

# わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

2015年10月4日(日)  
発行：わいわいタイムス編集部  
〒742-1401  
山口県熊毛郡上関町祝島 196-3  
FAX (0820) 66-5066  
携帯電話 090-8069-5066  
<http://waiwai-times.net/>

## 自転車でもちづくり & 健康づくり

暑さがやわらぎ、清々しい気候になりました。今月は「ねんりんピック」や「サザンセト・ロングライド」など大きなイベントが開催され、ここ上関町もその会場になっていきます。「スポーツの秋」真っ盛りですね。そこで今回は自転車の話題を特集したいと思います。



サイクリングはウォーキングやスイミングと並んで有酸素運動の代表選手です。長時間続けられる有酸素運動を繰り返し行うことによって、次のような健康効果が期待できます。

- ① 毛細血管数を増加させ、筋肉を疲れにくくする。
- ② 中性脂肪の血中濃度を低下させ、高脂血症の改善に役立つ。
- ③ 善玉コレステロールの血中濃度を増加させる。
- ④ 動脈硬化の進行を遅らせる。
- ⑤ インスリンの感受性を高め、糖尿病予防に役立つ。

さらに、メタボ対策やダイエットにも効果があり、加齢で衰えがちな下半身の筋力アップにもなります。風を切って走れば、ストレスも解消します。ママチャリでもいいけれど、サイクリング本来の楽しみを享受しながら健康づくりをするなら、ロードレーサーに乗って走るスポーツサイクルがおすす

めです。さあ、あなたも自転車に乗って健康づくりを始めましょう!

## わいわい掲示板

### ◆「2015 サザンセト・ロングライド in やまぐち」開催のお知らせ

10月4日(日)に、柳井ウェルネスパークをスタート・ゴールとして、瀬戸内の絶景シーサイドライン、周防大島と室津半島を巡る、全長160kmのロングライド(自転車での長距離走行)イベントが開催され、全国各地からおよそ1000人が参加されます。

この大会はタイムを競うレースではなく、コースの風景を満喫しながらサイクリングを楽しむイベントです。コース上には5か所のエイドステーションが設置され、地元料理のもてなしがあります。今回は「道の駅上関海峡」周辺に最後のエイドステーションが設けられ、ふぐのから揚げなどが提供される予定です。

上関町内を通過するのはお昼から夕方にかけての時間帯になります。参加者の皆さんに温かい声援をお願いします。

【開催日】 10月4日(日) 6:15~7:00にかけて1分毎に30台ずつスタート  
「道の駅上関海峡周辺」通過制限時間 16:00、ゴール制限時間 17:50

エイドステーション「道の駅上関海峡周辺」マップ →



### ◆「ねんりんピックおいでませ! 山口 2015」開催のお知らせ

「ねんりんピック」は、60歳以上の方を中心に、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができるスポーツと文化の祭典です。今年10月17日(土)から20日(火)にかけて、山口県で開催され、全国から約1万人の選手・役員が参加します。県内全19市町を会場に交流大会が開催され、上関町ではウォークラリーが開催されます。

【ウォークラリー開催日】 10月18日(日) 【会場】 上関町総合文化センター(上関町内特別コース)

だんだん西風が強くなり今迄のように小祝やハナグリの方へ釣りに行けなくなりますが、私の係留する港は佐賀に変わり、これからは横島がメインになりそうです。横島はニベやアジ、それに真鯛、たまには石鯛も釣れます。エサのエビがないのが残念ですが、アジやニベは青虫で良く釣れます。

### さかもと印刷

田布施町波野 334-1 (寿町) 山銀南側  
TEL(0820)52-2522 FAX52-3522

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



自然菓子工房 欧舌

〒742-1511  
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地  
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538  
メール okashi@oh-shita.com  
ホームページ <http://www.oh-shita.com/>  
営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日

### はッピーあいランド! 祝島 民宿くにひろ

祝島 1泊2食 7000円  
素泊り 4000円

〒742-1401 上関町祝島  
携帯電話 090-1332-4897  
メール: [minsuyu@iwaishima.jp](mailto:minsuyu@iwaishima.jp)  
<http://iwaishima.jp/minsuyu/>

昭和30年代の山口県全域小中学校  
**思い出の木造校舎**  
絵・川口健治 監修・梅本節治  
価格3,000円(税込)  
山口県内全域の木造小中学校舎を川口健治さんの水彩画と校歌をあわせて576校集約。  
「道の駅上関海峡」「民宿くにひろ」にて販売中です