高富児童館だより

問高富児童館　TEL22-4750

第1回　高富王位戦　開催

今年度から、毎週木曜日に将棋クラブを始めました。最初は4、5人だった登録者も、徐々に増え11月には15人を越えました。いろんな友達や大人と対戦することが楽しいようで、いつもは元気に走り回る子どもたちの真剣な様子も見ることができました。

そして、1月に初の将棋大会「高富王位戦」を開催します。トーナメント制で定員は30人です。将棋クラブに登録していない人でも参加できます。この機会に将棋に挑戦してみませんか。

▶**日時**　令和4年1月22日(土)13時30分～15時
▶**場所**　高富児童館　2階集会室
▶**対象**　市内小学生
▶**定員**　30人　定員になり次第締切
▶**申込開始日**　12月1日(水)
▶**申込方法**　電話または直接申し込み

地域包括支援センターだより

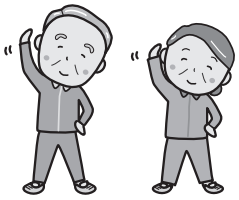
問南部地域包括支援センター　TEL22-6886
問北部地域包括支援センター　TEL52-3340

寒い冬こそ快適な運動を！

暑い時期に運動を継続することは、簡単なものではありません。暑さゆえにかなりの体力を消耗してしまいます。その一方で、寒い時期にはゆっくりと体を温めながら運動することができるため、普段運動する習慣のない人でも比較的長期にわたり続けることができます。

運動の効果

1.肥満や生活習慣病の予防
・血糖値を下げる
・脂肪が燃焼されて肥満の解消につながる(特に内臓脂肪は燃焼されやすい)



2. ロコモティブシンドロームの予防
・意識的に体を動かすことで、将来寝たきりになることを予防できます

3. 骨粗しょう症の予防
・カルシウムの摂取と日光浴に加えて、ウオーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が効果的です

注意点

・外で運動するときは朝・夜の冷え込む時間を避けて、できるだけ日中の暖かい時間を選択し、十分に防寒して体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう
・冬場は空気が乾燥しやすく気付かない間に体から水分が失われやすくなります。こまめな水分補給を忘れずに行いましょう
・体温調節がしやすい服装を選びましょう

毎日20分運動を継続することが
健康寿命延伸の近道です

連載

きらっと輝く！ さくらカンパニー

市では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進に積極的な事業所を山県市さくらカンパニーとして認定しています。連載では、認定企業の取り組みを紹介します。

問企画財政課　TEL22-6825

12 さくらステップ3 （株）美山理研工業

✿ここがさくらカンパニー！

・5S（整理、整頓、清掃、清潔、しつけ）活動を推進し、働きやすい環境への改善に取り組んでいる。
・希望どおり半日単位で年休が取得できる体制が整っている。
・「カイゼンアンケート」を実施し、労働環境改善のために社員のニーズを把握し、現場改善のほか、福利厚生を充実させることにも活用している。

✿わが社のさくら

コミュニケーションがとりやすくフレンドリーな職場で働けています。と語る松浦さん、鷲見さんに話を聞きました。

私たちの働く会社は、部署内で作業効率を上げることにより残業を減らし、ワーク・ライフ・バランス推進につなげるよう意識して取り組んでいます。日頃から誰でも作業ができるように業務を覚え、他の社員がカバーできるようにすることで、ほぼ希望どおりに年休が取得できる体制となっています。

また、カイゼンアンケートの実施に加え、社長自ら「困ったことはない？」といった声掛けをされていて、実際に、従業員の声が反映されたことがあり、社員が意見を言いやすい雰囲気となっています。

社内で設定している5Sの日の取り組みによる部署ごとの改善とともに、日頃から一人一人が5Sを意識することで、働きやすい職場環境につながっているのだと感じています。

検査
松浦 京香さん　　鷲見 唯華さん

連載

～次世代につなぐ～

山県市の貴重な文化資産

市内には先人から受け継がれてきた貴重な文化資産が数多くあります。その文化資産を知り、次世代につないでいきましょう。

問生涯学習課文化財調査室　TEL32-9008

8 十五社神社の狛犬（大桑地区） 市指定重要文化財（彫刻）

この狛犬は、美濃国守護土岐氏が十五社神社に奉納したと考えられるものです。石材は福井市の足羽山で産出される笏谷石と呼ばれる青緑色の凝灰岩で、水にぬれると深い青色に変化します。

狛犬の高さは約23センチ、長さは約20センチと小型です。底部にはそれぞれ陰刻があり、阿行には「天文九庚子年」、吽行には「奉土岐氏神」と刻まれています。

天文4（1535）年以降、土岐頼純は越前朝倉氏や近江六角氏の支援を受け、2年にわたり斎藤道三と戦いました。頼純と道三は、天文8（1539）年までに和睦したと言われており、和睦を祝して越前朝倉氏から土岐氏へ狛犬が送られた可能性があります。

この狛犬は、土岐氏の美濃支配終焉のときや、その後の時代の変遷を静かに見届けてきました。世代を超えて大切に守り継がれてきたこの貴重な歴史資産は、所有者や地域の人々により確実に継承されています。