を通して①～③1グループ3,000円、
④1グループ2,000円



絵本講座の参加者を募集します

問 家庭教育支援チーム「えがお」事務局(生涯学習文化課内)(☎65-6552)

子どもが主役のオリジナル絵本を作ってみませんか。
家庭教育支援チーム「えがお」が主催する人気の絵本シリーズを開催します。ぜひ親子でご参加ください。

【対 象】市内在住の未就園児とその保護者

【講 師】家庭教育支援チーム「えがお」チーム員

【定 員】15組(先着順)

※定員になり次第受付を終了します。

【参加料】各回1組100円

【申込み】

9月30日(月)までに①お名前(親子とも)②年齢(子どものみ)③住所④電話番号を電話、FAXまたはメールで下記までお申し込みください。

※子どもの飲み物やオムツは各回ご準備ください。

問合せ・申込み先

家庭教育支援チーム「えがお」事務局(生涯学習文化課内)

☎65-6552 FAX65-6571

☒syoubun@city.nagahama.lg.jp

と き	テーマ	内 容	ところ
10月10日(木) 10時～11時30分	絵本とあそぼう	100冊の絵本に囲まれて、大型絵本などを親子で楽しめます。	神照まちづくりセンター (神照町)
10月29日(火) 10時～11時30分	絵本をつくろう	子どもの名前をなぞらせ、世界でたった一つの絵本をつくります。	
11月15日(金) 10時～11時30分	絵本とケーキの会	ケーキを作って食べながら絵本の発表会をします。	

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



東京五輪・パラリンピックがより身近に

スポーツの秋の季節に入ります。
いよいよ来年7月の東京五輪・パラリンピックまであと10か月となり、大会組織委員会では大会で授与される金・銀・銅のメダルデザインを発表しました。

このデザインをされたのは大阪市のデザイナー川西純一さん。川西さんには平成26年に竣工した市役所本庁舎の看板などのデザインを担当していただきました。

市役所の玄関にある「長浜市役所」の立体ロゴは川西さんのオリジナル書体で、庁舎内各フロアのイメージカラーには、長浜の伝統産業である「浜ちりめん」で使われる「梅枝」「藤」「薄群青」「若葉」等の日本の伝統色が採用されています。

川西さんがメダルのデザインをされた事で市としては特に東京五輪・パラリンピックが身近に感じられ大変うれしいと思います。ぜひ市民の皆さんも市役所の看板や案内図を楽しんでご覧ください。



▲川西純一さんがデザインした立体ロゴ

ださい。

さて、オリンピックは「平和の祭典」です。世界の五大大陸、アジア・ヨーロッパ・南北アメリカ・アフリカ・オセアニアがつながり世界がひとつになるシンボルとなるものです。今から2800年ほど前にギリシャのオリンピア地方で始まり、オリンピックのある時はたとえ戦争をしていても、戦争を止めオリンピックに参加したとの伝説があり「平和の祭典」と言われるゆえんです。近代最初の第1回アテネ大会は男子280人のみで、14か国、8競技43種目でした。そして来年の東京五輪・パラリンピックでは史上最多の55競技876種目が42の会場で開催され、出場選手は約15,000人です。

来年7月24日の開会式では、世界中が日本に注目し、日本の魅力が世界へ発信される日です。その日を今からワクワクし、期待しています。

市立病院通信(10)

お元気ですか



内科医師
内田 晃史

ロコモ予防でいつまでも元気な足腰を

「ロコモ」という言葉を耳にしたことはありませんか。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)のこと、加齢や運動の過不足、不適切な生活習慣などによって骨や関節、筋肉といった運動器の機能が低下した状態のことです。

日本は長寿大国です。「平均寿命」も、健康で日常生活を送ることのできる期間をさす「健康寿命」も世界トップクラスです。日常の生活においては制限なく過ごせる時間を長く保つことが大切です。ロコモが進行すると日常生活に制限が出たり、介護を受ける必要が出てきたりします。要介護認定を受ける原因は上位から順に、認知症、脳血管疾患(脳卒中)、高齢による衰弱、骨折・転倒となっています。

運動器の障害は衰弱、骨折・転倒と大きく関わっており、ロコモが原因で日常生活の自立度が下がります。ロコモ対策として運動習慣を身

に付け、運動器の健康を維持することが重要です。太りすぎでは怪我や故障の原因となりますし、痩せすぎでは骨や筋肉が弱くなってしまう。適度な運動と食事を心がけることですが、これは脳卒中のリスクを下げることもつながります。

ロコモ予防は元気な時から始めることが大切です。普段から散歩をする、徒歩や自転車移動する、買い物も少し遠くまで出掛けてみるなど何気ないことを積み重ねていくことが効果的です。

日常で簡単にできるロコモ予防の運動をご紹介します。①片脚立ちを左右それぞれ1分、1日3セット行う②肩幅程度に足を開いてお尻を後ろに引くように身をかがめてスクワットを5〜6回、1日3セット行う等です。自分の体調にあわせ手で支えながら行うなど、無理のない範囲で行いましょう。詳しい方法やその他の運動についてはお気軽にご相談ください。

問 長浜市立湖北病院

(☎82-3315(代表))