

平成かわら版

やまぐち

平成23年11月1日
第75号
(毎月1日発行)
中津川市
山口総合事務所
(0573) 75-2126

スポーツの秋！元気に運動しました

東京オリンピック開会式の日を由来とする体育の日を前後して、各地で様々なスポーツイベントが開催されています。山口地区においても9月18日(日)「神坂学校運動会・地域親善大運動会」、10月2日(日)「山口地域運動会」の開催や、10月12日(水)「シルバースポーツ大会」に参加し、元気に体を動かしました。

神坂学校運動会・地域親善大運動会

午前は幼小中学校の運動会で始まり、午後には5



り、午後には5地域を色で組に分けて(峠・馬籠・荒町地域で1チーム)開催。消防団や老人クラブ、PTAなどの団体が種目を考えて、各種目毎にそれぞれ熱戦を繰り広げました。



山口地域運動会

四つの区単位にチームを編成し、順位を競いました。

競技は走力が必要とするものは抑え、誰もが参加できるような樽ころがしや



名物競技のわら縄づくり、加減・減点2つの罠がある玉入れなどを行いました。

シルバースポーツ大会

中津川市老人クラブ連合会主催で市内各地から、東美濃ふれあいセンター・アリーナに740名が集まり、紅白2チームに分かれて第38回シルバースポーツ大会が開催されました。

競技は、スプーン競争、大玉転がし、ゲートボールリレーなど9種目を行いました。山口からは29名が赤組に参加し勝利に貢献しました。



子どもの運動不足と体力低下

ある調査によると、小学生の一日に歩く歩数は、1979年に約2万7千歩あったのが2007年には約1万3千歩と半減していて、ケガ総件数は、1978年の約35万件から、1999年の約45万件にまで増加したとのこと。

最近の子どもたちは、つまずいて転んでも手をつけなかったり、ドッジボール等で自分の顔に飛んできたボールを捕ることやよけることができずに顔面にボールを当ててしまったり、ちよつとの高さから飛び降りて脚を骨折してしまうなどと、今までは考えられなかったケガをしています。

子どもの運動不足は、体力低下、危険回避能力低下、骨の強度不足や肥満化による将来の生活習慣病まで心配されます。

小学校、特に高学年は、骨の基礎形成や筋肉、内臓等の発達の度合いが最も高い時期と言われています。この時期にいっぱい体を動かして元気な大人になれるよう、地域ぐるみで運動できる環境を充実していきたいですね。





知っておきたい糖尿病の基礎知識 糖尿病予防講演会

糖尿病は、血糖値が病的に高い状態をさす病名で、肥満、喫煙、運動不足などでなりやすく重症になるまで自覚症状がないため、失明や腎臓病、心臓病、心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こします。

市では健康推進員さんの協力のもと10月12日（水）山口公民館にて国保坂下病院から講師を招いて「糖尿病予防講演会」を開催しました。

当日は27名が参加者され、坂下病院の職員が作成した人形劇DVDの観賞、信太博医師から糖尿病になると血管がボロボロになり、高血圧、高脂血症等が重なるリスクが増加して気付かないうちに合併症などで死に至ってしまう。菓子パンなど意外と脂質が多いとのお話がありました。

西尾晃薬剤師からは、健康食品はあいまいな表現で錯覚するように謳われているが多く、いろんな角度からみて惑わされないこと。何かに

頼るのでなく毎日の規則正しい食生活を心掛けることが大切とお話がありました。

最後に久田紀子看護師から糖尿病による足の壊疽予防ケアとして、毎日自分の足をチェックしましょうとお話で講演会を終了しました。

参加された方からは、「大変参考になった。」「手づくり人形劇のDVDがとてもよかった」との高評価をいただきました。



農業所得がある方へ 申告の準備をお願いします

農業所得は、実際の収入額から必要経費を差し引いて計算する「収支計算方式」で申告していただくことになっております。

1年間平成23年1月1日～12月31日の農業にかかる収入と経費のわかる書類の保存・整理をお願いします。

例年、農業所得に関する書類を何もしないまま申告会場にみえる方が見受けられます。整理をされないまま申告にみえたと、申告に時間がかかり、他の人にお待ちいただくことになります。

申告は限られた日程で行っておりますので、事前に申告に向け、各々準備をしていただき、スムーズな申告にご協力をお願いいたします。



節電にご協力ください



ムダな電気はこまめに消しましょう

マーキングにご注意を

お家の玄関や郵便受け、表札、水道・電気メーターなどにシールや数字、文字など付けられてはいませんか。

これらはマーキングと呼ばれ、その家に住んでいる人の性別、職業、家族構成、在宅時間、訪問販売にかかりやすいかなど、仲間同士の目印として訪問販売や空き巣などに付けられている可能性があります。

マーキングがいつまでも残っていると無防備な家と判断されて被害にあいやすくなるおそれもあります。訳のわからないマーキングを見つけたらすぐに消す・剥がすようにしましょう。



◆地域みんなで不審者対策を

安全で安心な生活環境を守るためにも、地域ぐるみでの見守りなどが大切です。のどかな農村地帯だからこそ、見かけない不審者に目を光らせて、いつでも情報を流せるように心がけましょう。