

2003

2月

平成15年2月10日発行

広報

つるが



1月19日 敦賀西町の綱引き（国指定重要無形民俗文化財）

今月の内容

- 小浜線が電化開業します・・・2
- 産業団地 企業立地説明会・・・3
- 「健康力」を身につけよう！・・・4~5
- 血管を守ろう！・・・6~7
- 街角スケッチ・・・8~9
- 西福寺平成大修復・・・10
- おしらせほか・・・11~18

No. 733

r100 再生紙を使用
しています

敦賀市産業団地

1月28日

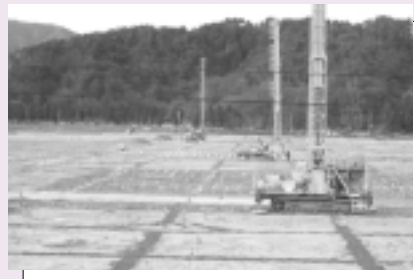
企業立地説明会

地域経済の振興や雇用の確保を目的に、平成13年度から筋生野地係に整備を進めている産業団地は、平成18年度からの分譲開始を予定しています。

今回、市が初めて企業立地説明会を大阪市で開催し、関西圏の製造業を中心とした企業64社の参加がありました。

高速道路や鉄道網、港を利用できる交通アクセスの良さ、また電気料金が8年間半額になるなどの電源立地地域を生かした優遇制度等について説明を行いました。

市では今後も、大都市圏での説明会を予定しており、分譲開始まで積極的な誘致活動を行っていきます。



【写真上】
多くの企業が集まった説明会

【写真左】
整備が進む産業団地

戸籍の電算化

2月3日

戸籍総合システム稼働式が、市役所の市民ホールで行われました。戸籍の電算化は、県内では織田町、清水町、朝日町、越前町に次ぐ5番目となり、7市では1番目です。

電算化により、届出書の処理や証明書の発行の時間が短縮されるなど、効率のよい事務処理ができます。これにより、市民のみなさんへのサービス向上を目指します。



都市景観ワークショップ

1月8日

相生町会館で、都市景観ワークショップ(第2回)が開催されました。このワークショップは、市のまちづくり条例制定に向けた取り組みとして市民のみなさんの意見を反映するため、相生町・蓬萊町をモデル地区に指定して行っています。当日はおよそ30人が参加し、同地区内の現況や課題について熱心な議論を交わしました。今後は、この結果を分析し、条例の方向づけを行っていきます。



3月15日、小浜線が電化開業します!

3月15日(土)、JR小浜線が電化開業します。電化に伴い新型車両が導入され、敦賀～東舞鶴間が約10分短縮されます。また、バリアフリーに対応した車椅子スペースや電動ドアのトイレのほか、乗降ドアには自動開閉スイッチがつき、スムーズな乗り降りができます。

電化により、嶺南全体のイメージアップや嶺南地域の一体化、さらには北近畿圏との交通の利便性向上によって、敦賀市の観光開発や企業誘致など、経済の活性化にも大きな期待が寄せられています。

小浜線電化開業記念イベント

3月15日(土)、16日(日)

「2003年 昭和への旅 in 敦賀」 ～ 鉄道のまち、つるが今昔～

昭和から平成に時代が移り15年...。いつのまにか「昭和」は、遠い昔のように感じられるようになってしまいました。

イベントの一つとして、戦後の復興期から高度成長期に至る最も活気のあった昭和の良き時代の暮らしの道具等を展示して、小さな昭和の町並みを再現します。



大人にとっては懐かしく、子どもにとっては新しい、親子で一緒に楽しめるイベントです。あなたも駅前が最もにぎわった昭和30～40年代にタイムスリップしてみませんか?

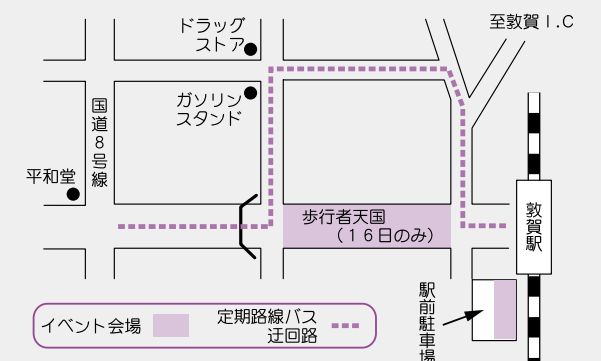
小浜線の歴史を紹介するコーナー、当時の値段で提供するラーメンやボン菓子などの“食”のコーナーもあります。お楽しみに!



とき 3月15日(土) 10時～17時
3月16日(日) 10時～16時
ところ JR敦賀駅前駐車場内特設会場
および駅前商店街(歩行者天国)
ただし、歩行者天国は16日のみ

規制 敦賀駅前駐車場の一部(両日)
駅前通りの一部(16日 5時～20時)

主催 小浜線電化開業記念つるが実行委員会



バーデ・プールで

『健康力』

を身につけよう!

プールでの水中運動が健康にとっても良いことをご存知ですか?

敦賀きらめき温泉リラ・ポートのバーデ・プールは、水の特性である浮力・抵抗・水圧・水温と温泉の

成分を利用して、体内の血流やリンパの流れを促進し、楽しみながら心身の「健康力」を整える、からだに優しいプールです。

水中での運動と、ドライサウナ・スチームサウナな

どを組み合わせることで、お年寄りにも優しい、効果的なプログラムを用意しています。このプログラムは、水中運動の第一人者、筑波大学の野村教授の監修による「アクアサーキット

プログラム」です。3月からは教室も始めます。これに先立ち2月には、これらのプログラムを無料で体験できる講座を開催します。みなさん一度体験してみてくださいませんか?



野村武男 教授

生涯スイミングに根ざした、アクアフィットネスの研究、「寝たきり防止スイミング」また腰痛者のための「腰痛回復改善水泳」プログラムを日本で初めて開発した第一人者。現在、筑波大学体育科学系教授医学博士。

Q 自分にあつた健康づくりとはどのようなものですか?

他の人と比べた健康づくりではなく、自分のペースの健康づくりであること。続けてみたいと思うことを、できる範囲内で、まずやってみよう。一緒にできる仲間や、信頼できる知識を語る仲間をつくることです。

Q 少々の痛みや疲労があつても、我慢して運動してもいいのでしょうか?

運動に伴う痛みには、何らかの組織が損傷している可能性があります。痛みがあるときは、専門の医師に相談してください。また、高齢者のスポーツ傷害発生の一因に、過労状態でのスポーツがあげられるので、十分に疲労をとってから行いましょう。

Q 最近増えている水中歩行は本当に身体に良いのでしょうか?

水の中だと、浮力によって膝や足首に負担を掛けることなく歩行ができます。また、転倒などの心配もありません。しかし、水の中だからといって無理は禁物。現場に「健康力」を熟知したインストラクターが居ますので、相談しながらバランスを崩さないように楽しんでみてください。

Q 自分自身で健康を管理するとは?

まず、健康に興味を持って何でもインストラクターに聞いてみてください。そして、自分の健康状態を知ってください。できることから結構です。少しずつ自分なりの「健康力」を研究してみてください。きっと、自分にしかない、自分なりの「健康力」が身につくことでしょう。リラ・ポートの「健康力プログラム」をはじめ、ぜひともこの機会に健康力を楽しんでください。

アクアサーキットにチャレンジ!



水中鉄棒

水慣れがまだ難しい方から下肢の不自由な方まで、幅広く活用できます。

効果 水中でのバランス感覚、各関節の可動域の向上と各部位の筋力調整

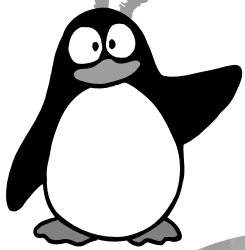


フローティング

プール底部から大量の気泡を出し、全身を浮かせながら水中での屈伸運動・回転運動が行えます。リラクゼーションとしても活用できます。

効果 筋肉痛の解消、腰痛回復、血行促進

その他に、スチームサウナや水圧によるボディーマッサージ、ネックシャワーがあります。



高温ドライサウナ (温度80℃~90℃)

リラックスした状態でゆっくり発汗します。子どもから高齢者までやさしく使用できます。

効果 新陳代謝の効率を高め、皮膚内の老廃物排出を促進

無料体験講座

ただし、入浴料は必要です。

女性のための健康美 体験講座

自分なりのベストバランスで、つやつやとした肌とバランスの良い体型、美しく輝く心身を作り出すコース

とき 2月19日 14時30分~15時40分
2月20日 19時50分~21時
2月21日 14時30分~15時40分

腰痛・肩こり回復改善 体験講座

心身をリラックスさせ、ストレスや緊張の解消を行うコース

とき 2月19日 19時50分~21時
2月20日 14時30分~15時40分
2月21日 13時~14時10分

健康力 体験講座

陸上、水中、温浴、飲食、知識などを通じ、自分なりの健康に自信がもてるような「健康力」をつけるコース

とき 2月20日 13時~14時10分
2月21日 10時30分~11時40分

親子ベビースイミング 体験講座

水中での遊び・全身運動を通じて心身の発育を促します。また、水中でお互いにリラックスした状態でのスキンシップは、バランスのよい母と子の関係をサポート

各講座ともに

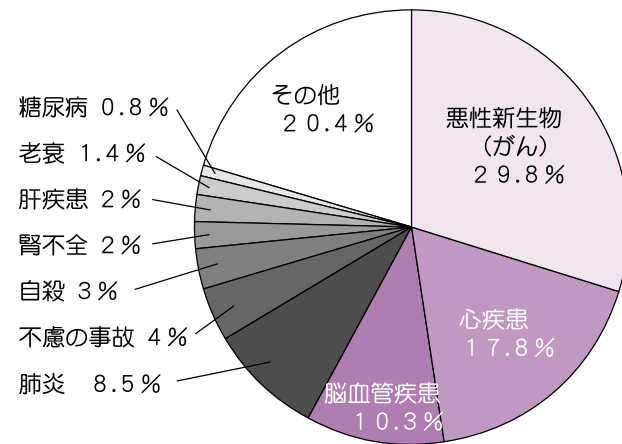
内容 各教室30分講義、30分実技
対象 市内または近郊にお住まいの方
定員 各講座20人程度(先着順)

申し込み 22・7802
講師 梅田洋樹氏、池田佳織氏、五十嵐鉄平氏
講師 小田良宗氏、梅田洋樹氏、池田佳織氏、五十嵐鉄平氏

生活習慣病を予防するために・・・

血管を 守ろう！

左のグラフは、平成13年度の敦賀市における死因別死亡割合です。2番目、3番目に多い心疾患、脳血管疾患は血管の病気で、この2つで死因の約3割を占めています。
そこで今回は、どうしてこのような血管の病気が起きるのか、どうしたら血管を守れるかを考えてみましょう。

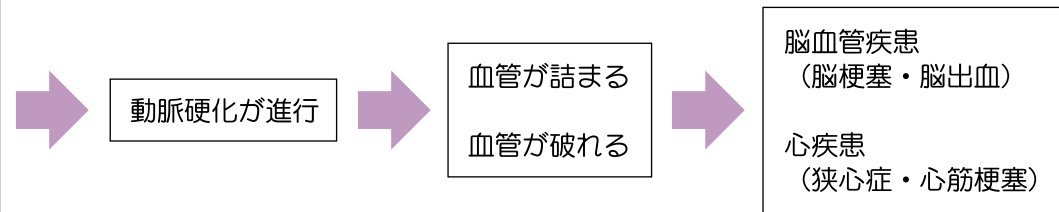


敦賀市の死因別死亡割合 (平成13年度)

血液がドロドロになると・・・
血液が全身に運んでいる栄養素の1つに「脂質」があります。脂質にはさまざまな種類がありますが、代表的なものが「コレステロール」や「中性脂肪」です。
血液中のこれらの量は、常に一定になるようコントロールされていますが、何らかの原因でコントロールがうまくいかなくなると、血液中の脂質が必要以上に増え、血液はドロドロした状態になってしまいます(高コレステロール血症)。
血液がドロドロになると、血液そのものの流れが悪くなるばかりでなく、動脈硬化の進行も早くなります。動脈硬化が進むと血管の内腔は狭くなり、血流が悪くなるとともに破れやすくなります。動脈硬化が冠状動脈(心臓の太い血管)で起こると、「狭心症」を引き起こし、さらに血管が詰まってしまつと、「心筋梗塞」を引き起こします。同様に脳の血管が詰まると、「脳梗塞」を引き起こすこととなります。
高コレステロール血症だけでなく、肥満、糖尿病、高血圧、喫煙なども動脈硬化の進行を促進させます。

- ◎ 高コレステロール血症
- ◎ 肥満
- ◎ 糖尿病
- ◎ 高血圧
- ◎ 喫煙
- ◎ 家族歴*

* 親や兄弟などに脳血管疾患や心疾患になった人がいる場合



血管を守るためには・・・

生まれたときから生涯を通して、良い生活習慣を身につけ、実行することが大切です。

乳児期	・生活リズム(食事・運動・睡眠)を整える	
幼児期	・規則正しい生活習慣を身につける	
学童期	・バランスの良い食事、おやつとり方に気をつける ・外でしっかり遊ばせる	
思春期	・過度のダイエットは避け、バランスよく食べる ・喫煙しない	
青年期	・食べ過ぎに注意し、肥満を予防する	
壮年期	・バランスよく食べ、糖分や脂肪・塩分を摂り過ぎない ・定期的に運動をする ・適酒・禁煙 ・十分な休養をとり、ストレスを解消する ・年1回は健診を受ける	
老年期	・バランスよく食べる ・適度な運動を行う ・積極的に外に出る ・趣味を持って楽しく過ごす ・定期的に健診を受ける	

あなたの生活を今一度振り返ってみてください。良い生活習慣が身につけられていますか？右表のような生活習慣を実行することは、血管の病気を予防するだけでなく、他のさまざまな病気の予防にもつながります。さあ、あなたも良い生活習慣を身につけ、より良い健康生活を送りましょう！

問合せ 健康管理センター 25・5311

血液と血管

血液には、全身の細胞に酸素や栄養分を運び、同時に不要になった老廃物や二酸化炭素を回収するという重要な働きがあります。この働きによって、わたしたちの生命活動は維持されています。

人間の体の血液の量は、体重の約13分の1(50kgの人の場合、約4リットル)で、この血液は、約1分間で全身を1周します。

血管とは、その名の通り、この血液を全身に運ぶ管のことで、体中の血管をつなぎ合わせると約10万km(地球を2周半するほどの長さ)もあります。

この長い血管を血液がスムーズに流れるためには、血液が常にサラサラの状態で、血管はつまりのない状態である必要があります。

血管は 誰もが老化する！

人間の血管は、年をとるとともに壁が厚くなっていき、弾力性が失われ、血液の流れが悪くなっていきます。これは誰にでもある生理的な老化で、下図のように年々進行していきます。ただし、血液の状態が悪くなったりして血管に負担が掛かると、この老化のスピードはより早まります。

年齢	0歳	20歳	40歳	60歳
血管構造				
説明	赤ちゃんの血管は詰まりがなくきれいです。10歳代より生理的動脈硬化は始まります。	20歳頃にはすでに血管壁が厚くなる状態が見られ、内腔の25%は詰まり始めます。	40歳頃には内腔の50%が詰まってきます。	アテロームと呼ばれる軟らかい腫れ物が内腔の中にできできます。内腔はかなり狭くなります。
内腔の詰まり	なし	25%	50%	75%

年齢による血管内部の詰まり具合(心臓の冠状動脈)