

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

正しくウォーキング

11月から毎月第1土曜日は「八幡市ウォーキングの日」となります。有酸素運動の中で、最も手軽に行えるウォーキングは正しく行えば体質改善やダイエットにもつながります。この機会に、正しい歩き方で歩くことを心がけ、健康な体を作りましょう。

正しい姿勢

さまざまな効果があるウォーキングも、悪い姿勢で行うと体を痛める原因になります。おへその下あたりの丹田を意識し、力を入れると、上体が前後左右にぶれたり、猫背やそり腰になりにくくなります。

ウォーキングのポイント

- ①頭は揺らさずしっかり固定
 - ②あごを引き、目線はまっすぐ前へ
 - ③呼吸は自分のリズムで無理をしない
 - ④肩の力を抜いてリラックス
 - ⑤肘はやや曲げて腕を大きく振る
 - ⑥腰の回転を意識する
 - ⑦体重を親指の付け根に移動させ、つま先で地面をける
 - ⑧膝を伸ばしてかかとから着地
- これらのポイントを意識しながら歩くと効果的です。また、ウォーキングの前後に軽い体操やストレッチを行うと、けがを予防し、疲労回復

や筋肉痛も軽減されます。特に太ももや足首、アキレス腱は痛みやすい部分なので、しっかりストレッチしましょう。

靴の履き方

正しくウォーキングするには、靴の履き方も大事です。足と靴の間にすき間がたくさんある状態では、靴の重みを感じ、転倒したり、疲れやすくなりますので、足と靴がしっかりとフィットするような履き方を心がけてください。特に、足の甲の上の靴ひもをしっかりと結ぶと、足と靴がフィットして靴の重みを感じにくくなります。

ウォーキングはどれだけ多く歩くかより、いかに長く続けるかが重要です。日常生活の中に積極的に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。

健康ウォーキングマップ in やわたを作成

市では、だれもが元気に暮らせるまちの実現をめざし、一人ひとりが自分にあったペースで行える運動のきっかけづくりとして、「健康ウォーキングマップinやわた」を作成しました。市内を5つの区域に分け、各区4コース

を掲載しています。11月中旬から市役所や生涯学習センターなど市内19カ所の健康コーナーで配布します。また、市ホームページにも掲載する予定です。皆さんの健康づくりにお役立てください。



問合せ 高齢介護課

男山展望台に「花の木」100本植えましょう

男山展望台に「平戸つつじ」の苗木100本を植えるイベントです。一緒に男山展望台を春に美しいつつじが咲く憩いの場にしましょう。日時 11月21日(土)午前10時～正午※雨天時は11月28日(土)。集合場所 男山展望台 対象 市内在住の人(小学生以下は要保護者同伴) 定員 先着30人(参加費無料) その他 作業できる服装で参加ください。駐車場は石清水八幡宮第2駐車場利用可。

申込み・問合せ 11月4日(水)～10日(火)に住所、氏名、電話番号を電話またはFAXで、里山再生協議会=神庭(☎・FAX981-5266)へ

特別支援教育をともに考える集い

日時 11月28日(土)午後2時～4時30分※参加費無料。場所 男山第二中学校 研修室 対象 市内在住の人、学校・幼稚園・保育園・PTA関係者他 定員 80人程度 内容 ▶講演『いじめと精神疾患についてー「やまびこ」の実態や教職経験から伝えたいことー』大野実さん(八幡市障がい者生活支援センター・地域活動支援センターやまびこ所長) ▶市内特別支援学級に在籍する児童・生徒の作品展※幼児保育コーナー有り。申込み 11月20日(金)までに電話

で就学指導委員会啓発部長=笠原(男山第二中学校内 ☎981-0191)へ 問合せ 教育支援センター(☎982-3001)

募集

おやじたちのコンサート パートV 出演バンド募集

開催日 平成28年3月6日(日)午後1時～ 場所 文化センター大ホール 募集数 10バンド程度 出演時間 1バンド20分以内(セッティング・入退場含む) 参加資格 メンバーの半数以上が40歳以上(平成28年3月時点)のアマチュア軽音楽バンドで、前日か当日のリハーサルに参加できること 参加費 無料(出演に要する費用は、すべて出演バンドの負担となります) 申込み 12月6日(日)までに申込書(文化センターホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、演奏曲を録音したDVD、CDなどを添えて、おやじたちのコンサート実行委員会事務局(文化センター内)に提出(郵送可)。 ※DVD、CDなどは本番時に演奏する曲目が収録されているものに限る。また、出演の有無にかかわらず、提出いただいた申込書やDVD、CDなどは返却しません。 問合せ おやじたちのコンサート実行委員会事務局(☎971-2111)

子ども・親子体験教室 ☆五感でカルチャー☆ 参加者募集

日時 12月12日(土)午前10時～午後3時 場所 文化センター小ホール 対象 市内在住・在学の幼児および小・中学生と保護者(子どもだけの参加も可)

時間	教室名	定員
午前10時～ 正午	舞踊①	10
	尺八	5
	華道(生け花)	20
	書道	20
	将棋	20
	陶芸	30
午後1時～ 3時	和太鼓	10
	茶道	20
	舞踊②	10
	三味線	10
午前10時～ 午後3時	玉すだれ	15
	囲碁	20
	押し花	30
	フェルトボール	20
	布ぞうり	20
午後3時～	ちぎり絵	40
	絵手紙	40
	竹細工(ペン立て・ペン皿)	50
	人形づくり	40

参加費 1人100円(別途、華道は500円、陶芸は300円、材料費要) 申込み・問合せ 11月20日(金)までに、ハガキに参加したい教室名、住所、氏名、学年、電話番号を記入し、文化協会(〒614-8022 八幡東浦5 ☎983-9202、火・木・金の午前9時～午後4時)へ

あなたも一言

健康づくりについていただいたメッセージを掲載しています。



男山美桜 知花 朝恒さん

老人保健施設で介護予防教室を担当しています。健康づくりは楽しみながら取り組むことをおすすめします。景色の変化を感じながら1日1時間歩くなど、まずは興味を持てることを探してみましょ。体も一緒に動くようなことなら、無理なく長く続けられると思いますよ。



西山足立 山口 修平さん

健康寿命を延ばそうと日頃からウォーキングを心がけていて、日本百名山も踏破しました。歩くと、鳥の声や花の香りなどに五感が刺激され、健康に良く、また、爽快感もあります。頑張りすぎず、自分のペースで楽しみながら継続することが大切だと思っています。



八幡東浦 堀江 千代子さん(中央) 岡田 はるみさん(左) 小川 道子さん(右) 諫早 祥恵さん(後列左) 山本 和子さん(後列右)

福祉の仕事をしている仕事柄、スタッフ一同、健康に気を配っています。昨年、健康マイレージ事業が始まってからは、事業所をあげて昼間にラジオ体操をしています。これからも皆でスクラムを組み、利用者さんに元気を届けていきたいです。

メッセージの掲載希望者募集

1月号への掲載を希望される人は11月1日(日)～11月20日(金)(電話・窓口受付は土日祝を除く)に秘書広報課へ。 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

情報
ひろば

市役所への問い合わせは
☎983-1111 (代)へ
市の主催・共催・後援のみ掲載

市政情報

▶普通救命講習会

日時 11月15日(日)午前9時～正午
場所 消防本部
対象 16歳以上の市民および市内在勤・在学の人
定員 30人
内容 心肺蘇生法(人工呼吸、胸骨圧迫)、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い
講師 救急救命士および消防職員
参加費 無料
その他 テキストは当日配布します。筆記用具を持参し、実技に適した服装で参加してください。修了後、普通救命講習修了証を交付します。
申込み・問合せ 11月14日(土)までに電話で消防本部警備課救急係(☎981-1849)へ

**▶専門医による
認知症相談会を実施します**

本人や家族などからの、物忘れ、認知症他、心の悩みに専門の医師が相談をお受けします。
日時 11月20日(金)午後2時～
場所 文化センター3階第2講習室
対象 65歳以上の市民またはその家族、関係機関
定員 2組(予約制。相談時間は1組30分)
申込み・問合せ 11月18日(水)までに電話で高齢介護課へ

イベント

▶農産物品評会・即売会

農産物品評会
あなたにも入賞のチャンスがあります!皆さんの参加をお待ちしています。
日時 12月4日(金)午後1時30分～
場所 京都やましろ農業協同組合八幡市支店(内里蛸蛸尻20)
対象 市内の農業者および家庭菜園、市民農園に携わる人
出品資格 市ホームページをご覧ください。ただか、農業振興課、京都やましろ農業協同組合八幡市支店までお問い合わせください。
申込み 12月3日(木)までに、京都やましろ農業協同組合八幡市支店窓口へ

農産物即売会
品評会に出品された自慢の一品を販売します。ぜひご賞味ください。
日時 12月5日(土)午前10時～
場所 京都やましろ農業協同組合八幡市支店
問合せ 農業振興課または京都やましろ農業協同組合八幡市支店(☎981-1315)

▶健康づくりの集い

体力測定で体の状態を把握し、健康体操で筋肉を伸ばし強くします。心も体も軽い健康な状態を実感できます。
日時 11月14日(土)午前9時30分～11時45分
場所 市民体育館 アリーナ
定員 150人(体力測定は先着40人)
参加費 無料
問合せ 健康体操連盟=定兼(☎090-8756-7871)

▶紅葉と社寺をめぐるウォーク

～見て、食べて、秋を味わう～
観光ガイドとともに市内の紅葉スポットを散策しながら、老舗の和菓子や秋のお弁当を味わい、文化財も特別拝観します。
日時 11月29日(日)午前9時～午後3時
場所 京阪「八幡市駅」改札前集合
コース 八幡市駅～男山展望台～石清水八幡宮～神應寺～善法律寺～正法寺～松花堂庭園
定員 先着30人
参加費 3,000円(ケーブル往復運賃、昼食、拝観料、保険料など)
申込み・問合せ 11月20日(金)午後5時までに、電話で観光協会(☎981-1141)へ

**▶ご家族向け
就活サポートセミナー**

現状を伺いながら、当事者との関わり方などを一緒に考えます。※参加費無料。
日時 11月21日(土)午後1時30分～3時
場所 宇治(京都南)若者サポートステーション(宇治市小倉町西浦82-27丸善ビル2F7号室)
対象 未就学・未就職の15歳～39歳の若者がいる家族
定員 先着10人
申込み・問合せ 11月21日(土)までに、電話で宇治(京都南)若者サポートステーション(☎0774-28-5223)へ

▶八幡市域就職面接会

主に市内の企業5社(予定)の就職面接会です。※参加費無料。事前予約不要。
日時 11月16日(月)午後1時～4時(受付は午後0時45分～3時30分)
場所 文化センター3階第3会議室
対象職種 製造職、事務職など
持ち物 ハローワークカード(所有者のみ)、履歴書(複数枚)など
問合せ ハローワーク伏見(☎602-8609)

**▶YAWATA
ビジネス交流2015**

市内のものづくり企業をはじめ、個性豊かな企業が集まり、自社の技術力や商品の展示PRを行います。※参加費無料。
日時 11月10日(火)午前10時～午後4時
場所 文化センター小ホール
問合せ 商工会(☎981-0234)

▶人権フェスタ2015

日時 12月5日(土)午前10時～午後4時※参加費無料。
場所 八幡人権・交流センター
内容 **午前の部**【午前10時～】▶オープニング：ゴスペルライブ▶映画「ナッツジョブ サーリー&パティのピーナッツ大作戦!」**午後の部**【午後1時30分～】▶八幡市小・中学生人権啓発ポスターコンクール表彰式▶記念講演「差別と区別」～勘違いから生まれる差別～桂 ほんぽ娘さん(落語家)
※午前・午後の部ともに入場整理券が必要です。整理券は11月6日(金)から生涯学習センター、文化センター、八幡人権・交流センター、有都交流センターで配布(各部先着200人。1人3枚まで)。
また、人権啓発ポスターコンクールの作品展示や各種団体による展示などがあります。
問合せ 八幡人権・交流センター(☎981-3127)



**▶第29回
八幡市青少年主張大会**

市内の小・中・高校生が学校・家庭や地域社会での生活の中で思っていることや感じていることなどを自分の言葉で発表します。※入場無料。予約不要。
日時 11月3日(火・祝)午後1時～4時30分
場所 文化センター小ホール
問合せ 社会教育課

▶就職セミナー

就活相談、就活準備相談、個性・適職分析の3ブースで、専門のキャリアカウンセラーが個別相談支援を行います。※参加費無料。
日時 11月13日(金)午後1時30分～4時、14日(土)午前10時～正午
場所 八幡人権・交流センター
対象 山城地区在住で求職中の人とその家族(在学中の人は除く)
申込み・問合せ 11月9日(月)までに、電話、メールまたはハガキで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望日を入権啓発課「就職セミナー」係(〒614-8073 八幡軸63☎981-3127、Eメール jiken@mb.city.yawata.kyoto.jp)へ

▶大根抜き収穫体験

日時 11月28日(土)・29日(日)のうちいずれか1日、午前9時30分～11時30分▶28日雨天時=11月29日▶両日とも雨天時=12月5日(土)・6日(日)のいずれか1日
場所 岩田西嵐の畑(詳しくはお問い合わせください)
募集 70口
参加費 1口400円(大根5本、1人3口まで)
※軍手などを準備のうえ、作業に適した服装でお越しください。
申込み 11月10日(火)までに電話で農業振興課または窓口へ
問合せ 八幡農業ボランティアの会 会長=松下(☎090-5163-8804)

▶第35回八幡市民将棋大会

日時 11月15日(日)午前9時30分開会(受付9時～)
場所 文化センター3階第3会議室
対象 市内在住・在勤・在学者もしくは市将棋囲碁連盟加入者
定員 各クラス16人(先着順)
クラス ▶A級(2段以上)▶B級(初段～3級)▶C級(4級以下)▶J級(小学生以下の初心者)※過去に本大会のB、C級で優勝した人は、それより上のクラスで申し込みください。
対局方法 全局平手、4人1組による予選後、決勝トーナメント
組合せ 主催者により事前抽選
参加費 1,000円(当日徴収。昼食・参加賞つき)
申込み 11月9日(月)必着で、ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望クラス、学生は学校名と学年、在勤者は会社名と所在地を記入し、文化協会将棋部会(〒614-8022八幡東浦5 ☎・FAX983-9202)へ(FAXでも可)
問合せ 将棋部会長=吉村(☎981-6960)

**▶第17回
音の祭典inYAWATA**

日時 11月8日(日)午後1時30分～※入場無料。
場所 文化センター大ホール
出演 八幡市少年少女合唱団、中央小学校4年生、くすのき小学校6年生、南山小学校音楽クラブ、和っ鼓、THE WIND PLAYERS、Saxophone Ensemble The Filaments、八幡市民吹奏楽団、八幡市内中高合同バンド(男山中学校・男山東中学校・京都八幡高等学校 各校吹奏楽部)
問合せ 文化協会(☎983-9202、火・木・金の午前9時～午後4時)、社会教育課