

水口スポーツの森 ロッジー一般使用再開

水口スポーツの森のロッジーを東北地方太平洋沖地震に伴う罹災者受け入れにより、施設のご使用をお断りしておりましたが、7月から一般使用を再開いたします。ご使用に伴う事前予約の受付を開始しております。

問・申／建設管理課 水口スポーツの森
☎62-7529／☎62-7529

法律相談

- 日時・場所／①6月16日(木) 甲賀市役所甲南庁舎
- ②6月23日(木) 水口社会福祉センター ※6月9日(木) 8時30分から予約受付
- ③7月7日(木) 老人福祉センター フィランソ土山 ※6月23日(木) 8時30分から予約受付
- ※時間帯は①②③共通13時～16時
- 定員／6名(1人30分)
- 申込方法／相談は予約制(電話・来所により先着順)
- 相談員／滋賀県介護士会所属の弁護士
- ※相談無料、秘密厳守。
- 申／甲賀市社会福祉協議会
☎62-8085／☎63-2021

前立腺がん検診を受けましょう

- 対象者／平成24年4月1日現在で50・55・60・65・70歳の男性の方
- 検診方法／問診・血液検査(PSA検査) 指定医療機関へ直接受診いただき、「甲賀市の前立腺がん検査受診希望」とお伝えください。なお、検診受診料は医療機関でお支払いください。検診結果については、受診された医療機関へおたずねください。
- *水口病院のみ病院へ事前予約が必要
- 日時・実施機関／7月1日(金) から12月末までの医療機関の診療時間内。指定医療機関は、健診(検診)カレンダー21～22ページをごらんください。
- 受診料／1000円(70歳は無料)
- 持ち物／健康保険証

問／健康推進課 健康増進係
☎65-0703／☎63-4591



催し

夜空旅人(天体観望会)
「一番大きな星座は?うみへび座のお話」
～大きな環を持つ土星も見ごろ～

- 日時／6月25日(土) 19時30分～21時30分
- 場所／かふか生涯学習館
- 内容／天体のお話、土星、春・夏の星座などの観望
- 申込方法／電話にて下記まで
- 申込締切／6月24日(金) 先着20名
- ※天候・人数等により中止する場合があります。
- 問・申／かふか生涯学習館
☎88-4100／☎88-5055

金管五重奏コンサート

- 日時／6月25日(土) 14時開演
- 会場／県立陶芸の森 信楽ホール
- 入場料／500円(自由席)
- 小中学生は無料
- 未就学児の入場はお断りします
- 出演／Brass Quintet
- “5 Bells” (ブラス・クインテット・ファイブ・ベルズ)
- トランペット: 大山啓介 おおよまけいすけ
- トランペット: 吉田綾子 よしだ あやこ
- ホルン: 堀秀樹 ほり ひでき
- トロンボーン: 新山久志 あらやまひさし
- チューバ: 今川英悟 いまがわえいご
- 問／あいこうか市民ホール
☎62-2626／☎62-2625

第20回鈴鹿馬子唄全国大会

- 日時／6月26日(日) 9時～一般の部予選、13時50分～決勝
- 場所／あいの土山文化ホール
- 内容／全国の民謡を愛する皆さんに、鈴鹿峠の麓「あいの土山」で自慢ののどをご披露いただきます。
- 入場料／無料
- ゲスト／成世昌平・Green²ほか
- 問／あいの土山文化ホール
☎66-1602／☎66-1603

第20回鈴鹿馬子唄全国大会 記念イベント

東日本大震災復興支援
チャリティーコンサート

- 日時／6月25日(土) 15時開演
- 会場／あいこうか市民ホール
- 入場料／1,000円(収益金は全額寄付いたします。)
- 出演／成世昌平、西原和恵、Green²
- 問／あいこうか市民ホール
☎62-2626／☎62-2625
- あいの土山文化ホール
☎66-1602／☎66-1603

市3児童館おたのしみ会 「ゼリーと蒸しパン作り」

- 日時／7月9日(土) 10時～12時
- 場所／かえで会館(かえで児童館)
- 対象／市内の小学生
- 持ち物／エプロン、三角巾、マスク、上靴、水筒、タオル
- 参加費／200円(材料代)
- 定員／先着30名
- 申込開始日／7月1日(金)
- 問・申／かえで会館
☎86-4363／☎86-4958

みなくち子どもの森

- 「生きもの調査に参加しませんか?」
- 日時／毎月1・2回、2時間程度
- 場所／みなくち子どもの森園内
- 内容／「植物」「野鳥」「チョウ」の調査を行います。
- 対象／子ども(小学4年以上)～大人
- 詳しくは下記の問合せ先か、みなくち子どもの森ホームページをご覧ください。
- 問／みなくち子どもの森自然館
☎63-6712／☎63-0466

お詫びと訂正

6月1日号で下記の誤りがありました。お詫びして訂正します。

P18 第1回エコライフ講座
「水環境とうぐい川ホテル鑑賞」

- 誤 日時 6月20日(日) 18時～
- 正 日時 6月26日(日) 17時～

体育指導委員のコーナー

みんなでスポーツ

スポーツのことなら体育指導委員に!

前回に引き続き体育指導委員の市内での活動を紹介します。

皆さんは普段、地域で行われる地区の運動会やスポーツ行事に参加されたり、あるいは役員として企画し、参加者を集める経験がされたことがあると思います。

そのような場に体育指導委員がお手伝いにかがわさせていただきます。平成22年度には年間約50の地域の行事に体育指導委員が参加させていただきました。

お手伝いさせていただく内容は、運動会やスポーツ大会の運動前の準備体操、小学校での親子のふれあいのためのニュースポーツ、イベントなどでの体力テスト、カラーリング、ペタンク、グラウンドゴルフなどの楽しんでも行えるニュースポーツの実技の指導などがあります。

運動の前に準備体操をされるときは、体育指導委員会でご案内したご当地体操「世界にひとつだけの体操」をぜひお使いください。

また身近なところで元気に楽しく幅広い年齢層の方々が活動されている総合型地域スポーツクラブが市内には10団体あり、そこでのイベントに参加させていただくこともあります。

地域のスポーツ行事 お手伝いします

「地域のイベントで運動をしてふれあえるのに良いスポーツは何かないか?」「屋内で遊び感覚でできるスポーツをしてみたい。」「気軽に体を動かして、健康な体でいたい体力をつけたい。」「など、きっかけは何でもかまいません。

親子や地域のふれあいをとおして生活の一部に運動が定着すれば、健康面からも毎日の生活が楽しくすごせます。また、スポーツに限らないかもしれませんが、趣味があう仲間と一緒に楽しめるものがあることは素晴らしいことです。

スポーツのことなど何かご相談がありましたら、お気軽にお声をかけてください。連絡お待ちしております。

カローリングの一場面

文化スポーツ振興課 スポーツ振興係
☎86・8023／☎86・8380

問い合わせ

ヘルスアップ通信

～滋賀の健康・栄養マップ調査から～

第2回 「野菜摂取量の平均は290g あと1皿多く食べましょう！」

野菜の目標量は1日350gです。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

動脈硬化・肥満・コレステロールが気になる方は不足しないようにしましょう。

甲賀市の野菜摂取量(性・年齢別)

	総数	滋賀県総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	297.9	275.9	239.0	235.1	281.5	302.1	231.3	289.5	324.2	428.6	315.2
女性	279.9	260.6	138.6	245.7	231.7	248.8	235.4	248.0	349.2	338.8	350.5

「平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査」結果より(調査は5年に一度実施されています)

野菜料理1日5皿のメニュー例

野菜サラダ 70g

具だくさんみそ汁 70g

野菜の煮物 100g

野菜炒め 100g

ほうれん草のおひたし 70g

色とりどりの野菜をそろえると栄養バランスがよくなります。目標達成のためには 野菜料理を1日5皿食べましょう

問い合わせ 健康推進課 健康政策係 ☎65-0703 ☎63-4591