

スポーツ

グラウンドゴルフにチャレンジしてみませんか。

グラウンドゴルフとは、ゴルフとゲートボールをミックスした競技です。ルールも簡単なので、年齢や性別に関係なく誰でも簡単に楽しめる軽スポーツです。この機会にチャレンジしてみませんか。

※雨天の場合は中止します。

場 所 大輪スポーツ広場
(小形山73811)

申込締切日 11月30日(火)
申込・問合先 禾生地域コミュニティセンター

都留アスリート倶楽部

クラブ員になると、どの教室にも参加できます！すべての教室に体験コース(無料)がありますので誰でも、気軽に、スポーツを楽しめます！

陸上運動・競技教室

日 時 11月6日、13日、27日、12月4日、11日の各土曜日15時～17時

場 所 やまびこ競技場
問合先 ☎(43)4341 麻場

ターゲット・バードゴルフ教室
日 時 11月6日(土)10時～12時

11月20日(土)13時～15時

場 所 宝の山ふれあいの里ターゲット・バードゴルフ場

問合先 ☎(43)4610 小俣

ふれあいボウリング教室
日 時 毎週土曜日

10時30分～12時30分
場 所 都留ファミリースポーツセンター
問合先 ☎(43)2121 尾形

ソフトバレーボール教室
日 時 毎週木曜日20時～22時

場 所 谷村第一小学校体育館
問合先 ☎(43)2312 深沢

共通事項

年会費
○小・中学生 2,000円

(スポーツ保険600円含む)
○高校生以上 3,000円

(スポーツ保険1,600円含む)
○親子ファミリー 4,000円

(スポーツ保険2,200円含む)
参加費 各教室とも1回500円

総合問合先 ☎(45)1157
クラブマネージャー 宮井

バスケットボール女子日本リーグ公式戦 開催

皆さん、地元の「山梨クインビーズ」を応援してください。

日 時 11月7日(日)13時～

場 所 市民総合体育館

問合先 市バスケットボール協会 宮下
☎090(2173)0057

健康・福祉

市立病院からのお知らせ

12月6日(月)から眼科診療日が拡大されます。眼科診療日は、毎週火曜日から金曜日の週4日診療

でしたが、毎週月曜日を含む週5日診療となります。

問合先 市立病院 ☎(45)1811

「高齢者の権利を守ろう」講演会を開催します。

介護についての理解と認識を深め、介護従事者や介護サービスの利用者などを支援する観点から、11月11日(いい日、いい日)を「介護の日」として定めています。

本市では、この「介護の日」の関連イベントとして、次のとおり講演会を開催します。

日 時 11月17日(水)
18時30分～20時

場 所 いきいきプラザ都留3階

内 容 「悪質商法被害防止や成年後見制度について」

講師 小林 恵さん(司法書士)

入 場 無料

問合先 いきいきプラザ都留内健康推進課 地域包括支援センター
☎(46)5114

山梨大学医学部附属病院からのお知らせ

山梨大学医学部附属病院では、呼吸器内科の初診は、11月1日から医療機関からの予約による完全予約制となりました。予約がなくなり、また、眼科の初診についても11月1日から、すべての曜日で紹介状持参の患者のみを対象とすることとなりました。

問合先 山梨大学医学部 医事課
☎055(273)9736

ノロウイルスにご注意

ノロウイルスによる感染性胃腸

炎は一年を通して発生し、特に冬季に流行します。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化することがあります。

■感染原因・経路

○汚染された食品の喫食。

○感染者のふん便・嘔吐物を処理した人の手などを介しての感染。

○消毒不備から乾燥し、空気中にウイルスが飛散しての感染。

■予防方法

○食品はよく加熱(85度以上1分以上)すること。

○調理器具の洗浄、消毒を十分に行うこと。

○人のふん便・嘔吐物を処理する際には、必ず手袋、マスク、撥水性素材のエプロンをつけ、素手では処理しないこと。

○窓を開けての換気や、拭き取りした後の塩素系漂白剤での消毒。

○トイレや嘔吐物処理後、外出し

て帰宅時、また、食事の前には必ずハンドソープなどを使い流水で手を洗うこと。

問合先 県地域保健課
☎0555(24)9035

いい歯の日8020運動

11月8日は「いい歯の日」です。「一生自分の歯で食べることは人生80年代における健康づくりの基本です。」

このため、県では、80歳で20本以上の歯を保ち、おいしく楽しく食べようという「8020運動」普及啓発運動を推進しています。

また、11月28日(日)に、甲府市総合市民会館で、歯科保健のつどいを開催します。

問合先 県健康増進課
☎055(223)1497

城南公園に高齢者の介護予防遊具を設置しました。

高齢者が身近な場所で、自分の都合の良い時間に、楽しみながら介護予防に努められる場として、谷村町駅前の城南公園に介護予防遊具を設置しました。

今回設置した遊具は、背伸ばしベンチ、脇ストレッチベンチ、腰のひねり運動を行うツイスト、バランス感覚を養うバランスウォークの4基と利用方法を記したサイン2基です。

この城南公園が子どもから大人まで交流できる地域の公園として、また気軽に介護予防ができる公園として、多くの方に利用してほしいと思います。



左)城南公園に設置された介護予防遊具。