

# ヒルクライム チャレンジシリーズ

「おもてなしの心」で  
心の通った大会に

先月号でもお知らせしました、全国規模の自転車競技「ヒルクライムチャレンジシリーズ」高梁大会。10月29日と30日の開催に向けて、本格的な取り組みが始まりました。準備や運営でのボランティア、コース沿道からの熱い応援など、多くの市民の皆さんに参加いただき「おもてなしの心」で心の通った大会にしていきたいと思います。



## 競技

10月30日(日)：午前7時30分～午前11時30分  
出場者を**募集中**です。

詳しくは、ヒルクライムチャレンジシリーズの公式ホームページ<http://hill-challenge.jp>をご覧ください。

## これからの準備日程

	7月	8月	9月	10月	10/29	10/30	11月	12～1月
ホスピタルマインド(おもてなしの心)啓発活動								
のぼり旗協賛募集								
運営スタッフボランティア募集								
ヒルクライムレース写真コンテスト募集								
推奨サイクリングロード設定、看板設置								
コース道路整備(ガードレール補修、草刈り)								
コース、推奨サイクリングロードのごみ拾い								
沿道花いっぱい運動の推進(花づくり)								
コース沿道歓迎装飾								
チャレンジまいたうんカレー		募集中			★	★		
町丸ごとテーマパーク					★	★		
チャレンジ緑日					★	★		

★開催日

イベント 会場：ききょう緑地公園

10月29日(土)：午後1時～午後5時  
10月30日(日)：午前8時～午後3時

★「チャレンジ!まいたうんカレー」 応募期間は、9月15日(木)までです。高梁の特産品を使った、みんなでおいしく楽しめるオリジナルのカレーレシピを募集しています。応募レシピの中から、地元食材の良さをもっとも生かした「まいたうんカレー」を決定します。詳しくは、ヒルクライムチャレンジシリーズ2011高梁大会 イベント紹介のホームページ <http://c-takahashi.j-cycling.org/event/> をご覧ください。

★「町丸ごとテーマパーク」 高梁の自然・食・産業・文化歴史など特性を生かしたテーマで、いろいろと体験できるアトラクションを開催。自転車、徒歩で巡るコースをMAPで紹介。

★「チャレンジ緑日」 大会に参加する皆さんと一緒に町・自転車を楽しむブースやイベントを開催。

- ◆ 高梁の名物や郷土料理を試食・紹介するブース
- ◆ ヒルクライム前日講座(身体の使い方、自転車の調整など)
- ◆ 自転車マイスター育成教室 / 自転車乗り方検定
- ◆ KIDSライダー選手権
- ◆ 体型・年齢・目的に合った自転車の選び方教室
- ◆ 自転車の魅力と楽しみ方教室
- ◆ 地元特産品&スポンサー企業のPR&大抽選会

■ 問い合わせ  
スポーツ振興課 (☎0425)

## 健康増進施設「ゆ・ら・ら」で健康づくり

- ・ 総合検診で生活習慣を見直してみませんか
- ・ 高齢者、老人クラブ会員の皆さんへ入浴券を交付します

### 総合検診

市が実施する各種検診の受診率は、21年度が26・1%、昨年度が21・9%と減少傾向にあり、特に若い世代の人の受診率が伸び悩んでいます。

このため、市は、当初予定していた検診に追加して「ゆ・ら・ら」で、特定健康診査と各種がん検診を一日で受診できる「総合検診」を実施します。

この検診では、生活習慣の改善のきっかけづくりにしていただくため「ヘルシーランチ」の試食や運動教室も行います。

◇ 検診日：10月19日(水)

◇ 受付時間：午前8時～午前9時



成人検診ガイドブック

◇ 対象者：40～74歳の人(平成24年3月31日現在)で、特定健診および対象となる全てのがん検診を受診できる人。

ただし、今年度すでに市の検診を受けた人は、対象としません。先着100人まで。

◇ 検診内容：特定健診(身体計測、血液検査、腹囲測定、心電図検査、眼底検査など)

各種がん検診(結核肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん)

◇ 料金：ヘルシーランチ負担金として500円

各種検診の受診料は、成人検診ガイドブック(写真)の1、2ページをご覧ください。

◇ 申込期間：8月1日(月)から8月10日(水)まで

◇ 申込方法：電話にて左記あてまで連絡ください。

■ 問い合わせ・申し込み  
健康づくり課健康増進係 (☎0425)

## ゆ・ら・ら

健康づくり教室へ  
参加しています



長谷川 須磨子さん(68)  
<成羽町上日名>

大病を経験して以来、健康を第一にしています。水中ウォーキングは、関節への負担が少なく無理のない運動ができます。また、腰痛改善教室では、自分の身体のゆがみが実感できて、腰や膝の痛みの予防に大変役立ちます。皆さんもぜひ参加されてみてはいかがでしょうか。



西 助一さん(81)  
<落合町阿部>

高齢者筋力向上トレーニング教室に参加しています。運動指導士など専門の先生から、老化予防のためのお話や実際に身体を動かしながら指導をいただき、とても参考になりました。これからも今の健康を維持し、好きなグラウンドゴルフが続けられるようがんばりたいですね。

## 8月から「ゆ・ら・ら」入浴券を交付

高齢者の皆さんの健康づくりと、老人クラブ会員の加入促進を目的に、「ゆ・ら・ら」の入浴券(1人1枚・砂風呂は利用できません)を、8月1日(月)から交付します。

対象…市内在住で満70歳以上の人  
または、老人クラブ会員

手続…高梁地域の人は福祉課か各地域市民センター  
各地域局管内の人は各地域局か福祉課で

老人クラブ会員は、所属のクラブを通じて配布します。

■ 問い合わせ 福祉課高齢福祉係 (☎0265)



大森 真由子さん(31)  
泰雅くん(4)、優雅くん(8)  
高雅ちゃん(7カ月)  
<高倉町大瀬八長>

「ゆ・ら・ら」の温水プールを使って水泳教室が開かれると聞き、子ども2人を参加させています。長男の優雅は、25メートル泳げるようになってきています。次男の泰雅は、顔ついてもできるようにプールの日をとっても楽しみにしています。