

「フットサルコート」の利用再開について

問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎801-5683
スポーツ振興くじによる助成事業（toto助成事業）を活用した長与シーサイドパークフットサルコートの照明設備が完成しましたので、施設の貸出を再開いたします。期間中、みなさまには大変ご迷惑をお掛けしました。ご理解・ご協力ありがとうございました。なお、利用時間・料金については、以下のとおりになります。みなさまのご利用をお待ちしております。



対象施設
長与シーサイドパーク フットサルコート（長与町岡郷）
利用時間 9時～22時
夜間照明料
（町民）1,080円/1時間
（町民以外）2,160円/1時間
※コート使用料は変更ございません。



平成30年度体育施設登録団体説明会

問 生涯学習課スポーツ振興班 ☎801-5683
町内の体育施設を利用するためには、前もって団体登録（更新）が必要です。すでに登録されている団体を対象に、更新のための登録説明会を開催します。詳しくは、広報ながよ1月号をご覧ください。
時 2月27日(土)19時30分～
所 町民体育館アリーナ
※お車は町民体育館前とシーサイドパークへ駐車してください。
他 室内履きをご持参ください。

2017西彼杵オータム新体操演技会結果

時 11月23日 **所** 町民体育館
他 主催 西彼杵郡体操協会
【週1 個人 ボール規定演技の部 小3～小6】
①若松 美花（高田小）
【週2 個人 ボールの部 小2～小4】
①荒木 麻綾（高田小）
【週2 個人 ボールの部 小5～小6】
②豊島 菜緒（長与小）
【強化 個人 クラブの部 小4～小5】
②中尾 芽泉（長与北小）
【強化特別 個人 ボールの部 小6～中2】
①喜々津 未旺（長与中）

第38回ジュニア卓球長与大会

時 12月3日 **所** 町民体育館 **他** 主催 長与町卓球協会
【男子】①長与中
（谷川、富士岡、川脇、本田、安田、山本、尾野、西）
【女子】
①長与第二中（山本、境、田中、松本、荒木、森元）
②長与中A
（吉田、徳吉、大川内、永江、衣川、西村、山口、鎌田）

第19回長与CUP小学生スポーツ大会卓球競技会

時 12月3日 **所** 町民体育館
他 主催 長与町卓球協会
【学校対抗団体戦】
●男子
①長与南小（濱口、白井、早野、吉原）
②洗切小（榮木、副島、山本、井上）
③長与A（八色、橋本、原田）
④長与北小A（本田、山本拓、後藤、山本瑛）
●女子
①洗切小A（横田、山口、山本、山道）
②長与小（石井、西村、島元）
③洗切小B（東、佐藤、平田）
【男子個人戦】
●5年生以上
①八色 遥斗（長与小） ②榮木 權志（洗切小）
③山本 拓夢（長与北小） ③濱口 歩（長与南小）
●4年生以下
①早野 勇徳（長与南小） ②山本 瑛太（長与北小）
③原田 侍（長与小） ③石井 雅大（長与小）
【女子個人戦】
●5年生以上
①白井 まな（長与南小） ②横田 希実（洗切小）
③山道 留奈（洗切小） ③石井 陽菜（長与小）
●4年生以下
①島元 舞彩（長与小） ②山本 梨生（長与北小）
③松尾 心美（長与北小） ③山本結希奈（長与北小）

長与町冬季ターゲット・バードゴルフ大会

時 12月7日 **所** 長与シーサイドパーク多目的広場
他 主催 長与町ターゲット・バードゴルフ協会
①齊藤 玉枝 ②帯田 直康 ③北嶋 吉春

第11回長与町冬季ソフトバレーボール大会

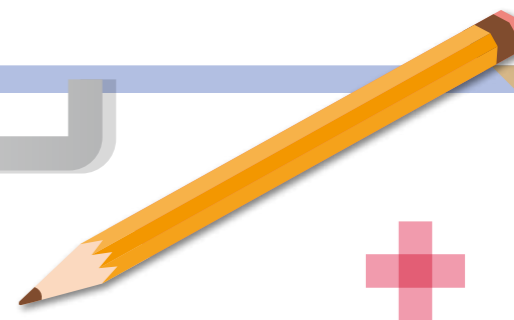
時 12月10日 **所** 町民体育館
他 主催 長与町バレーボール協会
【一般】①緑が丘
【フリー女子】①キティーズ ②ひまわり

2017長崎県新体操演技会

時 12月23日 **所** 県立総合体育館
他 主催 長崎県体操協会
【小1～小5の部】
●個人・ボール小4 ②荒木 麻綾（高田小）
●個人・クラブ小5 ③中尾 芽泉（長与北小）
個人・クラブ総合 ③中尾 芽泉（長与北小）
【小6～中2の部】
●個人・ボール中2 ③喜々津 未旺（長与中）
個人・ボール総合 ③喜々津 未旺（長与中）
●個人・ロープ中2 ①喜々津 未旺（長与中）
個人・ロープ総合 ①喜々津 未旺（長与中）



健康テラス



糖尿病予備群とは

こが内科外科クリニック
古賀 崇



平成29年9月、厚生労働省が糖尿病有病者と糖尿病予備群は、いずれも約1,000万人と推計されると発表しました。これは日本の成人の8人に1人に当たります。

健診などで糖尿病の予備群ですと言われた方も多いと思います。「まだ糖尿病になっただけじゃないから、今は食生活を改善したり、運動をしたりする必要はない」と思っている人がいらっしゃるかもしれません。症状も何もないのでそう思いがちなのですが、すでに体の中では変化が始まっています。血糖値を下げるインスリンと言うホルモンが出にくくなったり、効きにくくなったり、血管がダメージを受け動脈硬化の進行が加速し始めます。これらは糖尿病発症前の予備群の頃から始まるため、予備群の心筋梗塞や脳出血の発症率は正常の方の約2.2倍も増えてしまいます。また予備群の20～60%は10年後に糖尿病に移行します。つまり糖尿病予備群と言われた方は、糖尿病にならないために今すぐに食生活や運動など生活習慣の見直しが必要なのです。



ペースメーカーの話

モロキ内科
萬木 信人



心臓は毎日10万回動きます。人によっては6万回しか動かず、脈が少ないためにフラフラしたり場合によっては気を失ったりします。これは非常に危険な状態です。こういう時に心臓の動きを助けるのがペースメーカーです。脈が少なくても何の症状も無い人には必要ありません。普通は利き腕の反対側の胸部の皮下に小さなポケットを作り本体（電池）を入れ、鎖骨下静脈経由で右側の心臓にリード線を1本または2本入れます。24時間心臓を監視し、必要に応じて心臓を刺激してくれます。最近の電池は非常に小型軽量化されていて、約7、8年の寿命があり年1、2回のチェックで大丈夫です。

近頃は、更に進歩したペースメーカーがあります。ふくらはぎの筋肉にカラス曲がり（こむらがえり）が起きるように、心臓の筋肉にも似たような事が起こります。心室細動と呼ばれますが、そうなるとうちまちちに繋がるため、それを感知し自動的に電気ショックを与えて治療するタイプです。植え込み型除細動器（ICD）と呼ばれ高価ですが、これのおかげで命を救われた人が増えています。こういう機器のお世話にはなりたくありませんが、必要な人には本当にありがたいものです。

