

げんきと活力を創造しよう！ 岡崎げんき館発の情報誌

げんき！ひろがる。

第5号 | 2010.3



子宮頸がん

～まず、検診を受けてみてください～

Think Pearl — シンクパール プロジェクト —

「ゆあさ流！げんき塾」でからだも元気！

「踊り」と「運動」の融合。NOSSを体験してみよう！
シェイプボディ教室がパワーアップします。

岡崎げんき館は2周年を迎えました。

北京パラリンピック 日本選手団主将 京谷和幸さんからのメッセージ

岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん！【第5回】

げんき！のたより

- Think pearl プロジェクト ● あなたの子宮は大丈夫？
- エンジョイ！まちなか ● 心のケア相談 ● エイズ検診 ● 小児救急電話相談



「キリトリ線」

げんきマナー

切り取って
お使いください。

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のお買い物で
ポイントをためて、健康器具サービスを無料体験しよう！

詳しくは2ページを
ご覧ください。

岡崎げんき館 げんきマナー

--	--	--	--	--

氏名

「キリトリ線」



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



岡崎げんき館

げんきマネー

実施期間
2011年
3月15日まで

ポイントためて
健康チェック!



げんきマネー参加加盟店でのお買い物でポイントをためて、
健康器具サービス(通常各1回100円)を無料体験しよう!

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のげんきマネー参加加盟店にてお買い物をした際、
1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに、1ポイントを押し印します。

スタンプが10ポイントたまりましたら、岡崎げんき館 1階 健康サービスステーション(売店)に
あります健康器具(骨盤矯正チェアー・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目
(各1回100円)のうち、好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

*げんきマネー参加加盟店案内



てんま通り商店街(伝馬通り5丁目)	A 内田ふとん店(寝具 貸ふとん)	☎21-4964
	B あづまや洋品店(紳士 婦人洋品 帽子等)	☎24-0535
	C 富士屋クリーニング(各種洗濯)	☎22-3413
	D メナードクオリティ(化粧品 エステ)	☎21-4376
	E 美容室アレキサンデル佐馬(美容 着付け)	☎25-1768
	F 秀文堂書店(新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
	G とや洋服店(注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
	H 丸又食品(ミニスーパー生鮮食品)	☎21-4339
	I 小林カメラ(カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
	J つる屋(和洋菓子 手作りパン)	☎21-2826
	K コスモサービス伝馬通店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
	L 花の木(炉ばた風居酒屋)	☎21-3385
	M 太田木工(建具・換)	☎21-7999
	N 多田理容店(散髪)	☎21-3296
	O くす屋呉服店(和服)	☎22-0236
若宮通り商店街	1 酒の日出ショップ(酒類 一般小売)	☎21-5188
	2 米野屋(婦人服)	☎21-4869
	3 魚政支店(鮮魚 お弁当)	☎21-2784
	4 千賀落花生店(各種煎豆 落花生)	☎21-9547
	5 倉橋薬局(薬 各種処方箋 介護用品)	☎21-2095
	6 牛重精肉店(精肉 揚物)	☎24-3351
	7 コピュオオキノ(履物 バック 婦人服)	☎23-5506
	8 新美堂カメラ(カメラ 写真)	☎22-3069
	9 花のかわさきや(生花 鉢花)	☎22-1129
	10 久永自転車店(自転車 販売 修理)	☎21-2703
	11 株式会社(家電製品)	☎21-0087
	12 山川屋(たばこ 調味料)	☎22-5566
	13 (有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732
	14 石原屋(化粧品 文具 雑貨)	☎22-4285

げんきマネーポイントカード
点線にそって切り取ってご利用ください。

1キリトリ線

岡崎げんき館「げんきマネー」

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」にて、お買い物をした際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに、1ポイントを押し印します。スタンプが10ポイントたまりましたら、げんき館 1階健康サービスステーション(売店)にあります健康器具(骨盤矯正・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定)4種目(各1回100円)のうち、好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

お問い合わせ先：岡崎げんき館 TEL.65-3939 (10~17時)
主催：岡崎げんき館 協力：若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限 2011年3月15日

げんきマネーのポイントが10ポイントたまると

下の健康器具4種類のうち
お好きなサービスが、1つ **無料体験** できます!



平成22年3月1日、「岡崎げんき館」では、オープン2周年を迎えます。おかげさまで、「岡崎げんき館」の登録者数は、6万人を超える勢いです。普段、「岡崎げんき館」をご利用いただいている岡崎市民の皆様をはじめ、多くの皆様に感謝申し上げます。

「岡崎げんき館」では、オープン2周年を記念して、北京パラリンピック日本選手団の主将を務めた京谷和幸さんを「岡崎げんき館」にお迎えして、講演会などを催します。3月13日開催。(募集は終了しました。お問い合わせ:保健所総務課企画班 ☎23-6807)

京谷氏は、1971年8月13日生まれ、北海道室蘭市出身。小学校2年生からサッカーをはじめ、1991年にJリーグ・ジェフ市原とプロ契約し、ミッドフィルダーとして活躍していました。1993年、交通事故により脊髄損傷、車椅子生活になります。その翌年、車椅子バスケットボールと出会い、2000年から3度のパラリンピックに出場しています。

交通事故により、一転、どん底に落とされ、全てを投げ出そうとした彼を救ったもの。それは、奥様をはじめとした家族の存在であり、新たなスポーツとの出会いでした。

京谷さんの「自身に起こった全ての事実」を受け入れ、その事実を「乗り越えていく」姿は、岡崎げんき館に来場される皆様にも、「勇気」と「げんき」をもたらしてくれることでしょう。

ここに、京谷さんからのメッセージをご紹介します。「岡崎げんき館」も、皆さんの「げんきの素」になるよう、さらに努力を重ねていく所存ですので、どうぞ、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



京谷和幸さん

事実を受け入れ、乗り越えるその姿から「勇気」と「げんき」をもらおう!

北京パラリンピック 日本選手団主将

京谷和幸さんからのメッセージ

Message

【京谷和幸さんからのメッセージ】

岡崎市民のみなさん、京谷和幸です。このたびは、岡崎げんき館がオープンして2周年を迎えられたということで、心よりお祝い申し上げます。

今から16年前、私は、交通事故をおこし、車椅子の生活となりました。サッカーができなくなるとわかった時は、ショックと恐怖で一晩中泣いたことを今でも鮮明に覚えています。

しかし、事故後、すぐに車椅子になるということを知りながら入籍してくれた妻の存在が、私を「人生のどん底」から引き上げてくれたのです。

その後、出会った車椅子バスケットボール。最初は「こんなものできるわけがない!」と思っていましたが、徐々にその魅力に引き込まれ、本気でパラリンピックを目指そうと思うようになっていきました。サッカーも車椅子バスケットボールも「スポーツ」です。そのスポーツから勝つことの喜びや負けることの悔しさ、仲間の大切さ、チームワーク、チームプレーなど、多くのことを学び、それが社会でもよく役に立っている事を実感します。これからも、私は、スポーツから多くのことを学び、自分を成長させていきたいと思っています。ぜひ、皆さんの暮らしの中に、スポーツを取り入れてみては、いかがですか。

それでは、2010年3月、岡崎市民のみなさんにお会いし、お話できるのを心から楽しみにしております。



千葉ホークスのチームメイトと
(前列中央が和幸さん)

■主な競技歴■

[サッカー]

- 1989年 日本ユース代表(高校2年)
- 1990年 高校選手権優秀選手
- 1991年 1991年ジェフ市原入団(Jリーガー)

[車椅子バスケットボール]

- 2000年 シドニーパラリンピック
車椅子バスケットボール日本代表9位
- 2002年 ゴールドカップ車椅子バスケットボール日本代表
全日本選手権ベスト5賞
- 2004年 アテネパラリンピック
車椅子バスケットボール日本代表8位
- 2008年 北京パラリンピック日本代表。
日本選手団の主将を務める。
- 2000・02・04・07・08年
全日本選手権「ベスト5」賞受賞
- 2005年 全日本選手権「MVP」賞受賞



日本車椅子バスケットボール選手大会で優勝(1998年)
左端が和幸さん

ゆあさ流! YUASA STYLE! げんき塾 からだも元気!

平成22年第1期から —ノス— NOSSがはじまります!

岡崎げんき館整備運営事業推進専門委員
中京大学 体育学部長
湯浅 景元 氏



皆さんは、「運動」というと、オリンピック選手のような、過激なものを想像されていませんか?

ぜひ、「運動したいけど、過激なものはちょっと…」という方は、NOSS (ノス) を体験してみてください。NOSSとは、N=日本、O=おどり、S=スポーツ、S=サイエンスの略です。この運動は、日本舞踊・西川流三世家元・西川右近氏と私で考案した、日本の踊りを使った運動です。

運動は、トータルフィットネス(総合的な体力)が、高齢になっても自力で生きることができるために、欠かせないものです。ただ運動^{がたよ}といっても、「エアロビクス+筋トレ+ストレッチ」をすることが必要で、歩くだけ、筋トレするだけというように偏ってははいけません。エアロビクスとは、酸素を十分に取り入れながら、全身の筋肉を5分以上動かす運動です。筋トレとは、重い負荷を筋肉に加えて筋肉を収縮させる運動です。ストレッチは、筋肉、腱、じん帯を引き伸ばす運動です。



西川流三世家元
西川 右近 先生

実は、NOSSのおどりは、「エアロビクス」と「筋トレ」、「ストレッチ」という三大運動をすべて組み入れてあります。さらに、脳を刺激するための運動も加えています。NOSSのおどりを継続すれば、皆さんが高齢になられるまで、自立した生活を送ることが期待できます。

日本舞踊の動きは、いわゆる江戸時代までの日本人の動きが入っています。おどりは、全身を使い、一か所に負担がくことを妨げます。日本伝統のおどりと最新のスポーツ科学を融合したNOSSを、多くの人たちが行っていただけることを願っています。なお、NOSSの動画は、ホームページ (<http://noss.jp>) でもご覧いただけます。

また、右ページで紹介している「シェイプボディ教室」は、私と同じ中京大学のダンス部監督も務める和光理奈講師も加わり、さらなる充実を図っています。どうぞ、これからも、「ゆあさ流!げんき塾」をご利用ください。

—ノス—

NOSS N=日本、O=おどり、S=スポーツ、S=サイエンス

日本伝統のおどりと最新のスポーツ科学を融合した
全身を使う運動です。

三大運動 **エアロビクス** + **筋トレ** + **ストレッチ**

さらに… **脳を刺激する運動** すべて組み入れてあります!



NOSS - ノスー



西川流 日本舞踊家 西川 まさ子 先生

父・西川流三世家元・西川右近が以前、心臓の手術を受け、退院後リハビリのために踊りの稽古をして効果を得ました。日本舞踊は健康に役立つと考え、中京大学の湯浅景元先生にご相談をし、幾度かの測定を通して、この「NOSS」を完成いたしました。

音楽に合わせて、優雅に踊ることで、普段は動かすことの少ない筋肉を鍛え、脳の活性化をはかります。

参加者の方々には、ご自分が美しく踊っている姿をイメージしていただき、ご自身の体力に合わせて身体を動かしていただきます。お仲間でお互いに声を掛け合い、楽しく踊りに親しんでいただいております。



— プロフィール —

西川流三世家元西川右近の長女として生まれる。2歳から舞踊を始め、3歳で「名古屋をどり」初舞台。モナコ王国主宰舞踏会・名古屋をどりアメリカ公演等にも参加。「雅の宴」と題しディナーショーを、名古屋国際ホテル、帝国ホテル、東京會館などにおいて開催しており、日本舞踊独特の格調あるディナーショーとして、多大な評価を得ている。

- 1999年度TARG(ターグ)賞受賞 ●2002年都市文化奨励賞受賞
- 2007年愛知県芸術文化選奨文化賞受賞 ●2008年パチンコ大賞文化賞受賞

第2期より
パワーアップ!

シェイプボディ教室



中京大学 体育学部 和光 理奈 先生

今回、湯浅体育学部長とともに、監修させていただくことになりました中京大学の和光と申します。この教室では、黙々と体を動かすのではなく、楽しい音楽に合わせて、その日の調子を確認しながら運動することで、長く続けることができます。その結果、健康な体と生き生きとした心を保ち、毎日の生活が楽しくなることでしょう。具体的には、第2期(7~9月)からパワーアップしていきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。

— プロフィール —

4歳からクラシックバレエ・モダンダンスを始める。All Japan Dance Festival 文部大臣賞 NHK賞受賞。筑波大学大学院修士課程修了(体育学・舞踊教育学専攻)。東京都公立中学校勤務後、2004年から中京大学体育学部講師・ダンス部監督

「ゆあさ流げんき塾」第2期の募集は
往復はがきにて、4月25日(日)から
5月15日(土)(必着)の予定です。

新聞折り込みや、げんき館で配布するチラシ、げんき館のHPなどで、お知らせします。申込方法などの詳細は、チラシをご確認のうえ、往復はがきにてお申込ください。

教室名

- ノルディックウォーキング
- NOSS ~日本舞踊でエクササイズ~
- シェイプボディ教室
- アクアビクス
- マタニティ・ヨガ



「参加証明スタンプ」をげんき館に

4月1日(木)から、JR東海が実施している「さわやかウォーキング」常設コースに、岡崎市のコースが設定されます。「**二十七曲り**」といい、JR岡崎駅をスタート・ゴールとして、コース距離13.7km、所要時間約3時間30分を歩くものです【**岡崎宿**は、古(いにしえ)より、東西に走る東海道の宿場町として、また城下町として発展してきました。今回のコース設定も監修し、歴史的建造物などに触れながら、楽しく歩くことができます。

これから、寒さが和らぎ、本格的な春を迎えます。ぜひ、桜の花に誘われるまま、文化の薫る「岡崎のまち」をウォーキング。また、「さわやかウォーキング」では、JR東海の主な駅にある専用パンフレットについている「応募ハガキ」に、常設コースの参加証明スタンプを貼ります。JR東海から記念バッジがもらえます(同一コースの参加証明スタンプは、1回に限ります)。その参加証明スタンプを、岡崎

植野さんおすすめ!
ここが見どころ!!

コースを監修した
市民会議運動サポート部会
植野誓子さん



■ 八丁味噌

八丁味噌は、^{こめつゆ}米麴を用いず、大豆のみから作られる豆味噌の一種で、赤褐色の辛口味噌ですよ。NHK「純情きらり」スタートの撮影場所としても有名ですね。

■ 真宮遺跡

ここは、矢作川をのぞむ段丘上にある縄文時代晩期【今から約3,000年前】から鎌倉時代にかけての複合遺跡で、昭和48年、区画整理中に発見されたそうですよ。

■ 岡崎公園

岡崎公園は、もう皆さんご存知ですね。岡崎城の城跡を公園にしたもので、岡崎城や三河武士のやかた家康館を中心とした岡崎市を代表する歴史と文化の公園です。面積は、約10ヘクタールあって、園内を歩くと、四季折々の自然に触れることができますよ。

■ 二十七曲り

田中吉政が「二十七曲り」と呼ばれる屈折の多い道をつくりました。今回のさわやかウォーキングでは、八丁蔵通り付近の西の基点から、籠田公園をとおり、東の基点である「冠木門」(岡崎げんき館近く)まで、歩くことができます。この二十七曲りは、城下町と宿場町の繁栄の基礎となり、のちに東海道五十三次有数の街として発展する要因になったそうです。

岡崎げんき館で、参加証明スタンプを受けることを忘れずになさってくださいね。

お問い合わせ先

JR東海テレフォンセンター ☎050-3772-3910

■ 観光コースのお問い合わせ

市観光課 ☎0564-23-6471

■ JR東海「さわやかウォーキング」

ぶらり岡崎 伝統の

岡崎駅→六名公園→真宮遺跡→八丁蔵通り→岡崎

— 約1.9km — 約0.8km — 約1.6km — 約0.9km —

岡崎市図書館交流プラザ「りぶら」→籠田公園→

— 約1.3km — 約0.2km —

岡崎信用金庫資料館→(歴史プロムナード)→

— 約0.4km —

伝馬町常夜燈→旧額田郡公会堂→

— 約0.7km — 約0.3km —

岡崎げんき館→欠町二十七曲りの碑・冠木門→

— 約0.2km — 約0.6km —

竹橋→電美ヶ丘公園(野鳥の森)→

— 約1.4km —

(電美ヶ丘ポプラ通り)→戸崎公園→

— 約1.6km — 約1.0km —

岡崎シビックセンター→岡崎駅

— 約0.6km —



※写真・イラストは全てイメージです。※コース内容等は変更になる場合

23年3月31日(木)まで

欠町二十七曲りの碑・冠木門
※イラストはイメージです。

二設置します。

コース名は、「ぶらり岡崎 伝統の八丁味噌と東海道」

コースは、下記参照)。

では、げんき館市民会議運動サポート部会の植野さ

ングしてみませんか。

コースの参加証明スタンプを10コース分集めると、JR

げんき館1階受付に設置します。



このコースは歩ききると、
約630kcal相当を
消費できます。
(体重60~70kgの方)



健康おかざき21計画
マスコットキャラクター
「まめ吉」

「常設コース」

八丁味噌と東海道二十七曲り

岡崎駅から
距離/約13.7km 所要時間/約3時間30分

公園→

岡崎げんき館 WC

- 総合受付 (ここで参加証明スタンプを受けてください。)
- 開館時間 9:00~21:00 (入館無料)
- 休館日 第4月曜日 年末年始 (12/29~1/3)



がございます。※景観、季節の花等は気象状況によりご覧いただけない場合がございます。

げんき はっしん!

*
第5回
*



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

(社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー、岡崎ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 ぎらら、岡崎女子短期大学

岡崎女子短期大学
げんきクラブにて

栄養ステーションから、げんきに出発進行

栄養サポート部会 リーダー 小島 千佳

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動している岡崎市食生活改善協議会と、「食を通して健康を守る」という思いを持って様々な職域の栄養士が加入している岡崎栄養士会によって、市民会議栄養サポート部会は構成されています。中心となる事業は栄養ステーションです。岡崎げんき館をステーション(駅)として、市民の皆さまが「健康になりたい」「長生きしたい」「おいしい食事を作りたい」などといった色々な目標・行き先に向かうきっかけづくりを中心に、私たちは健康な食生活を支える活動をしていきたいと思っています。「岡崎の郷土食や学校給食のおいしい秘密」、「血糖にやさしいパーティーメニュー」、「おからで始めるきれいな生活」など、毎回1つのテーマを設け、あらゆる年代のかたが気軽に楽しく参加していただけるよう、知恵を出し合っています。参加されたかたからは「ためになった」「ぜひ家で

も作りたい」といった嬉しいお言葉をいただき、講師になったメンバーからも「貴重な経験を通じて、自分自身大変勉強になった」との感想も届いています。また休日でも昼間の参加が難しいというご意見にお応えし、昨秋は「仕事帰りに味わうパスタ」と題して夕食時に開催し、こちらも大好評でした。年4回では少ない、もっと回数を増やして欲しいというご期待に添えないのが目下の悩みです。

「おすすめレシピの調理体験」から「ミニミニ講座とQ&A」、「栄養相談」を通じ、それぞれの目標に向かって出発できる栄養ステーション。ミニミニ講座からの途中参加も大歓迎。もちろん栄養相談も各分野の専門家がお待ちしております。それでは皆さんも、私たちの「栄養ステーション」でお会いしましょう!



栄養ステーション 参加者の声

野菜がおいしく
食べられるレシピを
教えてもらって
よかったです。

グループの人と
スタッフの方と
楽しく料理ができた。

食事は毎日の生活と
切り離せないで、
よい勉強になった。

市民会議による講座やイベントなどは、げんき館などで催され、早2年が過ぎようとしています。その間、多くの皆様にご利用いただき、感謝申し上げます。

「行政は、市民会議の皆さんとどのように関わっていけばよいのか」。本市で先駆的な事例となる「市民との協働」については、私たち職員側にとっても、戸惑う部分がありました。しかし、今では、お互いの議論を深めていく中で、市民会議の新たな発展の可能性を模索するに至っています。専門性を生かしながら、今後さらに充実した内容に取り組もうとしている市民会議の催しに、ぜひ、皆さんもご参加ください。

また、岡崎げんき館へお越しの際は、駐車場に限り(220台)があります。ぜひ、まちバス(中岡崎~岡崎げんき館)もご利用ください。(岡崎市保健所 宮本佳久)

🚌「公共交通」をクリックすると、まちバスの時刻表があります。➔



げんきまつり 秋

2009年 10月25日

2009年10月25日、岡崎市・岡崎げんき館・岡崎げんき館市民会議の主催の「げんきまつり秋」が開催されました。クイズラリーや健康相談・表彰などがあって、家族連れのかたやウォークラリー参加者などでにぎわい、およそ1500人の来場者がありました。



みたらしだんご 1500本完売! サンケン茶も大好評!

人気のクイズラリーで「野菜300gを手で量ってみよう!」が大盛況。

3年前に大手術なされたかたから、「当時、市民会議のかたからいただいた「栄養&運動のアドバイスを実践」して、今ではすっかり元気になりました」と笑顔を輝かせてお喜びの言葉をかけていただきました。市民会議の会員一同、大感激!!



しゃぼん玉の中にはいちゃったよ!

市民会議事業 参加者の声

10月の健康づくり講座 「楽しく運動! ストレッチとナイトウォーキング」

ナイトウォーキング、夜の健康回廊を大変気持ち良く歩きました。日常生活では、買い物や駅までを夫婦で歩き足を使うよう心がけているのでストレッチやウォーキングは身近で手軽にできて楽しい。もっと多くの男性も参加されるといいですね。



子どもサポート部会 クリスマス会 (岡崎女子短期大学げんきクラブ)

お姉さんたちが、明るく楽しかった。子どもも楽しめてよかった。次回、春イベントがあるといいなと思っています。



市民会議発! ヘルシーレシピ

栄養サポート部会 岡崎栄養士会

簡単! ヘルシーなおつまみでメタボ対策! 「スパイシーやきとり 梅しそからし」

今月はヘルシーで低塩分なビールにピッタリのおいしい焼き鳥です!



ビールの適量は1日500ml(中瓶1本)です。日曜、月曜は「休肝日」しましょう!

- * 材料 ***
- 梅しそ串4本分
 - 鶏ささ身 …… 2本
 - 日本酒 …… 20ml
 - 長ネギ …… 150g
 - 青じそ(せん切り) …2枚
 - 練り梅 …… 8g
 - 塩 …… 小1/6
 - からし(串4本分)
 - 鶏ささ身 …… 2本
 - 日本酒 …… 20ml
 - 長ネギ …… 150g
 - 塩 …… 小1/6
 - みりん …… 大1/2
 - Bしょうゆ …… 大1/2
 - 練りからし …… 10g

- * 作り方 ***
1. 下処理
 - ① 鶏ささ身4本は1本を6個、計24個に切り、日本酒をふりかけて10分置きしてから塩をふります。
 - ② 長ネギを2~3cm幅くらいに切ったものを計24個作ります。
 - ③ 3切れのささ身と3切れのねぎを交互に刺した串を8本作ります。
 2. 梅しそ
 - ① 串4本をフライパン(数が多い時はホットプレート)で薄くこげ色がつくまで焼きます。
 - ② 焼き上がった③の串に練り梅を塗り、青じそをせん切りを盛ります。
 - ③ 皿に盛りつけます。
 2. からし
 - ① Bをよく混ぜ合わせておきます。
 - ② 4本の串にBをむらなく塗ります。
 - ③ フライパン(数が多い時はホットプレート)でこげ色がつくまで焼きます。
 - ④ 皿に盛りつけます。

低塩分でも、「しそ」や「からし」をまかせれば、スパイシーでおいしくなるよ!

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	植物繊維	食塩
	84kcal	15g	1g	5g	1.1g	1.7g

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

会員リレー げんき! コラム

★第5回★ 保健サポート部会 中西 建夫

ウィルスのお話

さて、まず、新型インフルエンザは1月初めの時点では勢いはかなり衰えているようですが、まだまだ警戒を怠らないようにしたいものです。今回のウィルスは比較的毒性が低く、季節性と大きな違いはなかったようですが、鳥インフルエンザのような強毒性のウィルスがいつ出現するか分かりません。次にC型肝炎ウィルス(HCV)のお話です。C型肝炎は国内で200万人以上の感染者がいると考えられています。自覚症状のない人もいて、感染に気づいていない場合がかなりあるようです。慢性肝炎の状態が続くと、いずれ肝硬変から肝ガンに進行するケースが多く、日本でも毎年3万人以上が肝ガンで亡くなっています。肝炎治療に対する国の助成制度もあり、C型肝炎についての市民公開講座を5月22日にげんき館で開催する予定です。もうひとつは、ヒトパピローマウィルス(HPV)です。このウィルスはイボ様の物を作る場合が多いのですが、この系統のウィルスは100種類以上見つかっています。その中の十数種類のものが女性の子宮頸ガンの原因になっていることが分かってきました。子宮頸ガンの特徴は比較的若い人に発症しやすいことで、このところ日本では年に2,500人程度が亡くなっているそうです。昨年秋にこのウィルスのワクチンが日本でも承認されて使用が可能になりましたが、これは感染を予防するものであって、すでに感染している場合の治療となるものではありません。



げんき!のたより

Think Pearl シンクパール プロジェクト

子宮頸がん ～まず、検診を受けてみてください～

NPO法人 子宮頸がん啓発協会(登録申請中) 理事長 難波ミチヲ



「自覚症状がなく、異変に気づいたときには手遅れということも数多くあるそうなの。だから、たまたま検診で見つかったミチヲは超ラッキー。ほんとツ、検診、大事だよ!」

これは、私が今年の11月1日の誕生日に綴ったブログの内容です。私は、その二ヶ月前に検診で「子宮頸がん」と判明したのです。

その後、このブログに対して数多くの励ましの声をいただきました。「実はワタシも…」と世代を超えた体験者からのコメントやメール、さらには「検診の予約を入れました」との報告も次々に寄せられました。

自分自身が「子宮頸がん」とわかったとき、自覚症状もなく、仕事や子育てに充実した暮らしを送っていました。それが、一瞬にして患者の立場になったせつなさ、複雑な情報や偏見により正体の見えなくなった病気に

対する不安などを実感し、

「もっとポジティブに検診を受けられる環境があれば、多くの女性がココロとカラダの痛みから救われるかもしれない」と思うようになりました。

私は、その闘病生活に抱いた思いを胸に『Think Pearlプロジェクト』をスタートさせました。「子宮頸がん」の発症原因となるウイルスには、女性の約80%が生涯で感染するというとても身近な病であり、近年では20～30歳代の女性にも増えているそうです。また、日本では年間約1万人の女性が「子宮頸がん」を発症して、約3,500人の方が亡くなっていると同っています。

仕事や子育てで自分の体を後回しにしてしまいがちですが、貴女も“女性のたしなみ”として前向きに検診を受けてくださいね。

Think Pearl プロジェクト
<http://thinkpearl.jp/>

「子宮頸がん啓発」を目的としたNPO法人 子宮頸がん啓発協会(登録申請中)によるプロジェクト。2009年12月22日、子宮頸がんを患った難波ミチヲさんをはじめ、5人の体験者らでスタート。女性の子宮を想わせる真珠(パール)をプロジェクトの象徴とし、子宮と真剣に向き合うという意味から「Think Pearl」とした。今後、主にがん検診の大切さなどを啓発する予定。

岡崎市保健所では、これから『Think Pearlプロジェクト』など、民間団体などと幅広く連携して、がん検診の大切さを伝えていく予定です。

あなたの子宮は大丈夫?

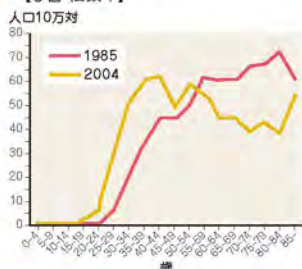
女性は、家事や育児、仕事などで忙しいと自分の健康は二の次にしてしまいがち。

しかし、そんな女性にとって大切な子宮を、がんに侵されてしまうかたが、特に若い層で増加しています。子宮の入り口にできる「子宮頸がん」は、早期発見・早期治療すれば治ることが多いので、定期的ながん検診受診の必要性が叫ばれているのです!!

まずは職場等ががん検診の受診機会があるかどうかを確認し、受診機会がなければ岡崎市の検診を利用しましょう。

早期発見
早期治療が
大切なのね

■年齢階級別罹患率複数年(女性)
【子宮 複数年】



子宮がん検診

*子宮がん検診は隔年受診です。

対象 20歳以上の女性

検査内容 子宮細胞診

受診方法 詳細は、平成22年5月下旬ごろに送付する「岡崎市がん検診等受診券」に記載。

ヒト・パピローマウイルス (HPV) 検査

H22年度からの新しい検査です。

子宮頸がんの原因といわれている「ヒト・パピローマウイルス (HPV)」に感染しているかを調べます。「がん」そのものを見つけるのではなく、子宮がんのリスクが高いかどうかをみる検査です。

対象 20～49歳で、市の補助による子宮がん検診を受診する希望者

検査方法 専用の採取器具で膣内を擦ります。子宮細胞診と同時に検査できます。

受診方法 詳細は、平成22年5月下旬ごろに送付する「岡崎市がん検診等受診券」に記載。

お問い合わせ先 岡崎市保健所健康増進課健康増進班 TEL23-6639

エンジョイ まちなか vol.4

まちなかの楽しみ方、ご紹介します！

「まちなかインフォメーションラック・KUZO」

黄色のでかいラック。これは「KUZO (クウゾー)」というんです。康生の、街情報ステーションで見つけました。

「まちなかインフォメーションラック・KUZO」、この中には康生地区の飲食店の情報がいっぱい。ラックにあるチラシを取ってみると、情報誌には掲載されていない独自の情報が、手書きで書かれています。いまや、「康生のおいしい」は、「KUZO」で探せるといううわさも。

チラシのデザインも、どれも、規制がなく、自由で個性的な表現。ランチの絵、珈琲の絵、メニューが書いてあるものもあれば、店名しか書いてない不思議なものも。中には、鉛筆書きの地図だけのものも！店主一人ひとりの個性が伝わってくるようです。まち歩きの中で、「KUZO」でお気に入りのチラシを手にお店へ行ってみては。店主との交流も楽しそう。



お知らせ

■こころホットライン (心の健康電話相談)

気づいてください 心のサイン

3月は自殺対策強化月間です 1人で悩まずお気軽に相談を

相談受付時間 月から金曜日(年末年始・祝祭日除く)まで 午後1時～8時まで

対象 こころの健康で悩んでいるかたと家族、友人など。

相談をご希望のかたは **TEL090-2577-4923**

相談内容についての秘密は
守られますので、
安心してご相談ください。



健康おかざき21計画
マスコットキャラクター「まめぐみ」

■岡崎市保健所 エイズ検査のご案内 **無料** **匿名** **予約不要**

時間 毎週月曜日午後1時30分～3時30分
毎月第3水曜日午後6時～7時30分

場所 岡崎げんき館1階・保健コーナー
エイズ検査の結果は採血から1時間後です。

- 早期発見・早期治療によりエイズの発症を遅らせることができます。ぜひ検査を受けましょう。
- 性感染症(梅毒・淋菌感染症・性器クラミジア感染症)の検査も実施しています。

詳細はお電話を **岡崎市保健所生活衛生課 TEL0564-23-6179**



■お子さんの急病時に携帯電話によるサービスを利用することができます！

●救急医療機関情報 (携帯電話サイト)

右のQRコードからアクセスできます→

夜間・休日などの急病時に受診できる医療機関を紹介したページです。緊急時にお役立てください。※救急医療機関は、急なケガや病気の時に受診する医療機関です。



●パパ・ママ応援「おうちの看護」(携帯電話サイト)

右のQRコードからアクセスできます→

「こどもが急病になったとき、どうすればいいの？」について、「ひろしまこども夢財団」作成の携帯電話サイトで確認することができます。



健康づくり ゾーン【2F】

- 利用時間 9:00~21:30
●休業日 第4月曜日/年末年始
- 健康増進プール
 - リラクゼーションプール
 - 屋外ジャグジー ●スタジオ (3F)
 - トレーニングジム (3F)
 - ヘルスチェックコーナー
 - リラクゼーションルーム
 - 健康広場 健康回廊(屋外)
 - ショップ「健康サービスステーション」
 - 珈琲亭「はんなり」(毎週月曜日休)



健康増進プール・リラクゼーションプール・屋外ジャグジー



トレーニングジム



スタジオ



健康増進広場



珈琲亭「はんなり」



ショップ「健康サービスステーション」

●プール・トレーニングジムの個人自由利用料金

種別	大人	中学生・65歳以上のかた	小学生
1回券	400円	300円	200円
回数券(11回)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券(1ヶ月)			
定期券(3ヶ月)	9,000円	7,000円	5,000円

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用・入室はできません。
※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できますが、オムツのとれていないお子様はご利用できません。また、小学校3年生以下のお子様には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

保健衛生 ゾーン【2F】

- 利用時間 8:30~17:15
●休業日 土/日/祝日/年末年始
- 保健所事務室
 - 相談室
 - 子ども健診コーナー(3F)
 - 保健コーナー(1F)
 - X線撮影室(1F)

市民交流 ゾーン【1F】

- 利用時間 9:00~21:00
●休業日 毎週月曜日/年末年始
- 情報ライブラリー
- 利用時間 9:00~21:00
●休業日 第4月曜日/年末年始
- 講堂(3F)
 - 市民ギャラリー
 - 市民活動室・和室
 - 調理実習室
 - 多目的室

子ども育成 ゾーン【1F】

- 利用時間 9:00~17:00
●休業日 第4月曜日/年末年始
- プレイルーム
 - プレイホール
 - 子ども育成活動支援室
 - 一時託児コーナー
 - 病後期託児
 - 子ども相談室
 - 子ども広場

げんき なあの 人

第5回



インストラクター：中根妙子

資格・免許／

- AFAA JAPAN認定エグザミネーター
- AFAA認定マットサイエンスインストラクター
- PEA認定ヨガベーシック、アドバンスコーチ ●AFAA認定フィットネスタイチャー
- NY style kids Yog'a ●AFAA認定フィットネス フラ
- MIZUNO アクア 認定インストラクター ●MIZUNO Golden Waves 認定

皆さんこんにちは。心と体はボカボカしていますか？寒い日が続いていますが、ココ岡崎げんき館には、心も体もボカボカにしてくれるステキなプログラムがたくさんあります。

その中の1つ、私が担当している水曜日のフィットネスフラの紹介をします。ハワイアンソングを聞きながら♪足の先から顔の筋肉まで使う全身運動です。有酸素能力、筋持久力、筋力の向上など、フィットネス効果が高いのも特徴です。いつ参加しても、幅広い年代のかたにも親しまれるステキなプログラムだと思っています。自分の体の声に耳を傾け、ほんの少し意識を変えるだけで体はどんどん変わっていきます。

ぜひ、岡崎げんき館までお越しください!!きっと素敵な時間が見つかると思います!

岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

●案内図●



●アクセス●

- まちバスをご利用のかた
東西ルートの「まちバス」が30分間隔で運行します。
(中岡崎 — 市役所 — 岡崎げんき館)
※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた
東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた
駐車場(220台)の入口が敷地南側にあります。

●お問い合わせ先●

TEL.0564-21-1230(代)
〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1
URL <http://www.okazakigenkikan.jp>

岡崎げんき館メルマガを発行しています!
登録は、岡崎市ホームページの「メルマガおかげさき」から。