

北浦うえぶ

第24号
2008.9.4

- 発行所
●北浦うえぶ編集部
〒758-0061 萩市大字椿3732-7
●記事掲載のお問い合わせは
☎0838-26-2088
●広告掲載のお問い合わせ
☎0838-22-1115

「北浦うえぶ」は毎月第1・第3木曜日に折り込みます。
折り込み地域/萩市、長門市、阿武町の毎日・読売・朝日新聞
35,000部発行

運動会シーズン始まる!

知っておいたらチョッと嬉しい

特情報!

運動会フォトは始める前から
CHECK/1
その1 写真はやっぱり見て楽しむもの! いっぱい撮った良いが、まとまりが無く、プリントアウトしたものをただ目を通すだけじゃ勿体無いです。
その2 「走っている我が子を躍動感溢れる写真に収めたいけど...」そんな時はTVモードに切替、シャッタースピードを1/10s~1/15に落とし、走るお子さんにピントを合わせた瞬間を撮ると、決まった場所を撮るとき、できればマニュアルにしてその場所にピントを合わせておきます。そして連写機能があれば連写ON。お子さんがファイナルに入るタイミングを計ってシャッターを押します。
その3 スタートやゴール、演技など、決まった場所を撮るとき、できればマニュアルにしてその場所にピントを合わせておきます。そして連写機能があれば連写ON。お子さんがファイナルに入るタイミングを計ってシャッターを押します。

チェック/2
撮影テクニク
その1 まずは前項と同じく場所取りを決めます。スタートを撮るのか、走っている最中を撮るのか、ゴールした瞬間を撮るのかを決めておかなければなりません。全部を撮ろうと欲張ると失敗する可能性大です。
その2 スタートやゴール、演技など、決まった場所を撮るとき、できればマニュアルにしてその場所にピントを合わせておきます。そして連写機能があれば連写ON。お子さんがファイナルに入るタイミングを計ってシャッターを押します。
その3 「走っている我が子を躍動感溢れる写真に収めたいけど...」そんな時はTVモードに切替、シャッタースピードを1/10s~1/15に落とし、走るお子さんにピントを合わせた瞬間を撮ると、決まった場所を撮るとき、できればマニュアルにしてその場所にピントを合わせておきます。そして連写機能があれば連写ON。お子さんがファイナルに入るタイミングを計ってシャッターを押します。

はぎや整骨院 西郷一伸院長に聞く 親御さんが怪我しない運動会

保 育園・幼稚園、小学校の運動会でよく聞く話といえば、親御さん出場の競技で怪我をしたという話。「若いころはリレーの選手だったよ」と意気揚々と出場したのは良いけど、イメージ通りに足が上らない。そして転倒...。なんて、観客からすれば盛り上がる場面ですが、当の本人は恥ずかしいし、我が子もガッカリするのはできれば避けたいところです。そこで、北浦うえぶでは久しぶりに運動会をお父さんお母さんの為に、はぎや整骨院の西郷一伸院長にお話を聞いてきました。



一どんな事を気をつけたいですか?
西郷◎30代、40代は想像以上に、アキレス腱が切れたり、肉離れを起こしやすい年代なんです。頭の中では若い頃の動きをイメージして体に伝令を送るのですが、組織は結構老化しています。そこで若いころと同じように負荷をかけてしまうと、思いもよらぬ怪我となってしまいますね。
一未然に防ぐとしたらどのような事をしたらいいですか?
西郷◎必ずやってもらいたいのはストレッチです。本番前と言わず、毎日できるのであれば、健康の為にもやっておくに越したことはないです。特にアキレス腱を伸ばしたり、モモの前と後はやっておくといいですね。また、ちょっとした準備期間を設けるなら、モモ上げをするだけでも違うと思います。転倒時、転ばないように無理に力を入ると怪我しやすいですから、転倒を防ぐ為にはモモ上げが一番効果的でしょう。それと事前に体を動かしてるときもケアをしてほしいですね。トレーニング前後のストレッチ、痛みがあるようなら、その場所に氷水を入れたビニール袋で10分~20分程度アイシング、これは本番当日も同じです。あとトレーニングするなら2日やったら必ず1日は休みましょう。
一本番当日もし大怪我をしたらどうしたらいいですか?
西郷◎R=Rest (患部を安静にする) I=Ice (患部をアイシングする) C=Compression (患部を圧迫する) E=Elevation (患部を心臓より高い位置に挙上する)。怪我をした直後の処置で怪我の具合も、直りの早さも違ってきます。そして当番医に向かいましょう。

CHECK/3
全ての子どもが主役!
最高の1枚を撮る為にはちょっとした強引きも必要と考えるのは禁物です。入退場の邪魔やグラウンドに入らないよう気をつけましょう。
そこで「グリセミック指数」を考慮した献立が必要となり、グリセミック指数とは、摂取食品のエネルギーと糖質率であり、朝食にグリセミック指数の高い食品を摂れば午後からのエネルギー切れや脳思考の低下を防ぐことができます。また、ビタミン類・ミネラル類も蓄えたエネルギーを引き出す為には必要で、それと、筋肉疲労となる物質を取り除く為にクエン酸の摂取も必要でしょう。それらを考慮した献立が次の通りです。
おにぎり
食パンまたはフランスパンのサンドイッチ
ポテト、人参、かぼちゃの温野菜
コーン、グリーンピースのサラダ
脂の少ない鶏肉または豚肉の料理
しっかりと茹でたスパゲティ
バナナやパイナップル
飲み物は100%果汁のオレンジジュース、グレープフルーツジュース
それと、美味しく食べる為には、精神的なものも大きく左右します。できれば家族みんなで楽しく食べられると良いですね!

NTAアロマバスプラン

10/8 (水) 嘉穂劇場にてトークショー
40名限定
華道家・假屋崎省吾
柳原白蓮の館を活ける
12,800円
●締切日9月30日(火)

10/11 (土) お友達を誘って参加してみませんか
落語を聞きに行こう
6,800円
●締切日9月30日(火)

10/12 (日) 素朴でありがたい「小石原」が勢ぞろい
4名以上1,000円引
小石原「秋の民陶むら祭」と
やまめ料理を味わう
9,800円
●締切日9月30日(火)

10/30 (木) 永井先生と行く 紅葉ウォーキング
清流の森と黒川温泉の古民家で食す
9,800円
●締切日9月30日(火)

株式会社エヌティーエー旅行
0838-21-0200

弁当のお弁当が薦める
運動会のお弁当!
弁当のお弁当が薦める... 運動会のお弁当!... (Text about school lunches and sports events)

あじろ新店舗
萩市南片河町67
☎0838-22-0010
11時30分~14時、17時~21時
水曜定休

「美味しい上天ぷら」
長月、重陽、十五夜、彼岸、夜はめつぷり涼しくなりました。当店のカウンター席では上物の種、上物の天ぷら油で一品ずつ揚げたての天ぷらを天つゆでも、塩でもお好みで。外側は「カリッ」と、中心部は半生状の剣先イカ・車海老・貝柱等の天ぷら。至福の時が流れます。上天刺御膳4,000円より承ります。普通の食事は2,000円~4,500円。会席料理5,000円。本懐石料理6,000円~15,000円。
(消費税別)

おじいちゃん!おばあちゃん!
いつまでもお元気で
敬老の日限定
めで鯛かまぼこ紅白セット 代金 2,000円
創業安政二年 宮内庁御買上
忠小兵衛蒲鉾本店
〒758-0061 山口県萩市椿ヶ原2757-1
TEL 0838-22-0457 FAX 0838-26-1581

服部産業株式会社
介護用品のレンタル販売・住宅改修
おすすめ~るほどり
〒758-0034 萩市熊谷町30番地
☎(0838)25-3456(代)
山口営業所 ☎083-941-0250 FAX 083-941-0260

目替りランチ始めました
コーヒー付 680円
11:00~13:45 (オーダーストップ)
9月のランチ
月 牛とじ丼
火 チキンカツランチ
水 太刀魚バター焼
木 唐揚カレー
金 エビの唐辛子炒め
ウェルハートピア萩
厚生年金ハートピア萩
萩市大字堀内485-2 ☎(0838)22-7580

味覚の王者20世紀梨
梨狩り 開園中
8月25日(月)~9月25日(木)
なくなり次第終了とさせていただきます
園主 TEL・FAX (08387) 4-0945 (自宅)
中島 敬子 TEL (08387) 4-0139 (梨園)
入園料 ※20名以上1割引
●大人(小学生以上) ¥500 おみやげ用 梨・ぶどう 重量にて販売致します
●小人(幼稚園まで) ¥400
お問い合わせ先
●JAあぶらんど萩小川支所
TEL (08387) 4-0121-4-0311
●萩市上小川なし選果場
TEL (08387) 4-0326
FAX (08387) 4-0327
山口県萩市上小川 小川梨生産組合

年中無休 24時間受付
ご自宅葬 お寺葬 会館葬
まごころの市民葬祭
萩市土原384-3 TEL 0838-22-1717
(萩ランドホテル天空横)

明治維新140年記念 チケット絶賛発売中!!

「井の頭公園の歌姫」

あさみちゆき

(光市出身)

チャリティーコンサート



作詞家・阿久悠 最後の秘蔵の字

とき
2008
10/4土
午後2時開演
(開場/午後1時30分)

とこ
萩市民館
大ホール

《全席自由》
3,000円
(一人)

- 前売券発売箇所 (プレイガイド)
- 萩市民館 ☎25-1234
 - アトラス萩店 ☎26-0909
 - サンリブ萩店 ☎26-3500
 - 萩楽器店 ☎25-2017
 - ルネッサながと ☎0837-26-6001
 - 田川歌謡グループ ☎25-1637

主催/あさみちゆきを応援する会 後援/萩市・萩ロータリークラブ
問い合わせ/0838-26-2791 (山縣)

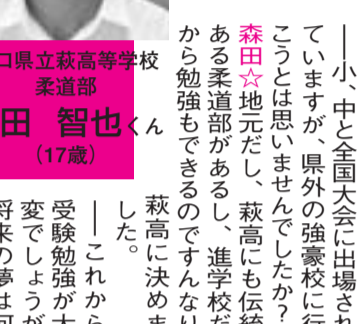
ミセスのふだん着・お洒落着
衣料の

松下

男女作業着常時品揃え
萩市共通商品券 御利用下さい
萩市西田町41 TEL.22-0571
営業時間 9:30~18:00

この夏、頑張っている!!
北浦つ子インタビュー

8月5日から埼玉県で行われた全国高等学校柔道大会(インターハイ)に出場した萩高校柔道部の森田智也くん(17歳)にインタビューしました。インターハイ出場おめでとうございました。



森田智也くん(17歳) 萩市立萩高等学校 柔道部

森田さん、中々全国大会に出場されていますが、県外の強豪校に行こうとは思っていませんか?

森田さん 地元だし、萩高にも伝統ある柔道部があるし、進学校だから勉強もできるのです。萩高に決まりました。

今回の特集でも取り上げている運動会。中学・高校では体育祭と呼ばれるところが多く、また、学校によっては体育大会やスポーツ大会、体育学習発表会と呼ばれるところもあります。さて、その運動会、今でこそあつて当たり前ですが、いつごろから始まったものなのでしょうか?

知識の泉

日本でも最初に行われた運動会は、今から130年ほど前、明治7年(1874年)、海軍兵学校で英語教師のイギリス人ストレンジ先生の指導により行われた競闘遊戯会だと言われています。そのストレンジ先生は海軍兵学校から東京大学予備門に赴任したとき

も競闘遊戯会を開催しておりますが、あくまで単発的なもので、年間行事ほど定着しておらず、全国へ普及するまでとはならなかったそうです。

全国に普及するきっかけとなったのは、1878年に札幌農学校で行われた遊戯会だと考えられ、実際に数年で北海道内の小学校に広がったとのこと。その後、初代文部大臣森有礼氏が体育の集団訓練を薦めるために学校での年間行事となったそうです。

きり猫課長のクルメ情報 第24回

今回は、萩市にある【俣宿・天十平】をご紹介し、門をくぐり抜けると、素敵な庭がお出迎え。そして築150年の家屋には、焼き物や小物、家具や洋服などがあり、手にとってゆっくりと観ることが出来ます。また築100年の洋館は喫茶ルームになっており、おいしい紅茶を飲みながら自分だけの時間を過ごせます。そこで出されている焼き立ての自家製スコーンは、本当においしいんです。また横に添えられたマーメイドも、萩の夏みかんを使っての自家製。お庭を眺めながら、紅茶のいい香りと自家製のスコーンの組み合わせ。心が満たされていく気分、至福の時を過ごせます。自家製ジンジャーエールや自家製ケーキも人気ですよ。建物・庭・喫茶・ギャラリー。その全ての『たまたまい』を五感で感じ、自分流に楽しむ余白を与えてくれています。また店主やスタッフの人柄も、そんなお店の良さを一層ひきだしてくれそうです。9/20~30には『吹きガラス・普段づかいのうつ展』が行われたり、9/25には着物ウィークに合わせて、紅茶の飲み比べの教室も行われます。古き良きものを今も大切に【俣宿】。ぜひ足を運んでみてくださいね!

第4回 福祉用具研修会

10月18日(土)、山口福祉文化大学にて、介護保険関係事業者向けの研修会が開かれます。内容は、「身体機能にあった福祉用具の選び方・使い方」「自立支援の住環境整備」の公演、そして実践指導です。なお、この研修会には一般参加可能となっております。誰もが介護について知識を持つていかなければならないこれからの世の中、是非参加されてみてはいかがでしょうか。

イベント情報

ハンドメイドサークル「Admit」ハンドメイド展

萩市在住の子育て中のお母さん中心に活動されているハンドメイドサークル「Admit」の展覧会がこの9月7日(日)に行われます。ハンドメイドに興味がある方、サークルに興味のあるお母さん、くるみボタン体験コーナーもありますので、是非お子さんと一緒に行ってみたいいかがでしょうか?

今週来週の 朝市

毎週金曜日 8:30~

77.5MHz 毎週金曜日 11:00~12:00

FMナカ シーサイドマーケット 放送中!!

「サンマが出ると、アンマが引込む」

昔から、秋にサンマが出るようになって、夏バテの体に栄養が行き届いて健康になるといわれられてきました。実際に旬のサンマは、脂溶性ビタミンや、不飽和脂肪酸(EPA・DHA)を豊富に含む、安くて美味しい健康食品です。

太平洋の暖かい海域で生まれたサンマは、夏から秋にかけて北海道沖から三陸沖へ移動します。このころのサンマの脂肪量は、20%も多いので35%(クロマグロのトロで30%前後)に達します。晩秋にさらに南下して、紀州沖を回遊するころは、脂が抜けて、5%前後となります。萩でもサンマが水揚げされますが、残念ながら、黄色いものが付いているのが、特に脂が抜けていると見えます。

今週の1枚!!

テーマ「夏のグランプリ作品」

「運動会」

第5回目のお題は「運動会」

投稿はこちらから

手打ざるうどん・ざるそば・丼

大小宴会 予約承ります

登揚 どん兵衛

萩市土原370の31 TEL 0838-22-7678

シニアのための 無料 警備業務・パソコン基礎講習受講生募集

この講習は、雇用・就業を希望される高齢者の方に基礎的な知識・技能を身につけていただくことが目的です。

講習内容	警備業 施設警備・救急法等及びパソコン基礎を併せた講習
対象	雇用・就業を希望する60歳代前半層の方
期間	平成20年10月14日(火)~10月29日(水) ※土日を除く12日間(午後1時~5時)
会場	日置農村環境改善センター(長門市日置上5880-1)
受講料	無料
募集定員	20名(応募者多数の場合は抽選)
受講申込方法	ハガキに講習名・住所・氏名(フリガナ)・性別・年齢・生年月日・電話番号を記入のうえ、10月1日(水)までに下記へお申込みください。
お申込・お問合せ先	(社)山口県シルバー人材センター連合会 〒753-0074 山口市中央4丁目3番6号 TEL 083-921-6070

協力 後援 (社)山口県警備業協会 (社)長門市シルバー人材センター 萩公共職業安定所(ハローワーク萩)

新築・増改築リフォーム外構工事

押入の改修や風呂・トイレの改装など当社自慢の大工・左官があなたの希望をかなえます。

まずは当社へご相談ください

排水設備・浄化槽工事

この素晴らしい星の環境を守る第一歩は生活排水の浄化から

排水、浄化槽設備工事のご用命は下記まで

《調査・計測・見積りは無料で迅速・親切に行います》

KENSETSU CO.LTD. **SIZUKI** 指月建設株式会社

萩市椿東上野826-15 電話 0838(22)0286 FAX 0838(26)0634 Email kensetu@sizuki.co.jp www.sizuki.co.jp

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください

相談予約受付番号 **0120-688-593**

月~金 9:30~17:30

ご相談無料

ご来所いただいたのご相談は初回につき無料で承ります。また、借金・債務のご相談については電話でも無料で承ります。

当事務所には、このようなご相談が数多く寄せられます。

交通事故 ・保険会社の提示してきた示談金が思いのほか少なかった。
・保険会社の対応が一方向的で、こちらの主張を聞いてくれない。

借金相談 ・長くサラ金と取引してきたが、過払金を取り戻せるのか。
・借金整理の方法について色々聞きたい。

相続相談 ・兄弟が親の財産を隠して、どんな遺産があるのかわからない。
・遺産のほとんどが不動産で分割が難しい。

パート・アルバイト募集

ただいまサリュウでは、パート・アルバイトを募集しています。週2日以上勤務できる方、ワード、エクセル操作可能な方。時給850円~ 委細条件は面接のうえ決定します。応募は **0838-22-3456** までお電話ください。

SAJUT!

弁護士法人サリュウ 萩中央通り法律事務所

山口県萩市西田町67-2

http://legalpro.jp

◆梅田新道法律事務所 大阪府大阪市北区西天満4-9-2 西天満ビル601号 ☎06-6130-0117

◆銀座西五番街法律事務所 東京都中央区銀座5-6-16 銀座西五番街ビル4F ☎03-5537-3830

一所属弁護士一 一所属弁護士一
弁護士 谷 清司 大阪 弁護士 安藤 真一 第一東京
弁護士 平岡 将人 第一東京 弁護士 布目 隆一 第一東京
弁護士 丹羽 洋典 山口 弁護士 山本 明生 大阪
弁護士 藤川真之介 大阪