

# 地上デジタル放送 説明会および相談コーナー開設のご案内

2011年7月、テレビ放送が完全デジタル化されます。それにあたり、総務省 大阪府テレビ受信者支援センターが、LICはびきのおよび市内各コミュニティセンターにおいて、下記のとおり説明会を実施します。説明会にかかる時間はおおむね60分程度、参加は無料で、事前の申込も不要です。ただし、入場は当日の先着順となります。各会場の定員に達ししだい入場受付を締め切ら

せていただきますのでご了承ください。なお、各会場とも駐車スペースには限りがあります。できるだけ徒歩や自転車等でのご来場をお願いいたします。

また、7月の1カ月間、市役所本庁1階に相談窓口を設置し、地上デジタル放送に関する疑問やご質問に「地デジアドバイザー」が対応します。お気軽にご相談ください。

## 説明会の会場一覧

開催日	会場	所在地	定員	電話番号	開始時刻
7月4日(土)	LICはびきの(2階大会議室)	軽里1-1-1	約60人	950-5500	13:30～ 19:00～
7月5日(日)	石川プラザ(2階集会室)	古市1541-1	約70人	950-2002	13:30～ 19:00～
7月6日(月)	MOMOプラザ(2階集会室)	羽曳が丘西2-5-1	約80人	957-5553	13:30～ 19:00～
7月11日(土)	丹治はやプラザ(2階集会室)	櫻山251-1	約65人	937-2355	13:30～ 19:00～
7月12日(日)	陵南の森公民館(2階研修室)	高鷲9-2-17	約70人	952-2751	19:00～

## 「地デジアドバイザー」による相談窓口の設置期間

設置期間：7月1日(水)～7月31日(金)(土曜日、日曜日、祝日を除く)

設置時間：10:00～16:00  
(12:00～13:00を除く)

設置場所：本庁1階 ロビー

電話：958-1111(内線：4733・この相談窓口設置期間に限りつながります)

【お問い合わせ先】

総務省 大阪府テレビ受信者支援センター(デジサポ大阪)

電話：06-4790-7109

(平日の10:00～18:00まで)

## クリーンピア21で健康な身体づくり

広々とした室内温水プールで、健康な身体づくりをしませんか？水中で行う運動は、水の特性である「抵抗・水圧・水温・浮力」を利用することで、陸上で行う運動では得られない効果を期待できます。

### ＜水泳・水中ウォーキングの効果＞

水泳・水中ウォーキングは、全身の筋肉をバランスよく使った運動です。さらに「水の抵抗」により適度な負荷が与えられることで、よりいっそう運動効果が高まり、体力・筋力が向上します。また「水圧」が全身の血管を圧迫することで血液の循環が活発になり、血行不良が改善され、肩こりや腰痛が解消します。有酸素運動である水泳・水中ウォーキングは、酸素を取り込みながら継続的に運動をすることで脂肪の燃焼効率がアップするため、ダイエットにも適しています。

また、水泳の息つきなど酸素を取り込む力がアップすることにより、心肺機能が向上します。そのため、お子様の喘息の改善にも効果があるといわれています。

「水温」は私たちの体温よりも低く、体温が下がらないよう身体の細胞が活発に動くため、体温調節機能も向上します。

水泳・水中ウォーキングは「浮力」が働く分、陸上での運動に比べて身体への負担が少ないので、ご年配の方や体力に自信のない方、またリハビリ等にもおすすめの運動です。泳ぐことが苦手な方は、水中ウォーキングから始めてみませんか？

### ＜ジュニアクラス 会員募集！＞

週1回コース(月・水・木・金)  
Sクラス…5歳～(15:15～16:30)  
Aクラス…小1～6(16:30～17:45)  
Bクラス…小1～6(17:45～19:00)  
無料送迎バスも運行中！！

### ＜水泳教室 会員募集！＞

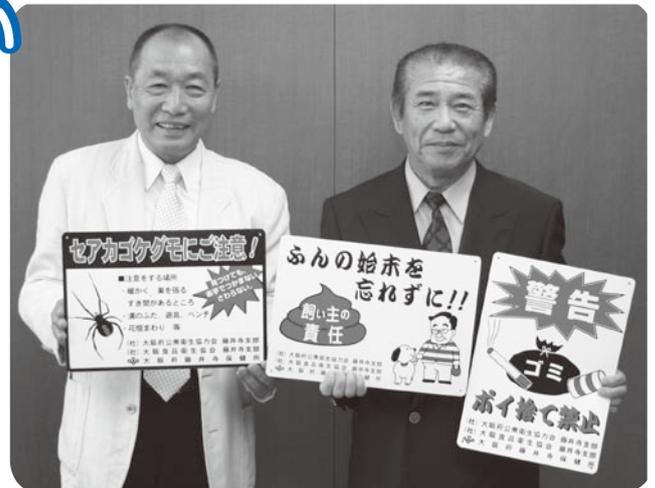
3カ月10回コース(※年4回募集)  
対象年齢…18歳以上 男女  
初心者・初級・中級・ウォーキングの4つのクラスがあり、ご自身のペースで練習していただけます。

詳しくはクリーンピア21スタッフまでお問い合わせください。  
クリーンピア21 羽曳野市川向27番地  
06-4751-2580

## 啓発看板を利用してください

(社)大阪府公衆衛生協力会藤井寺支部と(社)大阪食品衛生協会藤井寺支部が設立50周年を記念して「フン害」や「ゴミのポイ捨て禁止」などを呼びかける啓発看板を作成され、市に寄贈していただきました。

看板をご希望のかたは問い合わせてください。  
※数に限りがあります。  
設置に必要な針金などは各自で用意してください。



申込・問合せ先 環境衛生課 ☎ 958-1111 (内) 2840