



謹んで初春のお慶びを申し上げます

HAPPY NEW YEAR
2018



本年も信州スカイパークをよろしく願いいたします。

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター スタッフ一同

月イチ特集

スカイパークで体も心も
リフレッシュして免疫UP!

風邪に負けない体をつくろう!

年末から厳しい寒さに見舞われています。気温が低く空気の乾燥している冬は風邪を引いてしまいがちですね。せっかくのお正月休みも体調を崩してしまっては台無しです。年末年始は暴飲暴食をしがちで生活リズムも不規則になりやすいので特に気をつけたいもの。また、感染力が強く学校生活や仕事にも影響の少ないインフルエンザもこの時期流行するので注意が必要です。風邪やインフルエンザにかからないためには、ウイルスを体内に入れないことと、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動などで普段から体の免疫力を高めておくことが大切です。

風邪に負けない体づくりで、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

予防 + 適度な運動で寒い冬も元気に過ごそう

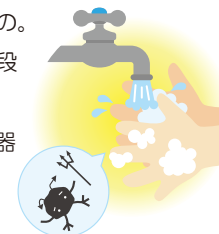
低温・乾燥と、ウイルスが活動・飛散しやすい条件が揃った気候の冬は風邪やインフルエンザが流行する困った季節でもあります。特にインフルエンザは風邪に比べて症状が重く感染力も強いいため、流行し始めると学校では学級閉鎖など社会生活に大きな影響を及ぼします。辛い症状で大変な思いをしないためにも、日常生活の中のちょっとした工夫や努力でウイルスを遠ざけ、風邪を引きにくい体をつくりたいものです。

風邪やインフルエンザの予防法は大きく分けて 2 つ。まずは、
① **ウイルスを寄せつけないこと** です。風邪などが流行するこの時期、人が集まる場所ではウイルスに接触する機会も増えてしまいます。手などに付いたウイルスを体内に取り込まないよう、外出先から戻ったら手洗い・うがいをしっかり行う習慣をつけましょう。出かける時も人混みや乾燥した場所はできるだけ避けたいところですが、現実にはなかなかそうもいかないもの。そんな時はマスクを着用するのも有効な手段の一つです。

また、室内は適度な暖房で温め、加湿器などを用いて乾燥を防ぐようにしましょう。

② 体の免疫力を高める

私たちは、体内に入った細菌やウイルスなどを攻撃する NK 細胞 (Natural Killer 細胞) のような免疫細胞を持っています。健康な状態であればこの免疫機能が働いてくれますが、食事で十分な栄養素が摂取できていなかったり、睡眠不足やストレスなどによ



り自律神経が乱れると免疫がうまく働かなくなり、風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。たんぱく質やビタミン類などが豊富で栄養バランスの良い食事をきちんととり、夜更かし等せず質・量ともに十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

食事・睡眠と同じく大切なのが、身体を動かすこと。適度な運動は血液の循環を良くし、体温の上昇により免疫細胞の動きも良くなるとされています。ウォーキングや軽めのジョギングなどの有酸素運動を継続して行うことで心肺を鍛え、風邪に負けない体力をつけることが期待できます。また、こうした軽めの運動をすることは、免疫を弱めてしまうストレスの解消にもなります。筋トレなどの激しい運動をする必要はありません (却って逆効果になることも)。例えば、全く運動の習慣がなかった人は、まずは散歩感覚で歩いてみるだけでも良い気分転換になるでしょう。晴れた日は北アルプスなどの山々を望める、広々として景色の良いスカイパークはウォーキングやジョギングには最適です。楽しく運動してこの冬も元気に過ごしたいですね。

外で運動する際は、身体を冷やさないような服装と準備運動、こまめな水分補給等も大切です。

※冬季は積雪や凍結等で園路が大変滑りやすくなっている場合があります。お出かけの際は足元に十分ご注意ください。



今年も開催!

春の松本ランニングフェスティバル 2018 in 信州スカイパーク

2018 年 3 月 17 日 (土) 園内周回 10km コース
信州スカイパーク陸上競技場 及び 『信州スカイロード 10』

種 目	参加資格	募集人数	参 加 費
ハーフマラソン (21.0975km)	高校生以上の男女	1,500 名	高校生以上 4,500 円
10km	中学生以上の男女	700 名	高校生以上 3,500 円 中学生 2,500 円
2km	小学生以上の男女	300 名	中学生以上 2,500 円 小学生 1,500 円
ファミリー (2km)	小学生以下 1~2 名 + 中学生以上 1~2 名	300 組	小学生以下 1 名 + 中学生以上 1 名 3,500 円 小学生以下 2 名 + 中学生以上 1 名 4,500 円 小学生以下 1 名 + 中学生以上 2 名 5,500 円 小学生以下 2 名 + 中学生以上 2 名 6,500 円

申込方法

- ① インターネット (PC・携帯電話) でのお申し込み
「スポーツエントリー」または「ランネット」のサイトから
- ② お電話でのお申し込み
「スポーツエントリー」電話受付デスク TEL 0570-550-846
【受付時間】 10:00 ~ 17:30 (土日祝を除く)
- ③ ファミリーマート店頭「Fami ポート」でのお申し込み

申込期限

2018 年 1 月 31 日 (水)

※受付期間に関わらず、定員になり次第締切となります。

◎ 詳細・最新情報は「春ラン」公式サイト

<http://harurun-skypark.jp/> をご覧ください。

まもなく締切!

1月 イベントインフォメーション

日 付	大会・イベント名	主 催
体育館		
6（土）・7（日）	第19回長野県クラブユースフットサル大会（U-14）	長野県フットサル連盟
8（月・祝）	第22回松本支部バドミントン選手権前期（個人）	中信地区バドミントン協会松本支部
13（土）	中信地区高校1年生バドミントン大会（ダブルス）	中信高等学校体育連盟
14（日）	リバティーカップソフトバレーボール新春大会	リバティークラブ
20（土）・21（日）	第8回長野県中南信地区アンプロ・オオハタスポーツカップジュニアユースフットサル大会	長野県中信フットサル連盟
27（土）	連合会杯フットサル大会	松本市サッカースポーツ少年団連合会
28（日）	第20回松本広域圏ソフトバレーボール大会	松本ソフトバレーボール連盟
やまびこドーム		
11（木）	平成30年長野県警察年頭出動訓練	長野県警察本部

※ 上記内容は主催者の都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。

園内トイレと水飲み場 冬期閉鎖のお知らせ

水道管凍結防止のため、冬期は園内の屋外トイレ6か所、および全ての水飲み場を閉鎖しております。ご来園の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。



■冬期閉鎖中のトイレ（×印）

① 【競技スポーツゾーン】こども広場	5号トイレ	④ 【ターミナルゾーン】トランジット広場	12号トイレ
② 【競技スポーツゾーン】庭球場前	6号トイレ	⑤ 【ターミナルゾーン】やまびこドーム南西	15号トイレ
③ 【野と花のゾーン】池・流れ付近	10号トイレ	⑥ 【みどりの交流ゾーン】BBQ広場横	19号トイレ

※上記以外は通年利用可能です。

お問い合わせ **TOY BOX** 信州スカイパークサービスセンター TEL 0263-57-2211（8：30～17：00）

信州スカイパーク 年末年始の営業について

信州スカイパークは年中無休。園内の各施設は【ファミリースポーツゾーン】南管理棟・サイクルセンター※を除き、年末年始も休まず営業しております。庭球場・体育館・陸上競技場・やまびこドーム等の有料スポーツ施設および会議室（アルウィン・やまびこドーム内）も平常通りご利用いただけます。

※南管理棟およびサイクルセンターは12/25～1/5まで年末年始休業となります。

各施設の空き状況等のお問い合わせ・ご予約は

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター TEL 0263-57-2211〔受付時間 8：30～17：00〕



SKYPARK News

スカイパークニュース

マレットゴルフで冬も元気に—TOY BOX CUP ボランティア大会開催

落ち葉が舞い、朝晩の冷え込みに冬の訪れが感じられるようになった11月24日（金）、【みどりの交流ゾーン】のマレットゴルフ「かもしか・らいちょう」コースで恒例の TOY BOX CUP マレットゴルフボランティア大会を開催しました。日差しは出ていたものの冷たい風が吹く中、日頃から園内マレットゴルフコースの整備作業を行っていただいているボランティアの皆さんは寒さをものともせず、優勝目指して元気にプレーを楽しんでいました。

前の週にサッカー J2 リーグの最終戦が行われ、今シーズンの全試合日程を終えて静まり返ったアルウィンの周辺につかの間の賑わいが戻った1日となりました。



所長のひとりごと

イベントで活気ある公園に

あけましておめでとうございます。本年も信州スカイパークをよろしくお願いいたします。

昨年はJリーグなど恒例のスポーツイベントや競技会に加え、実にたくさんのイベントが開催されました。5月には「第1回 abn みんなでつなぐ5時間リレーマラソン」（やまびこドームとその周辺で開催）、7月は「緑化講習会 in 信州スカイパーク」、8月は「長野県サッカー協会創立70周年記念試合 松本山雅 FC vs AC長野パルセイロ」戦、10月には「第1回松本マラソン」、11月は「落ち葉を有効活用しませんか？」（園内の落ち葉拾い）、「第1回楽しく走ろう！ MATSUMOTO リレーマラソン」と初開催のイベントも多く、園内はたくさんの参加者や応援の方々で賑わいました。

本年も引き続き多くの大きなイベントが開催されます。そして来年はいよいよ、平成5年に行われた信州博覧会以来の大規模イベントとなる 第36回全国都市緑化信州フェア『信州花フェスタ2019～北アルプスの贈りもの～』の開催が控えています。園内では、これから都市緑化フェアに向けての準備も始まります。各所で公園整備の工事が行われる予定となっておりますのでご協力も併せてお願い致します。

本年もスタッフ一同、利用者の目線に立った管理を行い安心安全を心がけてまいります。皆様のお越しを心よりお待ちしております。



【発行】 長野県松本平広域公園指定管理者

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター

〒390-1243 長野県松本市神林5300 松本平広域公園総合球技場（アルウィン）内

TEL：0263-57-2211 FAX：0263-57-0444

https://shinshu-skypark.net e-mail：info@shinshu-skypark.net