

# エニスホールイベント情報

エニスホール

で

検索

※詳しくはエニスホールまでお問い合わせください



エニスホール（野木町文化会館）は公益財団法人野木町施設振興事業団が管理運営しています  
 プレイガイド【野木町】エニスホール（野木町文化会館） 午前8:30～午後5:00 火曜日休館 0280-57-2000  
 野木町健康センター ゆ～らんど 0280-57-0755/長島つり具店 0280-55-1982  
 【古河市】スペースU古河 0280-22-5520/シャッターチャンス タケムラ イトーヨーカドー店 0280-33-0557  
 【小山市】進駁堂楽器 0285-37-7737/小山市立文化センター 0285-22-9552/進駁堂イトヨーカドー店 0285-25-3871

※チケット購入時の注意 ・プレイガイドの営業日、開店時間等はそれぞれ異なりますのでご注意ください  
 ・車椅子席、母子席チケットはエニスホールで販売いたします



- キラリ大賞:「ホフマンの薔薇」山口 尚志 さん
  - 準大賞:「のぎ水辺の楽校(冬)」水落 明 さん
  - 野木町長賞:「未来」丸山 進 さん
  - NHK宇都宮放送局長賞:「煉瓦窯(秋風景)」奥出 イツ子 さん
  - 下野新聞社社長賞:「静寂」馬場 輝夫 さん
  - FM NACK5賞:「ふれあい公園」遠藤 直行 さん
- 素晴らしい作品の応募ありがとうございました



受賞されたみなさま、おめでとうございます!!

## 7/16(月祝) 川井郁子 100年の音楽コンサート

世代を超えて愛される珠玉の名曲を華麗なヴァイオリンと楽しいトークでお届けします。

開場14:30

開演15:00 ◆大ホール 全席指定◆ 4,000円(税込)



4/21(土)8:00～チケット発売開始!!

※当日券は500円増  
 ※未就学児の入場はご遠慮ください

※電話予約は13:00～

### 広報連絡委員レポート No.383

55才で10kgダイエット!  
 成功の秘訣は

広報連絡委員  
 青木 茂男



私の20代の体格は、身長170cm体重52kg、典型的な痩せ形で、この頃の私は常々太りたいと思っていました。しかしながら結婚を機に太り始め50代には72kgになっていました。高めのコレステロールも気になりましたので、5kgを目標にダイエットを決意いたしました。

私のダイエット法は「かむかむ」ダイエットで、テレビ出演していたダンサーで振付師のパパイヤ鈴木さんの姿を見たのがきっかけです。パパイヤさんは体重110kgから77kgになり33kgの減量に成功しました。ダイエット法を聞かれたパパイヤさんは「食べ物を粉々になるまで噛む事です」と答えていました。

私も早速「かむかむ」ダイエットをスタートさせ、始めて8ヶ月で目標を上回る10kgのダイエットに成功しました。

高めのコレステロールは正常値に戻りダイエットと健康の2つを手に入れることができました。若いころに比べ10kg単位で太った方、開始年齢には関係ありませんのでダイエットに挑戦してみたい方が多いのではなかろうか。

国では30回以上噛むことを推奨していますが50回は必要です。咀嚼回数を増やす工夫として一口の量を少なくする、箸休めを利用する、ゆとりある食事時間等があります。肥満は糖尿病、ガン、脳卒中や心臓病等の生活習慣病の原因にもなりますので気を付けたいものです。

国の医療費は、ここ10年で9兆円も増加しており、2025年には団塊世代が後期高齢者を迎え、尚の増加が見込まれます。国民皆保険制度が破綻し、必要な医療が受けられない時代にならない為に、私たち一人ひとりが健康に對し関心を持つことが必要ではないでしょうか。

