



公開録音の 観覧者を募集

「上方演芸会」の公開録音を実施するに当たり、観覧者を募集します。上方芸人による漫才、漫談など、上方ならではの話芸の数々をお届けします。

日時 11月24日(金)
午後6時30分～8時
(開場 午後6時)

会場 出石永楽館

== 出演 ==

1
本
目



◎YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.
平和ラッパ・梅乃ハッパ



◎YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.
女と男

2
本
目



◎YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.
大木こだまひびき



ボルトボルトズ

- ▼司会 NHK大阪放送局 ^{よしだまこと}吉田真人アナウンサー
- ▼申込み 観覧は無料ですが、入場整理券が必要です。10月31日(火)(必着)までに、郵便往復はがき(私製を除く)で申し込んでください。
- ▼放送予定 ラジオ第1・国際放送
〔1本目〕12月17日(日)午後3時30分～55分
〔2本目〕12月24日(日)午後3時30分～55分
- ▼主催 NHK神戸放送局、豊岡市
- ▼その他 応募の際にいただいた情報は、抽選結果の連絡の他、NHKでは受信料のお願いに使用することがあります。

《往復はがきの記入要領》

往信おもて	返信うら
切手 〒668-0046 往信 豊岡市立野町20番34号 豊岡市民会館 「NHK上方演芸会」係 □□□-□□□□	白紙のままでお送りください。 ※抽選結果を印刷します。

返信おもて	往信うら
切手 □□□-□□□□ 返信 参加申込者の 郵便番号 〒●●● 住所 ●●●●●● 氏名 ●●●●●様 □□□-□□□□	①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号

※6月1日から郵便料金〔往復はがき(104円→124円)〕が変更になりました。往信面・返信面共、郵便料金が不足しないように注意してください。

※応募は1人1通に限ります。

※応募多数の場合は抽選の上、当選の方には入場整理券(1枚で2人入場可)を、落選の方には落選通知を、11月13日(月)ごろ発送します。

※記入に不備があった場合は無効となりますので注意してください。

※「返信用裏面」には紙・シール等の貼り付け、修正液の使用はご遠慮ください。

※インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売を目的とした申込みであると判明した場合には、抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。

《問合せ》NHK神戸放送局 ☎078-252-5000 (平日午前9時30分～午後6時)
市民会館 ☎23-0255 (午前8時30分～午後5時15分 ※火曜日休館)



豊岡で暮らし、豊岡で働く若者に向けて、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)を使った、交流情報の配信を始めました。

配信はLINE、Instagram、Facebookで行います。思い立ったらすぐ出掛けられる、そんな気軽な情報を届けたいから、アカウントを「ツッカケ」と名付けました。

配信する動画や画像と共に、主催者の情報やリンクを掲載しますので、簡単にアクセスできます。今度の週末は「ツッカケ」で出掛けましょう！



▼配信する情報

豊岡やその周辺地域で、若者が週末やアフターファイブに楽しめる、交流につながる情報。アクティビティやまち歩き、文化的施設でのイベントなど、多彩なジャンルの情報を配信します。

▼情報の入手・閲覧方法

LINE	QRコードを読み取り「友だち登録」する。	
Instagram Facebook	「ツッカケ豊岡」で検索して「フォロー」する。	

《問合せ》ハートリーフ戦略室 ☎21-9100

運動指導の流れ



診察(問診等)



運動負荷試験



運動指導

かかりつけ医からの紹介を受けて、医師や専門家(大阪産業大学教授・佐藤真治さん)が、運動負荷試験(運動能力などの検査)を実施し、運動施設や自宅などで行う、あなたに合った運動方法を指導します。



まずはかかりつけ医に

相談してください

適切な運動は、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防や治療に効果的だとされていますが、個人に合った運動(種類、方法、強さ、量など)を行ってこそ、安全で効果があります。総合健康ゾーン診療所では、あなたに合った運動を始めようための運動負荷試験を実施しています。

医師・専門家があなたに合った運動方法を指導
健診結果で「生活習慣病」が気になる方…
ちょっとだけ、行動を起こしてみませんか？

- ▼ 診療日 金曜日(月2回)午後1時～4時(完全予約制)
 - ▼ 診療時間 1時間程度
 - ▼ 場所 ウェルストーク豊岡内総合健康ゾーン診療所
 - ▼ 予約方法 かかりつけ医から健康増進課に予約
 - ▼ 費用 初回無料。通常、運動処方せんの発行は2100円、運動負荷試験結果のみの発行は730円
- ※一般診療は、行いません。

ケースレポート

71歳の女性。持病は腎機能低下、高脂血症、糖尿病、肩こり、膝・腰の痛みがある。自分に合った運動を知るために受診した方です。

【運動指導内容】

- 体力年齢や心臓能力は問題ないが、筋力は少し低く、腎機能障害が認められる。短時間で軽度の運動の反復、ウォーキングの実施を指導
- 冬場は30分以内で軽めのウォーキングを実施する。
- 夏場の畑仕事時は休憩を入れながら軽めにし、歩く機会を増やす。
- 地域の運動の場「玄さん元気教室」に定期的に参加する。

【4カ月後の結果】

- 筋肉の質や体力年齢が改善
- 腎機能や運動中の血圧も改善し体調も安定
- 初回受診時の体力年齢70歳から、62歳相当に改善