

# 人権フォーラム in こもろ



- ◇小諸東中学校合唱発表
- ◇人権教育総合推進地域事業実践発表  
(小諸東中学校・東小学校)

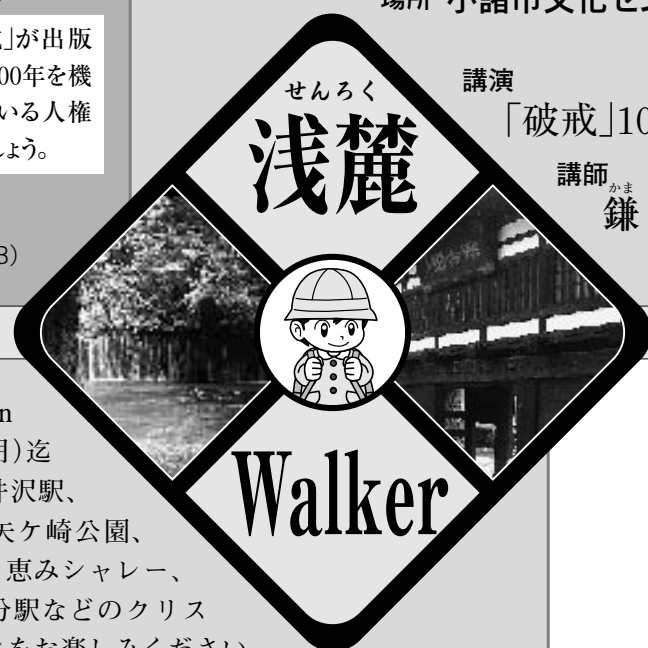
今年は島崎藤村の「破戒」が出版されて100年となります。100年を機に、「破戒」が投げかけている人権問題について考えてみましょう。

■問い合わせ先  
小諸市役所人権政策課  
☎22-1700(内線 278)

日時 **12/16**[土] 午後**1時15分**～  
場所 **小諸市文化センター** 参加無料、託児・手話通訳あります

講演 「破戒」100年と人権問題

講師 **鎌田 慧**さん  
(ルポライター)



## 小諸市・軽井沢町のイベント

ホワイトクリスマス in 軽井沢を12月25日(月)迄開催しています。軽井沢駅、湯川ふるさと公園、矢ヶ崎公園、旧軽井沢ロータリー、恵みシャレー、中軽井沢駅、信濃追分駅などのクリスマスイルミネーションをお楽しみください。軽井沢のモミの香りとやさしいキャンドルの炎に包まれた素敵なクリスマスをお届けします。

情報などをお知らせします。

【問い合わせ】  
軽井沢観光会館  
☎42-5538

## ホワイトクリスマス in 軽井沢 軽井沢・光のオブジェ

# 介護のとびら

## 自分でできる介護予防

「介護予防教室を開催します」

高齢者に介護が必要となるきっかけの多くは、運動能力の低下に原因があります。また、「もう年だから」「おっくうだ」と生活が不活発になる事も、心身の機能を低下させてしまう大きな要因です。

年齢を重ねても、介護予防に取り組むと、運動能力をある程度維持・向上させることがわかっています。町が行っている「特定高齢者の介護予防事業」でも、参加者の多くに効果がみられています。

この度、「介護予防重視の町づくり」の一環として、運動機能を中心とした介護予防教室を開催します。「自分のことは自分でやり、自分らしく暮らし続けるには何をすればいいか」を、講義と実践で学べるチャンスです。どうぞふるってお申し込みください。

問い合わせ先  
地域包括支援センター  
電話 31-25110(やまゆり共同作業所内)

### 【介護予防教室日程】

#### 第1回

平成19年 1月20日(土)  
午前10時～正午  
エコールみよた大会議室

講演 「介護予防の考え方と実践のポイント」

#### 第2・3回

平成19年 2月24日(土)  
3月24日(土)

午後1時30分～午後3時30分  
エコールみよたあつもりホール

### 運動 「介護予防実践プログラム」

- 筋力トレーニング
- 有機酸素運動
- ストレッチ など

※軽い運動ができる服装でご参加ください

対象は全町民です。元気に年を重ねたい高齢者を特に歓迎します。

### 申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター  
(31)25110

## 最高齢者は79歳

### 秋の町民ゴルフ大会結果

11月5日(日)に、大浅間ゴルフクラブで第64回町民ゴルフ大会が開催されました。オブザーバーとして佐藤市雄プロもご参加くださり、参加者は127名。快晴の中、一打一打を真剣に、親睦のため・健康のため・ベストスコアを出すために、それぞれ楽しんでいました。

大浅間ゴルフクラブは、カートに乗らないで、18ホールを歩いてプレーすることも健康的なコースです。大会の参加者の最高年齢は、なんと79歳。60歳以上の方は51人いました。

大会の成績については次表のとおりです。

### グロスの部

ハンディキャップを差し引く前のスコアの総計(グロス)で順位を競います。

順位	氏名	アウト	イン	グロス
1	釘宮 泉美	40	35	75
2	藤巻 興樹	39	38	77
3	堀籠 信一	40	37	77
4	牧野 慎也	36	40	77
5	小山 博久	40	38	78
6	小林 躋造	37	42	79
7	石津 正	42	37	79
8	内堀 温夫	41	37	79
9	窪田 勝彦	37	42	79
10	茂木 英次	42	38	80

### ネットの部

ストロークプレーで、自己の総打数(グロス)からハンディキャップを引いたスコア(ネット)で順位を競います。

順位	氏名	アウト	イン	グロス	H.C	ネット
1	茂木 英次	42	38	80	13	67
2	牧野 慎也	36	41	77	9	68
3	高山 秀夫	46	46	92	24	68
4	丸田 富弘	49	53	102	34	68
5	中山 久	42	40	82	13	69
6	木内小百合	40	44	84	15	69
7	伴野 二郎	48	43	91	22	69
8	柳澤 文昭	45	48	93	24	69
9	嶋崎 秀樹	41	43	84	14	70
10	木内 坦	51	52	103	33	70

※ネットは5アンダーで打ち切りとしています。