

7/15

平成11年(1999年)
No.698

広報

むこう

◎向日市民憲章◎

- 1 住みよいまちを力を合わせつくりましょう
- 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
- 1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
- 1 すぐれた教育と文化を育てましょう
- 1 明るいくらしと福祉のまちをきずきましょう

●向日市役所(〒617-8665 京都府向日市寺戸町中野20)

●編集 秘書広報課

●電話 075(931)1111



青空の下で 気分爽快

市民温水プール全開

市議会議員 一般選挙

7月18日(日)

午前7時~午後8時

市政の道路をきめる
重要な選挙です

投票できる人

昭和54年7月19日以前に出生の方で、平成11年4月10日以前向日市へ転入届を出した人。

不在者投票

不在者投票は、7月17日(土)までの午前8時30分から午後8時まで受け付けています。

選挙公報

7月16日(金)ごろに、朝日、京都、産経、日本経済、毎日、読売各新聞の朝刊に折り込みします。

投開票速報

この選挙の投票及び開票速報はひまわりコール(テレホンサービス) ☎933-1001 コード702でお知らせします。

■お問い合わせ 向日市選挙管理委員会
☎931-1111 内線510、511

市民温水プールのご案内

■利用時間■

【午前の部】午前9時30分~午後0時30分
【午後の部】午後1時30分~午後4時30分
【夜の部】午後5時30分~午後8時30分

■利用料金■

一般600円 中・高生450円 小学生以下300円

■各部の開始1時間30分経過後に入場された場合

一般350円 中・高生250円 小学生以下200円

※4歳未満は無料です。※市内在住の心身に障害のある方及びその付添いの方が利用される場合は、当該使用料の半額です。(証明書を提示してください)
※市内在住の65歳以上の方が利用される場合は、当該料金の半額です。(証明書を提示してください)
※ロッカーの使用料として100円が必要です。

■休館日■

毎週木曜日・毎月第4月曜日(祝祭日の場合はその翌日)・年末年始(12月28日~1月4日)

■注意事項■

※小学生及び幼児だけの利用はできません。一緒に泳ぐ保護者(中・高生を除く)1人につき小学生だけの場合は3人、幼児を含む場合は2人を限度に利用できます。※水着と水泳帽を着用してください。入場者が多いときは、安全管理上、入場制限をする場合があります。

市民温水プール 鶏冠井町上古8-1 ☎931-5277

開館して5年目に入った市民温水プール。手軽さと健康意識が浸透し、利用者総数は13万人を超えました。
夏場は、プールを覆う大屋根(キャノピー)が開放されます。気持ちのいい空間でからだにいい時間を過ごしてください。

今回は、健康の保持や増進にいいといわれている水中運動(ウォーター・エクササイズ)の効果と、水の特性にはどんな関係があるのかを紹介しします。
■温度■
人間が抵抗なく入れる水の温度は、体温より低い20度から30度くらいです。この中で水着一枚で運動することにより、血管は、寒冷刺激により、一時的に血管が収縮したり、運動によって拡張することになります。このことで、血管の機能が高まり、血行が良くなったり、体温調節機能が向上し、温度変化に対応できるからだに変わっていきます。

■水圧■
プールに首までつかったときに、胸や腹に圧迫感を感じます。この圧力により、呼吸筋が鍛練されて吸う能力が向上し、繰り返すことで肺活量が大きくなり、心肺機能が高まっていきます。
■抵抗と浮力■
水の密度は空気の六百倍から七百倍あり、これが負荷となつて、普通に歩いたり泳ぐだけでも筋肉はかなりのエネルギーを消費します。運動のスピードを上げれば上げるほど、抵抗は大きくなり、自分の体力にあわせて負荷を調整できることとなります。
また、陸上に比べて直接体重がかからないので、膝や腰に負担がかからず無理なく運動が行えます。
このように、からだ全体に水圧・抵抗・浮力が均一にかかるため、血液の流れや血圧も各部平均的になり、全身運動的な要素が多く、血液も全身を活発に巡るようになります。
■あなたも、市民温水プールで運動し、理想的なからだにしてみませんか。