## J:COM末広体育館（市民総合体育館）・健康増進センターをご利用ください！

問合先　健康増進センター（☎469-1000 Fax469-6666 http://www.izumisano-c.jp/kenko/）

| 利用者 | プール | トレーニング | ランニング |
|---|---|---|---|
| 一般（高校生以上） | 1回 620円（月極6,200円） | 1回 410円（月極4,100円） | 1回 210円 |
| 高齢者（60歳以上の市内在住者） | 1回 310円（月極3,100円） | 1回 210円（月極2,100円）中学生以上利用可 | 1回 110円 |
| 3歳～中学生 | | | |

障害者手帳を持っている人は無料です。
※表示料金はすべて税込です。

**◆遊泳時間**

- 一般…午前9時～午後8時45分（学校水泳実施日は正午～）
- 中学生…午前9時～午後7時（学校水泳実施日は正午～）
- 身長120㎝以上の小学生…正午～午後5時

※3歳～中学生は保護者（18歳以上）が一緒に入水する場合は午前9時～午後8時45分で遊泳可能。スイミングキャップを必ず着用してください。入場制限を行う場合あり

# スポーツ

スポーツ推進課（J:COM末広体育館［市民総合体育館］内）
☎462-2000 Fax469-2286
受付：午前9時～午後5時15分
休業日：月曜日、祝日（土・日曜日除く。月曜日が祝日の場合は翌平日）
※電話はおかけまちがいのないようにご注意ください。

多言語対応職員ナタリー通信
Guten Tag!（グーテンタグ！）
（ドイツ語で「こんにちは」）

## ドイツの日曜日 法律で定められた休息日

問合先　国際交流課（☎429-9174）

ドイツでは、日曜日に買い物ができないことをご存じですか？それは、法律で定められた休日だからです。そのため、ほとんどのスーパーや衣料品店、薬局などが閉まります。「休息日」とも呼ばれていて、ドイツの典型的な日曜日がどのようなものなのか、ご紹介したいと思います。

▶午後のコーヒーとケーキ

**【宗教的・法律的な休日】**

もともと「休息日」という考え方はユダヤ教に由来します。その後、キリスト教にも受け継がれ、休息日が日曜日になりました。西暦321年には、ローマ皇帝コンスタンティヌス1世が日曜日を公式な休日と定めました。現在では、ドイツ語圏で法律によって休日として定められており、休息、家族との時間、余暇、そして働きすぎや燃え尽き症候群（バーンアウト）から人々を守ることを目的としています。

◀多言語対応職員のナタリー

**【家族と過ごす時間】**

ドイツでは、日曜日に家や庭で大きな音のする作業をすることは避けなければなりません。また、一般のお店や商業施設は閉まっており、トラックも原則として走ることができません。その代わりに、家族と一緒に過ごすための日として使います。

多くのドイツ人は、朝に焼きたてのパンを買いに行って、家族みんなでゆっくりと時間をかけて朝食を食べます。ドイツ人はパンが大好きで、パン屋さんは日曜日でも数時間だけ営業することが許されている、数少ないお店の一つです。昼食の後は、どんな天気でも、ほとんど外に出かけます。公園や森、歩行者天国などへ行き、自然や街の中をゆっくりと散歩します。午後3時か4時頃になると、家やカフェに集まり、「コーヒーとケーキ」という文化を楽しみながら、近況や政治、スポーツなどについて話します。ドイツでは、ケーキは日常生活に欠かせないもので、買うよりも家で手作りすることが多いです。

◀私の家族の日曜日の朝食

**【私の家族の日曜日】**

私の家族には、もう一つの日曜日の習慣ができました。それは、ビデオ通話です。毎週日曜日、1～2時間ほどみんなでビデオ電話をします。このように、私が日本に住んでいても、私たちは日曜日を家族の日として大切にする習慣を続けています。

**今月のドイツ語**

- Ruhetag（ルーヘタグ）：休息日 / 休日
- Familie（ファミリエ）：家族
- Kaffee und Kuchen（カフェ・ウント・クーヘン）：コーヒーとケーキ（日曜日の習慣として使われています）