

# 情報BOX

## 第44回ちびっこ探検学校

南の島「ヨロン島」で国際交流をしてみませんか。

- ▶期間 3月26日(木)～4月1日(水)
  - ▶場所 鹿児島県大島郡与論町
  - ▶対象 小学2～6年生
  - ▶費用 138,000円/人
  - ▶締切 3月5日(木)
- ☎(公財)国際青少年研修協会 (☎03-6417-9721)

## 第13回駅伝大会を開催します



各部門とも市内外不問。一般の部のみ男女編成は自由。ご参加お待ちしております。

- ▶日時 1月19日(日) 受付9時～
- ▶場所 横河原公園、茶道公園周回ルート(重信川河川敷)
- ▶部門 小学生の部(小学4～6年生)、中学生の部、高校生の部、一般の部(中学卒業年齢以上)

- ▶走路 1.6km(一般の部は3.2km)
- ▶チーム編成 小・中学生の部は8人編成、高校生・一般の部は6人編成

- ▶申込期限 1月10日(金)まで
  - ▶主催 市スポーツ協会・市スポーツ少年団
- ☎生涯学習課(☎964-1500)

## さくら講座「終活セミナー」

エンディングノートの書き方や家族葬について学びます。

- ▶日時 2月4日(火) 9時～12時
  - ▶場所 川内公民館 第1会議室
  - ▶定員 25人(抽選) ▶費用 無料
  - ▶募集期間 1月8日(水)～24日(金)
- ☎川内公民館(☎966-4721)

## 放課後わくわく広場「映画タイム」

- 16mmフィルムを上映します。
- ▶日時 1月22日(水)16時～17時
  - ▶場所 さくらこども館
  - ▶対象 小学生以下の子ども※保護者同伴可
  - ▶費用 無料
- ☎生涯学習課(☎964-1500)

## 愛媛のプロスポーツ(1月)



### 愛媛オレンジバイキングス

会場	松山市コミセン
4(土)	VS 香川ファイブアローズ
5(日)	開始 14時
17(金)	VS 信州ブレイブウォリアーズ
18(土)	開始 金19時、土14時

## 新春文化講演会のお知らせ

- ▶日時 1月26日(日)13時30分～
  - ▶場所 中央公民館 会議室
  - ▶演題 新元号令和と巻五旅人の「梅花歌32首」の序 講師：子規記念博物館 竹田 美喜 館長
  - ▶費用 無料 ▶主催 きらり東温
- ☎塩出(☎964-1137 18時以降)

## 放送大学入学生募集

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。2020年4月入学生を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

- ▶募集学生の種類 一教養学部一
- 科目履修生/選科履修生/全科履修生
- 一大学院一
- 修士科目生/修士選科生

- ▶出願期間 3月17日まで(インターネット出願可)
- ☎〒790-0826 松山市文京町3番(愛媛大学内) 放送大学愛媛学習センター(☎923-8544)

## 広報とうおんアンケート実施中

より良い紙面を作成するためご協力をお願いします。市内公共施設に設置している用紙に回答し、投函してください。インターネットでも受け付けています。※個別回答はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

☎総務課(☎964-4400)

## 自衛官等の募集

自衛官候補生及び陸上自衛隊高等工科学校生を募集します。詳細は、インターネットで「自衛官募集」で検索するか、下記までお問い合わせください。

- ☎自衛隊松山募集案内所 (☎947-3040)

## 東温市 PTA 連合会研修会



人権あったかコンサートを開催

シンガーソングライター「友近890(やっくん)」をお招きしたコンサート。聴講券(無料)をお求めの上、ぜひお越しください。

- ▶日時 1月19日(日) 12時30分～
  - ▶場所 中央公民館 大ホール
  - ▶聴講券配布 配布開始：1月6日(月)9時～▷配布場所：中央公民館(先着100人)
  - ▶主催 市PTA連合会
- ☎生涯学習課(☎964-1500)

## 元気のひけつ

No.13



宮田 恵子さん  
町西 77歳

人が好きー。これからも、待ってくださっている人のために活動したい

昨年11月に、21年間活動した民生児童委員の職を退きました。思い返せば大変有意義な時間を過ごさせていただき、皆さんと支え合ってこれた月日は、私の大切な宝物です。

朝7時には、地域の小学生を送り出すため、道路に立ちます。「おはようございます!」と笑顔で挨拶してくれる皆さん、保護者の方と顔の見える関係を築いてくれました。民生委員の立場ではなくなりますが、これからも続けていきたいと思えます。

今でも、ご高齢の一人暮らしの方から相談があり、私を待ってくださることが嬉しいです。人が好き。自分らしく地域に携わっていくことが、私の元気のひけつです。

## 健康マージャン会員募集

賭けない・飲まない・吸わない健康麻雀。少し経験したことのある人、来ませんか?

日程：1月8、15、22、29日(水)

13時～◇場所：中央公民館◇

会費：1,000円/3ヵ月

☎西川(志津川、☎090・4972・5235)

## 私たちの献血キャンペーン

献血は、献血バスと大街道献血ルームで実施しています。

☎大街道献血ルーム (☎932・0900)

## 今からはじめるげんき貯筋

(運動教室参加者募集)

日時：4月中旬から7月下旬で以下のコースから選択◇

内容：インストラクターによる下半身の筋トレなど◇定員：全コース計50人◇申込期限：2月14日(金)◇費用：無料(保険代別)◇場所：川内健康センター2階(希望者は送迎あり)

☎地域包括支援センター (☎955・0150)

①(土)・(金)午前コース	9～11時
②(土)・(金)午後コース	14～16時
③(月)・(木)コース	14～16時

## 催しと相談

### こころの健康相談

日時：1月10日(金)14時～16時

◇医師：真光園 大久保 厳彦 院長◇場所：川内健康センター1、市役所及び家庭訪問◇定員：2人

☎川内健康センター

### 精神保健家族教室

こころの病気を抱える人のご家族同士が、学習や語り合いをする場です。要申込。

日時：1月9日(木)14時～15時

30分◇講演：「統合失調症の理解」講師 愛媛大学大学院医学系研究科 精神科医師 伊賀 淳一 先生◇場所：農村環境改

### 善センター

申込：川内健康センター

病態別栄養相談(要予約)

日時：1月24日(金)、31日(金)9時～14時◇内容：栄養相談(1人1時間)◇場所：川内健康センターまたは市役所

☎川内健康センター

### スマホのながら運転は危険!

令和元年12月1日から運転中のスマホ操作の際の罰則が強化!重大事故につながる危険行為は絶対にやめましょう。

今年の交通安全スローガン

運転者向け：スマホより横断歩道の僕を見て◇歩行者・自転車向け：夕暮れの一歩星は反射材◇子ども向け：しっか

### 東温交流カフェキラキラ

コーヒーとお菓子をご用意しています。

日時：1月18日(土)9時30分～11時30分◇場所：社会福祉協議会内(田窪)◇費用：百円

☎地域包括支援センター (☎955・0150)

### 認知症家族の集い

認知症介護の情報交換会です。

日時：1月16日(木)15時～16時

30分◇場所：社会福祉協議会内(田窪)◇費用：無料

☎地域包括支援センター



Q. 有酸素運動、無酸素運動って何?

A. 有酸素運動は軽～中程度の負荷を継続的にかける運動です。酸素を使って脂肪を燃焼させることからいわれていて、代表的なスポーツは、水泳、ジョギング、ウォーキング、サイクリングなどです。無酸素運動は短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動で、酸素を使わず、糖をエネルギーとして利用します。全力に近い筋力を短時間で発揮しやすいのが特徴で、短距離走や筋力トレーニング、ウエイトリフティングなどが代表的なスポーツです。

有酸素運動を開始して20分以上したら、脂肪細胞の燃焼効率が高まると言われていますが、5分でも10分でも、脂肪燃焼効果はあります。運動は時間にこだわらず毎日短時間でも続けてこそ、効果が得られます。