

足腰が痛い方のための「健康ウォーキング講習会」

スキーマのストックのようなポールを使って安全で快適なウォーキングを楽しんでみませんか。

このウォーキングは写真のように体重を四点で支えるので、足腰の負担が軽く病院や介護施設などでのリハビリトレーニングとしても活用されています。

また、身体の負担が軽い反面で全身の筋肉を使うため、通常歩行よりも運動効率が2〜3割高く、ダイエットや筋力アップなどの効果が早く得られます。脳血管性認知症・骨粗鬆症予防対策にも有効といわれています。

当日は専門のインストラクターと保健師が丁寧にアドバイスしますので、安心してご

参加ください。

日時 3月21日(月・祝日)
集合 ハートピアみよた

午前9時(受付開始)

解散 正午ごろ

参加費 無料

※ポールの貸し出し有

※帽子・タオル・飲み物を持参してください

主催

御代田町・御代田町社会福祉協議会・ナカセスポーツ

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)2554(平日のみ)

ハートピアみよた

(32)1100(休日可)

ナカセスポーツ

(32)5335(休日可)



当日は、通常の講習会も行います。初心者でもお気軽にご参加ください。

「木造住宅」簡易耐震診断の希望者を募集します

町では、近い将来発生が予測されている東海地震などの大規模な地震に備え、木造住宅の簡易耐震診断の希望者を募集しています。

簡易診断の対象となる住宅

※次に掲げる項目すべてを満たすもの

・昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した住宅

・一戸建て住宅(店舗などの共用住宅を含む)

・木造在来工法の住宅

診断料 無料

受付期間

3月1日(火)～

4月28日(木)

申込方法

建設課窓口へ申請書があり、またのご記入のうえ提出してください。申請書の郵送も行いますので希望される方はお問い合わせください。

問い合わせ先

建設課都市計画係(内線38)

(32)5335

http://www.town.miyota.naganajo.jp

産業経済課商工観光係

(内線31・62)

第14回御代田町写真コンテスト作品募集

自然豊かな御代田町の美しさを収めた写真を募集しています。たくさんのご応募をお待ちしています。

作品テーマ

「美しい自然に囲まれ、みどころ豊富な御代田町」

応募形態

カラープリント、RPダイレクトプリント(四切・W四切)。デジタルカメラ使用可(インクジェットプリンターによる出力は不可)

応募締切

平成23年3月25日(金)

審査発表(予定)

4月中旬に個人宛へ通知

※詳細は町ホームページをご覧ください。

http://www.town.miyota.naganajo.jp

産業経済課商工観光係

(内線31・62)

交通事故に遭われた方の保険金請求に関する無料相談所

日本損害保険協会では、交通事故に遭われてお困りの方々に、「自動車保険請求相談センター」を設置し、自賠責保険ならびに任意自動車保険の請求について、無料でご相談を受けています。お気軽にお問い合わせください。

受付時間 月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9時～正午・午後1時～5時

電話 026(226)3582

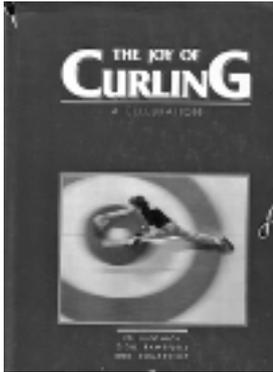
※弁護士による相談日も設けています(無料・要予約面談)



※「こんにちは農業委員会」は休載します。

これからカーリングのお話をさせていただきますカーリングホールみよたの小林です。三回のシリーズで今回が第一回「カーリングの歴史」について、第二回は「カーリングホールみよた」について、第三回は「20年後のカーリング」についてなるべく楽しく談義風にまとめていきたいと思ひます。それではこれより500年さかのぼって「カーリングの歴史」を紐解いて見ましよう。

私がカーリングと出会ったのは今から24年前1987年(昭和62年48歳の時)です。長野県で「カーリングってなーに」といわれていました。しかしドイツのオーバズドトルフ(ドイツの南、スイスとの国境近く)で本(下写真)を手に入れてびっくり、カーリングは1511年イギリスの北、スコットランドで生まれたスポーツでした。16世紀フランドル(現オランダ)の巨匠ピーテル・ブリューゲルの書いた風景画「雪のハンター」に佐久地方の田んぼみたいな所で石遊びをしている姿が描かれています。つまり今から500年も前に冬の遊びとして生活に根付いていました。



ドイツ・オーバズドトルフ(絵葉書より)

さて、スコットランドの人たちはご存知のように「ゴルフ」「ラクビー」「サッカー」を考案した何とも素晴らしい人たちはです。また共通しているルールは審判があまり試合に介入しない、セルフジャッジのスポーツで、「ラクビー」では「ノーサイド」という言葉があるように試合が終わったら「みんな友だちだよ」と「スポーツマンシップ」をうたっていてロッカールームの横のシャワールームは一つです。カーリングもそんな雰囲気のあるスポーツです。

1998年「長野冬季オリンピックカーリング大会」の審判長のロイシンクレア(イギリス)さんが、軽井沢の国民宿舎で行われた競技委員会で、「競技者がストーンを離すときラインを越したか分からない時はどうしたら良いか？」との日本競技スタッフからの質問に対し、「疑わしい時はセーフ」と言ったことでイギリスで生まれたスポーツの心が理解できました。

「ラクビー」「サッカー」は、ボールより先に選手が進むと「オフサイド」で元に戻され、なかなか点を入れさせないルールは、意地悪のようですがスコットランド的。毎年お正月はテレビを楽しんでいます。ゴルフはセントアンドリュースで行われる「全英オープン」を見ますと、広漠たる草原で、草の中に入るとなかなかボールが出せませんし、わざわざ砂の池があったり自然との闘いの競技です。テレビで耳と目を凝らしていると世界でここでしか取れない「カーリングストーン島」アルサクレック島が見えるのも何か楽しく、ホール名も「アルサクレック」と言うそうです。

さて日本には1975年出版「日本スケート史」の81ページに「諏訪湖の研究(下巻)田中阿歌磨著」大正7年発行に「セーリングも楽し、カーリングも又其の一なり」とあるので1918年今から約100年前には諏訪湖でそれらしきものが行われていたようで発祥地は諏訪と言っても良いかも知れません。

次回は「カーリングホールみよた」のお話です。それではまた来月お会いましよう。

カーリングはスコットランドからのプレゼント
私たちはカーリングを発明した人に感謝します

カーリング教室 のお知らせ

- 開催日時 3/3・10・17・24 (毎週木曜日) 午後7時～8時30分、3/5(土)午後2時～4時
- 費用 1回1,500円(用具・保険代)
- 運動のできる暖かい服装、底がきれいな上履き、手袋、帽子などをご持参ください。

町民カーリング 大会

- 開催日 3月26日(土)～27日(日)
- 参加費 大人 3,000円・子ども 2,000円(昼食・保険代等)

申し込み・問い合わせ先

カーリングホールみよた ☎(32)0019 F A X (32)0069
体協カーリング部 土屋 ☎(32)1323