

第63回 江別市民文化祭

参加者を募集します

趣味やサークル活動の成果を披露する、市民の文化祭です。川柳や俳句・短歌、将棋などの大会も開かれます。文芸・生活文化・展示部門は、10月15日(土)～11月6日(日)に開催。参加希望の方は期日までに申込先へ。会場はコミュニティセンター、各公民館、青年センターです。

〔詳細〕江別市文化協会事務局 ☎598・7161(火)金曜日の13時～16時30分。行事名、開催日、会場、申込締切、内容・参加方法などは次のとおりです。



文芸部門

■短歌大会

10月15日(土)9時30分受付、10時開始 野幌公民館

申込締切 10月3日(月)参加料500円、懇親会費1500円(出席者のみ)。ほかぎに未発表の自由詠1首と懇親会の出欠を記入のうえ、事務局の古寺(こてら)柳子さん(〒069-0831 野幌若葉町22-1 ☎384・1955)へ郵送。講師は赤石雅子さん。
〔詳細〕菅野(かんの)礼子さん ☎385・5676

■川柳大会

10月22日(土)13時～17時 野幌公民館

申込締切 10月21日(金)／宿題

は「気楽」「片道」「響く」の各3句詠。出席者は当日持ち寄り。参加料1500円(親睦会費含む)。投句のみ参加の方は前日必着。投句料200円。
〔申込・詳細〕丸山英柳(えいりゅう)さん 〒069-0813 野幌町4-1 パラスプラザ 401号 ☎・FAX 383・2304

■俳句大会

11月6日(日)10時～16時 中央公民館

申込締切 10月24日(月)兼題は「霧」「木の実」「当季雑詠」。1人3句以内。参加料千円(昼食代・賞品代)、当日受付で集めます。投句は、はがきか適宜用紙(ただし、投句者は当日出席を条件とします)。
〔申込・詳細〕西村栄一さん 〒067-0015 5条2丁目17 ☎・FAX 383・0641

生活文化部門

■将棋大会

11月6日(日)13時～17時 青年センター

小中学生の部、一般の部(A、B、Cの3クラス)。参加料は、小中学生と会員は無料、一般の部は500円。当日直接会場で13時まで受け付け。13時から対局開始。
〔詳細〕藤田昌之さん ☎383・8565

■茶会

11月3日(木)祝 10時～15時 中央・野幌・大麻公民館

直接会場へ。無料。
〔詳細〕中央公民館／吉川良子さん ☎857・1717
野幌公民館／小玉みつ江さん ☎381・9515
大麻公民館／中西瑠子(りゅうこ)さん ☎386・5509

展示部門

※時間はいずれも10時から17時まで(最終日は16時まで)

■市民美術展

10月25日(火)～30日(日) 野幌公民館

作品の搬入受付 10月17日(月)13時～16時に団体活動室へ。市内在住または勤務の方(小・中・高校生を除く)の作品展示。作品は絵画のみ(油彩、水彩、日本画、パステル、版画、切り絵、水墨画他)。大きさは、120号以下6号まで2点以内。異種組み合わせ可。出品作品の裏面右上に題名、住所、氏名を記入した出品副票を貼付する(応募出品票は各公民館ほかに9月中旬ごろから用意)。作品は額装、吊り紐を取り付けること。30号以上のガラス入り額装は受け付けません。作品の保管に関して、不慮の損傷や紛失については責任を負いません。出品料は、



昨年の総合芸術フェスティバル 北海道中国武術倶楽部の演武

第63回 江別市民文化祭総合開会式 第7回 総合芸術フェスティバル

9月25日(日)

式典 12時～開演 13時～
(開場 11時30分～)

江別市民芸術文化功労賞・奨励賞
表彰、舞台部門発表、茶会ほか

入場料 500円

えぼあホール

ロコモを予防して 健康寿命を延ばそう



ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で骨や関節、筋肉などの「運動器」の動きが悪くなり体が思うように動かさなくなる、または衰えている状態のことです。「片

足で立って靴下を履けなくなった」「手すりがないと階段を上がれない」「家の中でつまずいたり滑ったりする」など思い当たることがあればロコモの可能性がります。

ロコモになる前から気を付けましょう

江別市民アンケートの結果では、「30分・週2回の運動を心がけている人の割合」は平成28年度33.6%と、江別市民はあまり積極的に体を動かしていないのが現状です。また、北海道民は1日当たりの平均歩数が全国平均より下回っている傾向があります。骨、関節、筋肉の機能は40歳代から衰え始めます。普段運動する機会のない方は実年齢よりも筋肉が衰えているかもしれません。ロコモ予防のため、早いうちから運動を心がけましょう。

運動する時間がない方でも、「階段を使う」「車を使わず歩く」「家事などでよく動く」などで普段からよく体を動かすとロコモになりにくい傾向があります。日常生活の中で積極的に体を動かしてロコモのリスクを下げましょう。

「えべつ市民健康づくりプラン21」では、「運動の習慣をつけ、今より10分多く動こう」を市民目標に設定しています。保健センターでは健康づくりのため運動する人を増やすことを目的に、高齢者クラブや自治会などの集まりの際にロコモ予防などの健康講話を行っています。また、江別オリジナルのエクササイズ「E-リズム」は、イスに座ったまま行うエクササイズ編もあり好評です。サークルや自治会などのグループを対象に体験指導を行っています。江別の壮大な空や風をイメージした曲のリズムに合わせて体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。

〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252

1点20号以上2千円、同未満千円、2点目は500円増。
〔申込・詳細〕事務局長の砂山信一さん ☎ 385・1751

■一般展示(個人、市民サークルなどで参加できます)
11月3日(木)祝 ～ 5日(土)
中央・野幌・大麻公民館

申込締切 9月9日(金)／藤工芸、園芸、日本画、押し花、手編み、七宝焼、バードカービング、布絵、和紙ちぎり絵、木彫り、トールペインティング、ポトルシップ、ペン習字、ペン書道、児童習字、書道、絵手紙、キルト、パッチワーク、革工芸ほか。
サークルや個人の多様な出品物の展示。出品希望者は、各公民館に備え付けの申込書

で各公民館へ申し込みください。出品料は、個人500円、団体2千円(文化協会会員は無料)。出品料は会場ごとの事前打ち合わせ会議で集めます。展示種目および会場は、参加申込状況などにより変更になる場合があります。
〔詳細〕文化協会事務局 ☎ 598・7161 または、生涯学習課 生涯学習係 ☎ 381・1060

■市民菊花展
11月3日(木)祝 ～ 5日(土)
コミュニティセンター

申込締切 10月20日(木)／一般市民と菊友会会員による菊展。展示品は大菊・小菊などは問いません。種目別審査

規定あり。出品料千円。
〔申込・詳細〕菊友会事務局の松下公洋(きみひろ)さん ☎ 384・1034

■市民書道展
11月3日(木)祝 ～ 5日(土)
野幌公民館

申込締切 10月1日(土)／市内在住の方の書道展。未発表作品(漢字、かな、近代詩文、墨象(ぼくしょう)、篆刻(てんこく)、刻書(こくしょ)など)を額装または軸装で出品。出品料500円(文化協会会員は無料)。出品票は各公民館受付に設置。
〔申込・詳細〕山田静山(せいざん)さん ☎ 382・0793



■市民陶芸展
11月3日(木)祝 ～ 5日(土)
野幌公民館

申込締切 9月30日(金)／市内在住のアマチュアの方の陶芸展。粘土で焼成した陶芸作品で1人1点。出品料は個人500円、団体千円。
〔申込・詳細〕塩崎隆さん ☎ 382・4870

■市民盆栽展
11月3日(木)祝 ～ 5日(土)
野幌公民館

申込締切 10月15日(土)／市内在住の方と盆栽同好会による盆栽展。出品料は千円。
〔申込・詳細〕中川隆さん ☎ 382・3965

■市民華道展
11月4日(金)・5日(土)
コミュニティセンター

申込締切 10月15日(土)／出品料は個人500円。親子(小学生と保護者)で参加の場合は1組500円。スペースは、一般：長テーパー(90cm×45cm)に2作位、親子：長テーパー(60cm×45cm)。
〔詳細〕笹原邦子さん ☎ 382・2096
〔申込〕文化協会事務局 ☎ 598・7161 FAX 598・7162

