



第二十九話

みんなでウォーキング

茂子「8月の健診の結果が出たんだけど、去年より体重が3も増えて、中性脂肪が200にあがったわ。結果説明会に行ったら、ちよつと太り気味、って言われてしまった。あなたたちが学校へ行った後、掃除や洗濯をしてあやれやれと思つて一服するとき、テレビを見ながらつまんでいたお菓子がどうもいかんかったみたいやわ」

康子「そりやお母さん、いつつも口が動いとるもん」

健司「僕みたいに部活や通学でいっぱい運動したればええけど、お母さんみたいにくつちやね、はいかんわ」

茂子「そうやね、健診を受ける2・3日前からちよつと

気をつけたんやけど。おやつを控えることや、食べすぎんこと、それから運動をすることも大事なんやと。体のためにはいつてもどこでも気軽に行けるウォーキングがお勧めらしいわ。

ウォーキングの効果は、老化を防ぐ、骨粗鬆症の予防に役立つ、高血圧を抑える、動脈硬化を防ぐ、肥満を防ぐ、ストレスの解消に役立つなどいっぱいあるんやつて」

康子「じゃ私も学校から帰ったら一緒に歩いたげる」

健司「ウォーキングはただ歩けばええというもんやない。始める前に

★ウォーキングアップ(準備体操)を十分にすること

★心拍数を測つて運動強度をチェックすること

★水分補給を忘れずにすること

★体調に合わせて行うこと

★事故やけがに注意すること

★歩いた後はクールングダウン(整理運動)を忘れずにすること

康子「さすがお兄ちゃん。陸上部の部長さんだけあってよく知つとるね」

茂子「そつといえ、今月の終わりから1月にかけているいなコースでウォーキング大会をやるんやつて。今月号の広報に書いてあったよ」

健司「よし。じゃあ家族みんなで参加してみよまい。僕が本当のウォーキングというものを見せてやるわ」

康子「今日からみんなで練習開始。レッツゴー!!」

移動図書館の廃止について

市内循環バスの運行が開始されるのに伴い、なぜ移動図書館が廃止されなければならないのでしょうか。利用者のアンケートで、「いらぬ」という結果が出たのでしょうか。住民の声が聞こえていない行政は、誰のためにあるのでしょうか。

(木田町・Hさん)

移動図書館は、昭和54年4月から巡回を開始し、遠方で図書館へ来館出来ない人への貸出サービスとして、最盛期には年間8千冊から14千冊の貸出しを行ってきました。

しかし、その後社会情勢の変化や東図書館の開館などにより年々利用者が減少し、平成11年度では、圖書の貸出冊数が697冊、1ステーションの利用者が平均1.6人というような利用状況になってしまいました。移動図書館の巡回に伴う年間経費も相当必要であり、財政状況の厳しい昨今ではこれ以上の継続が困難な状況になりました。

このような利用状況について、市民の代表者からなる図

書館協議会にて十分協議していただいた結果、巡回を廃止することになりました。

なお、廃止後は市内循環バスにて来館していただくか、高齢者や身体に障害があつてどうしても図書館へ来られない人(家族も来館する事ができない世帯が対象)には、圖書の宅配サービスを行うよう計画しております。

市では、常にご利用いただく市民のみなさんのご要望をお聞きしながら、図書館サービスの充実にも努めて参りたいと考えています。以上のような事情をご理解いただき、今後とも図書館をご利用いただきたいと思ひます。

図書館

自治会の要望について

先日、私たち町内会の役員会で、来年度の自治会要望として、市に改善してほしいことについて話し合いがありました。自治会長さんをはじめ役員が、自治会要望のとりまとめに苦慮されており、話を聞いていくうちに、なかなか要望もすぐには実現しないことがわかりました。山手線の

だん

父親としての自覚

父親が、父親としての自覚を持つのはどんな時からでしょうか。

胎動にふれた時からという人、生まれたてのわが子を抱き上げた時からという人、自宅でお風呂に入れた時からという人などいろいろでしょう。

Fさんの家庭では、5月に赤ちゃんが誕生しました。誕生間もない頃には抱っこするの心配しながらの世話でしたが、5カ月たつて少しは手慣れた感じでした。気持ちの面ではまだゆとりが感じられませんが、子育てを通して、親としての自覚が少しずつ身についてきつつあるようです。Fさんは、仕事の関係で帰宅も遅いので、休みの日しかわが子とふれあう時間がありません。できる限り、休日には家族で過ごすように心がけていこうと、わが子が誕生した時に考えたそうです。

父親の存在感が母親や子どもに与えている影響は、とても大きく、家族の雰囲気は、父親のあ

り方で違ってきます。今一度、家庭の様子を見直してみてください。以下は理想像ですが、一つでも参考にしていたただけたらと思います。

- 理想的な父親像
- ・前向きに生き、家庭では気持ちにゆとりをもって生活している。
- ・子どもの発達課題や実態を知っている。
- ・子どもとの対話やふれあいの機会を心がけている。
- ・弾力性のある強い信念を持っている。
- ・社会人として生きる後ろ姿が示されている。
- ・将来への夢や希望を持たせるように接してくれる。
- ・自分も子どもも共に育つという自覚を持っている。
- ・子どもが人として生きる道からはずれそうな時は、毅然とした態度でしかり、論じている。
- ・夫婦の意思疎通をはかるよう努力している。
- ・子どもや母親の話はできるだけ聞いていねいに聞くようにしている。

無理をしないで、ゆつたりとした気持ちで、父親としての自覚を高めてください。

交通量が増えてその迂回路としてこの地区の市道は朝晩交通量が増えました。交通事故など交通安全対策は、何があつても優先的に行つてほしいものです。

(本郷町・Oさん)

地元の自治会を通じて要望のあった事項は、昨年度には約1,080件ありました。その内訳は、道路、側溝、排水など土木関連の要望が最も多く全体の70、次にカーブミラーの設置など交通安全や街路灯の設置などの防犯・環境関連が25、その他が5となつています。また、その要

秘書課

望に対しまして、関係課のとりにとめでは35の対応となっております。特にカーブミラーなど交通安全対策上必要と思われるもの、また、街路灯の設置などにつきましては、極力対応するよう心がけておりその工事の実施率も要望に対して57となつています。今年度も昨年同様の要望が1,140件ほどあり、財政的には厳しい環境ではございますが、緊急性、工事対応の可能性などを考慮して順次対応してまいります。



あなたの身近な話題やうれしかったこと、腹がたったこと、「広報みのかも」を読んだ感想や、特集として取り上げてほしい内容など、気軽に電話やはがき、ファックスまたは電子メールでお寄せください。(広報誌上は匿名で掲載しますが、住所・氏名・電話番号は必ず、お知らせください) あなたの声をお待ちしています。

〒505-8606 美濃加茂市企画部総合政策課広報係
でんわ 0574 2111(内線239)
FAX 0574 1290
Eメール kouhou@city.minokamo.gifu.jp