

浅麓Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



KOMORO 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



新春初笑の



1月20日(日)

開演 午後2時
(開場 午後1時30分)

小諸市文化会館
(乙女湖公園内)

入場料 3,000円【全席自由】

※就学前のお子さんは入場できません

好評発売中

<プレイガイド>

【小 諸 市】(株)コミュニティテレ
ビこもろ・みつば
ち・小諸市文化会館
【佐 久 市】西友岩村田相生店
【御代田町】エコールみよた



人間国宝 一籠斎貞水

笑福亭龍光

三遊亭遊吉

マギー司郎

- 1、落 語 三遊亭遊吉
- 2、上方落語 笑福亭龍光
～お仲間～
- 3、マジック マギー司郎
- 4、講 談 一籠斎貞水<人間国宝>

■問い合わせ先 小諸市文化会館 ☎23-8880



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



ホワイトクリスマス in 軽井沢2007
軽井沢◇冬ものがたり

12/25(火)まで町内各所で
イルミネーションを開催中!



軽井沢ウインターフェスティバル2008 イベント案内

- ★軽井沢少年アイスホッケー大会(小学生の部)
- ★2008軽井沢オープンカーリング大会
- ★バレンタインin軽井沢(イルミネーション)
- ★冬花火大会
- ★ニューイヤー in軽井沢(イルミネーション)
- ★軽井沢スケート競技大会(小・中学校の部)
- ★オリジナルケーキデザインコンテスト

【問い合わせ先】軽井沢町観光経済課 ☎45-8579

介護のとびら

介護予防教室開催中！

途中参加も受け付けています

今年度の介護予防教室が10月5日（日）より始まりました。月に2回、来年の3月まで開講され、合計12回を予定しています。

10月は5日と19日にそれぞれ第1回と第2回の教室が開かれましたので、その様子を紹介します。

第1回介護予防教室

テーマは「介護予防の目的と基礎知識」でした。参加者は50名を超え、皆さんの介護予防に対する意識の高さを感じました。講師には、東御市身体教育研究所長の岡田真平氏を招き、介護予防の重要性などについて講義していただきました。なかでも転倒骨折による悪循環というお話と、「やる」「やらない」から始まる人生の分かれ道は、多くの皆さんに知って頂きたい内容でした。

第2回介護予防教室

テーマは「転倒骨折予防（実践）」ということで、前回に引き続き身体教育研究所長の岡田氏による実践講座が開かれました。

問い合わせ先
地域包括支援センター
電話 31-25100（やまゆり共同作業所内）

町でも行われている健脚度測定の内容を一部実践し、実技を交えながらの講義は大変わかり易く、笑顔溢れる1時間半となりました。

なかでも好評だった美空ひばりの「川の流れるように」に合わせて行う「太極拳を応用したリズム体操」は11月以降の教室でも毎回行う予定になりました。

太極拳で介護予防？

岡田氏によると、太極拳は転倒予防の効果認められている唯一の運動だそうです。このリズム体操を自分で楽しくできる「介護予防」のきっかけにしたいだければと思います。

申込み受け付け中です！

現在までに計2回の教室を終えましたが、2回とも参加者は50人を超え、ますます関心が高まっています。

対象は今年度60歳以上になる町民のかた（23年3月31日以前に生まれたかた）です。詳しい内容やお申込みについては、町地域包括支援センターまでご連絡ください。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



10月20～21日に東京都江東区の区民祭があり、御代田町から観光協会などを中心に観光宣伝会に行きました。町からはレタスやほうれん草、ブロッコリー、セロリなど新鮮な野菜をトラックで運んで販売。また、きのこ汁を現地できちんとって販売しました。「昨年も野菜を買いました。おいしかったので今年も来ました」という方も多く、盛況のうちに完売しました。都会で暮らす方々にとっては、浅間山麓の高原の町の新鮮で安全な野菜は魅力があり、地元のかきを使ったきのこ汁も、昔ながらの田舎の味がしたことと思います。

全国の特産品が販売されていた中で、秋田県大潟村の前村長にお会いする機会があり名刺交換をしたところ、早速、マイナスイオン水で育てたという「あきたこまち」を届けていただきました。写真は、静岡県の「ミス伊豆の踊り子」との記念撮影。「今度、御代田町にも行ってみたい」とのこと。こうした様々な交流の広がりはとても嬉しいことです。



町長直通

Fax 32-3141

メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp