

「健康フェア」

10月21日(日) 10:00~16:00
アステアかさい3階 地域交流センター

テーマ 「笑顔と健康」

健康についての知識を暮らしに生かしてもらおうと健康フェアを開催します。
落語や絵本よみきかせ、体内バランスチェックなど盛りだくさんの内容をお届けします。

《多目的ホール》

- 10:00 健康ポスター・8020運動表彰と展示
- 10:30 落語講演 福祉落語家 壽文寿氏
- 12:00 絵本よみきかせ
- 12:30 ミュージカル「つばき姫物語」(こども向け)

《交流プラザ》

- 10:00 試食とパネル展示「メタボリック対策」
- 10:00 体成分バランスチェック
- 10:00 口と歯のはたらきについてパネル展示
- 10:00 環境パネル展
- 10:00 健康機器展示
- 13:00 薬の相談

《集会所》

- 13:00 歯科相談「歯科健診、フッ素塗布、噛む力チェック、スマイルチェック」

《会議室》 10:30 まちの保健室

《ライトスポーツスタジオ》

- 10:00・13:00 ふれあい運動教室(事前申込要)
- 14:30 「ストレッチ、筋力アップ、有酸素運動」

《図書館》 10:00 健康図書コーナー

《北条鉄道》

- 13:42発 寄席列車(事前予約要) 福祉落語家 壽文寿氏

「今のうち 予防が大事」

10月は食生活改善普及月間です。正しい食生活で、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

☆メタボリックシンドロームとは…

メタボリックシンドロームとは、肥満の中でもお腹周りに脂肪がつく「内臓肥満型肥満」の人が脂質代謝異常(高脂血症)や血圧高値(高血圧)、高血糖のいずれか2つ以上を併せ持っている状態です。これらはそのまま放置しておくと、動脈硬化をひきおこし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気へとつながりやすくなります。

チェックしてみよう!

腹囲に加え、①~③のうち2項目以上該当したらメタボリックシンドロームと診断されます。

☆腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

- ① 血清脂質
・中性脂肪値150mg/dl
・HDLコレステロール値40mg/dl
の両方またはいずれか

- ② 血圧
・最高血圧130mmHg以上
・最低血圧85mmHg以上
の両方またはいずれか

- ③ 血糖 ・空腹時血糖110mg/dl以上

メタボ対策



メタボリックシンドローム改善のための食事のポイント

- ① 食事は毎食主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)をそろえてバランスよく食べる。
- ② 3食きちんと食べる。(朝食を抜かない)
- ③ 夕食は軽めにする。
- ④ 野菜料理を多目に食べる。
- ⑤ 油を使った料理は控えめにする。
- ⑥ うす味を心がける。

問い合わせ先: 国保健康課 健康係 ☎@8723

市長と行こう! 神戸ビエンナーレ2007

10月6日(土)~11月25日(日)の期間、「出会い~人・まち・芸術」をテーマに神戸メリケンパークで開催されている芸術文化の祭典です。現代アートから伝統芸術、伝統文化、デザイン、ファッションなど、多様な芸術文化が集まっています。

日 時: 11/19(月) 9:00集合
集合場所: 市役所正面玄関前
帰 着: 16:00頃
定 員: 加西市在住でアートに関心のある方 25名程度(先着順)
参加費: 無料(但し、昼食は自己負担)
申込・問合せ先: 経営戦略室 ☎@8700
10/22(月)から受付。

市制40周年記念事業

とき 11月2日(金)~3日(土)

「図書館まつり」

ところ アステアかさい3F

加西市立図書館
TEL 0790-42-3722
http://www.library.city.kasai.hyogo.jp

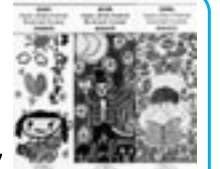
プログラム

読書週間にちなんで、今年で4回目となる図書館まつりを開催します。

ブックマークコンテスト

時間 11/2 9:00~18:00 11/3 9:00~12:00
場所 アステア3F交流プラザ

応募のあった全作品を展示! 会場の投票用紙で好きな作品に投票してください。最優秀作品は、ブックマークに仕上げ、図書館で利用者の方に配布します。
※応募詳細については、図書館にある応募用紙をご覧ください。



●昨年度の最優秀賞のブックマーク

リサイクルフェア

時間: 11/3 9:00~12:00
場所: アステア3F交流プラザ

保存期間の過ぎた雑誌や付録などを無料還元します。
・お一人様雑誌10冊まで、付録2点まで。
・袋は各自でご用意ください。
・売却などの営利目的の使用や返品はご遠慮ください。

キッズシアタースペシャル

時間: 11/3 10:00~12:00
場所 アステア3F多目的ホール

あの人気アニメ映画を上映。何を上映するかは当日のお楽しみ!
※整理券は9:30から配布します。
(無料: 先着94名)

人形劇ワラルテ公演

時間 11/3 15:00~16:00
開場 14:50~
場所 アステア3F 集会所

演目 「でっかいおみやげ」 「ポリチーノの1つごんしき」

1枚 300円(先着120名)
10月20日(土) 10時より受付。
電話・ファックスは不可。



加西市文化祭「文芸展」入賞者

(敬称略)

【一般の部】

市制40周年記念賞

- 俳句 金井 矩子 加古川市
- 短歌 青位 博至 多可郡多可町
- 川柳 金井 矩子 加古川市

推薦(市長賞)

- 俳句 小林 和子 加西市北条町古坂
- 短歌 後藤記代子 加西市坂元町
- 川柳 小田 徳恵 明石市

特選

- 俳句 横田 花子 加西市西横田町
- 宮崎八千代 多可郡多可町
- 短歌 阿曾 富成 佐用郡佐用町
- 杉本 幸子 芦屋市

- 川柳 板井ちさ代 加西市綱引町
- 城谷 幸子 加西市北条町西高室

【ジュニアの部】

市制40周年記念賞

- 俳句 高倉 佐和 九会小学校 6年
- 短歌 別所 穂波 泉小学校 5年
- 川柳 別所 穂波 泉小学校 5年

推薦(市長賞)

- 俳句 藤井 花音 泉小学校 1年
- 短歌 亀田まなみ 九会小学校 6年
- 川柳 内藤 沙綾 日吉小学校 5年

特選

- 俳句 亀田まなみ 九会小学校 6年

- 別所 穂波 泉小学校 5年
- 短歌 馬場つばさ 泉小学校 3年
- もりもと ころる 九会小学校 1年
- 川柳 菅田 有祐 宇仁小学校 3年

応募点数は、「一般の部」俳句157点、短歌154点、川柳104点。
「ジュニアの部」俳句359点、短歌105点、川柳55点。
一行詩20点、エッセイ10点でした。
ありがとうございました。

市制40周年記念式典

40周年を祝う式典を開催します。数に限りがありますが、一般の入場も可能です。

日 時: 11/11(日) 10:00~
場 所: 市民会館文化ホール
問合せ先: 秘書課 ☎@8701

第41回加西市盆栽展の開催

会員の方が丹精込めて育てた作品を是非ご鑑賞下さい。

日 時: 10月19日(金)~21日(日)
9:00~18:00(21日は17:00まで)
場 所: 市民会館視聴覚室
主 催: 加西市、加西市観光まちづくり協会
共 催: 加西市盆栽研究会

問合せ先: 商工観光課 ☎@8740

