

人も自然も美しく 活気あふれる 健康文化都市

今
月
の
内
容

特集 エアロビックのメッカへ

エアロビックのメッカへ.....	2	みんなの広場 / シティフラッシュ	15
まちかどピックス	10	情報ワイド ライフアップセミナーで健康アップ!	16
病院だより / 国保ガイド.....	12	情報ボックス	18
防災防犯安全ひとくちメモ / エコライフ	13	おでかけスポット	24
男女共同参画 / 市長の散歩道.....	14		



「照らせ太陽、走れソーラーカー！」
 新エネルギー教室 袋井西小学校



エアロビックスの メッカへ

袋井では、エアロビックスによる生涯スポーツの振興を目的に
国のスポーツ拠点づくり推進事業の助成制度を活用して
16歳以下の子どもたちが参加する国内最高レベルのエアロビックス大会を
今後継続して開催していきます。

エアロビックス界の頂点に立つ子どもたちの演技をエコパアリーナでご覧になれます。

さあ、エコパアリーナでエアロビックスを体験しよう。

◎スポーツ振興課スポーツ健康係 ☎23-9272



エアロビックの歴史

エアロビックの起源は、1967年(昭和42年)にアメリカのケネス・H・クーパー博士により提唱された運動処方理論「エアロビクス」を起源としています。

日本では、1980年代に入って紹介され、特に若い女性の間で、熱狂的に受け入れられました。

1984年(昭和59年)からは、競技会も開催されるようになりました。

その後、様々なプログラムが生まれ、競技スポーツとしてだけでなく、生涯できるスポーツとしての広がりも見せています。

エアロビックは、野球やサッカーなどのメジャースポーツに共通してみられる「競技力の向上」「楽しみ方の多様化」や「大衆化」「大規模化」が急速に進み、市民スポーツとしての基盤が整いつつあります。

エアロビックとは

エアロビックは、リズムカルな体の動きを音楽にのせて“心と体”で楽しむ新しいスポーツです。

酸素をたくさん体に取り入れて、心臓や肺などの働きを高め、健康的な体づくりにも役立ちます。

子どもから高齢の方まで、1人でもグループでも楽しめます。動きを楽しむだけでなく、競技として競技会に出場することもできます。「エアロビック」という言葉は、文部科学省が定めたスポーツ種目の名前です。

体内に酸素を多量に取り入れることによって、心臓や肺の機能を高め、健康を増進させる運動法の総称。有酸素運動。

【aerobics】
エアロビクス



エアロビックのまちへ

スポーツ拠点づくり推進事業

総務省、文部科学省（実施団体（財）地域活性化センター）が推進するスポーツ拠点づくり推進事業。小・中学生、高校生が参加する各種スポーツの全国大会を継続的に開催しようとする自治体を支援し、全国各地に青少年のあこがれ、目標とするスポーツごとの拠点づくりや地域の再生を推進する事業です。

スポーツ拠点づくり推進事業一覧（表1）

市名	大会名	対象
袋井市	JOCジュニアオリンピックカップ全国エアロビック選手権大会in袋井 1/9(月)	小・中学生・高校生
磐田市	全日本高等学校女子サッカー選手権大会	高校生女子
掛川市	全日本トランポリントーナメント競技選手権大会	小・中学生・高校生、一般
浜松市	とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	小学生
浜松市天竜	全国高等学校選抜ボート大会 3/25(土)・26(日)	高校生

スポーツ拠点づくり推進事業一覧（表2）

No	都道府県市町名	スポーツの種類
1	北海道富良野市	スキー
2	青森県青森市	カーリング
3	茨城県友部町	アームレスリング
4	栃木県大田原市	綱引き
5	埼玉県さいたま市	パワーリフティング
6	埼玉県熊谷市	ラグビーフットボール
7	千葉県白子町	ソフトテニス
8	神奈川県横浜市	軟式野球
9	神奈川県川崎市	ボウリング
10	富山県氷見市	ハンドボール
11	富山県南砺市	スポーツクライミング
12	石川県小松市	カヌー
13	石川県輪島市	競歩
14	福井県越前町	ホッケー
15	福井県美浜町	ボート
16	山梨県都留市	グラススキー
17	山梨県小淵沢町	障害馬術
18	長野県軽井沢町	アイスホッケー
19	長野県白馬村	マウンテンバイク
20	静岡県浜松市	水泳
21	静岡県磐田市	サッカー
22	静岡県掛川市	トランポリン
23	静岡県袋井市	エアロビック
24	静岡県浜松市天竜	ボート
25	三重県四日市市	サイクルロードレース
26	三重県伊勢市	ソフトテニス
27	京都府大山崎町	フェンシング
28	大阪府阪南市	ビーチバレー
29	兵庫県神戸市	創作ダンス
30	兵庫県伊丹市	なぎなた
31	佐賀県佐賀市	テニス
32	佐賀県唐津市	セーリング
33	大分県宇佐市	相撲
34	宮崎県都城市	弓道

袋井からエアロビックを全国に広めよう

県内でも袋井をはじめ、磐田、掛川、浜松が総務省、文部科学省から「スポーツ拠点づくり推進事業」に選定され、全国規模の大会を開催していきます（袋井は、1月9日(月)成人の日にエコパアリーナで開催（表1））。

スポーツ拠点づくり推進事業は、現時点では全国で、34大会が承認されています（表2）。袋井では、平成17年度から(社)日本エアロ

スポーツ環境に恵まれた袋井

袋井には、ワールドカップやNEW!!わかふじ国体などで一流選手が熱戦を繰り広げた静岡スタジアムエコパやエコパアリーナがあります。

静岡スタジアムエコパやエコパアリーナを活用して、全国大会規模の競技会を開催することにより、スポーツの振興や全国に向けての情報発信をしていきます。



大会日程 入場無料です。迫力ある演技をご覧ください。

時間	内容
午前8時30分	開場
9時15分	市民参加プログラム 「みんなで楽しくエアロビク」
10時30分	開会式 歓迎デモンストレーション「袋井太鼓」 選手入場
11時	競技開始 【シングル部門】 シングル3 ~10歳 シングル2 11~13歳 シングル1 14~16歳
午後1時10分	【トリオ部門】 トリオ3 ~10歳
3時 5分	ハーフタイムショー(水玉エアロキッズほか)
3時15分	トリオ2 11~13歳 トリオ1 14~16歳
4時50分	【チーム部門】 中学生以下
6時10分	デモンストレーション(スポーツエアロビクフォーオール、フラットバック)
6時20分	結果発表、表彰式

④ ⑤ スポーツ振興課スポーツ健康係
23 9272

申込方法 事前に電話で参加人数と代表者の氏名、電話番号をお申し込みください。
持ち物 体育館シューズ
記念品を差し上げます。動きやすい服装でお越しください。

競技の前に、だれでもできる簡単なエアロビクを行います。アリーナでエアロビクを体験しよう。

市民参加プログラム
「みんなで楽しくエアロビク」

24人が審査し、合計点を競います。

競技エアロビクは芸術点と技術点、技の難易度を基準に採点します。審査員生、高校生が出場します。

平成18年1月9日(月)成人の日、エコパアリーナで行われる「JOCジュニアオリンピックカップ全国エアロビク選手権大会in袋井」は、全国各地の予選を勝ち抜いた380人・20チームの小・中学生、高校生が出場します。

1月9日、全国から袋井に集う



入場無料
1月9日(月)成人の日
エコパアリーナ

JOCジュニアオリンピックカップ
全国エアロビク
選手権大会in袋井

エアロビックスを

楽しもう

水玉エアロキッズ

エアロビックスを学ぶ
小学生のグループです。

「水玉エアロキッズ」は、月見の里学遊館でエアロビックスを学ぶ小学2年生から6年生までの男女27人のグループで、1年間かけていろいろな動きやステップなどエアロビックスの基礎から学んでいます。

12月18日(日)には、「フィットネスダンスフェスティバル」に出場。8か月にわたる練習の成果を月見の里学遊館つさぎホールで披露します。

平成18年1月9日(月)成人の日には、エコパアリーナで行われる「JOCジュニアオリンピックカップ全国エアロビックス選手権大会 in 袋井」のハーフタイムショーに出場します。

「早い動きは、覚えるのが難しいです。先生のように上手に踊れるように頑張っています」と話す子どもたち。全国大会の舞台に向け練習にも熱が入っています。



「らくらくエアロビクス」の皆さん

らくらく

エアロビクス

エアロビクスを楽しむ
サークルです。

「らくらくエアロビクス」の皆さんは、毎週木曜日、浅羽会館でエアロビクスダンスを楽しんでいます。激しい動きが求められる競技エアロビクスとは違い、軽快な音楽に合わせて体を動かす全身運動です。

「らくらくエアロビクス」として活動を始めて2年目です。エアロビクスの講座がきっかけで、活動を始めました。講座が終わってからも、「エアロビクスダンスを続けたい」と思い、守屋一代さん(磐田市)に指導してもらいながら、楽しんでいきます。

「無理せず、自分たちにあったエアロビクスダンスを楽しんでいます」「会場に流れる音楽に合わせて、体を動かしていると気分もそう快です」「体脂肪も減り、疲れにくくなりました」と話す会員の皆さんです。

エアロビクスダンスのほか、小さいボールを使ったボールバランスやマットを使ったストレッチなども行っています。

会員募集中

見学は自由です。一緒にエアロビクスしませんか。

日 毎週木曜日

時 午前10時30分～11時30分

所 浅羽会館1階大ホール

会費 500円/回



水玉エアロキッズ指導者
西村良子さん（磐田市）

AFAA JAPAN認定エアロビクインストラクター
日本エアロビク連盟認定キッズ・ジュニアエアロビク指導員
現在、月見の里学遊館や袋井体育センターなどで幅広い年齢層にエアロビクなどを指導。

エアロビクを始めたのは23年程前。アメリカから入ってきた新しいスポーツでした。動くことが大好きで、動く楽しさをより感じられるエアロビクに夢になりました。自分も、みんなも楽しめて、元気に、健康になれるスポーツです。

激しい動きが注目されるエアロビクですが、その人にあったテンポで体を動かすことができ、ストレス解消やリフレッシュにもなります。

子どもから大人まで楽しめますので、一度体験してみてください。



エアロビクの 楽しさ再発見！



10月14日から16日まで月見の里学遊館で、エアロビク指導者講習会を行いました。キッズ・ジュニア（4～12歳）にエアロビクを教える指導者の育成にも力を入れています。

市内外から36人が参加。子どもの発達や安全管理、実技指導などを（社）日本エアロビク連盟の講師から学びました。

参加した皆さんはエアロビクの楽しさを再発見していました。



エアロビクスダンスで 体をほぐす

9月に各地区で行った運動会では、準備運動にエアロビクの動きを取り入れ、体をほぐした地区もありました。

地区の運動会だけでなく、老人クラブの集会、スポーツ大会などで、エアロビクを身近な運動・スポーツとして皆さんに紹介していきます。

講師の派遣など詳しくは、スポーツ振興課スポーツ健康係（☎2319272）まで。

みんななでエアロビックス

音楽に合わせて



エアロビックスとの出会いを語る寺田さん

22歳の時、自分のために何かをしたいと思っていた寺田さんは浜松市のエアロビックス教室に通い始めました。教室に通い2年ほど経ったとき講師から、エアロビックス大会への出場を勧められます。初めての大会は、トリオ(3人組)部門で出場。女性3人でチームをつくりました。「学生時代にエアロビックスの大会をテレビで見て、自分もかっこよく踊ってみたい」と思っていました」

大会出場をきっかけに本格的な練習を始めます。コーチに指導してもらい、基礎トレーニングや演技をきれいに見せる表現力などを学び、大会でも好成绩を修めていきます。

「練習してきたことが、大会本番でうまくできたときは、何とも言えない気分です。演技している私たちの楽しさが観客の皆さんにも伝えられるように演技しています」

楽しさの原点は、音楽に合わせて 思いっきり踊り、汗を流すこと

現在でも、時間の許す限り練習をこなすし、県内で開かれる大会には毎年出場しています。

「自分の好きなエアロビックスで自分がどれだけ頑張れるか、これからも挑戦していきたいです」

寺田さんは、競技者としての立場だけでなく、指導者の資格も取得して、エアロビックスの楽しさを伝えています。

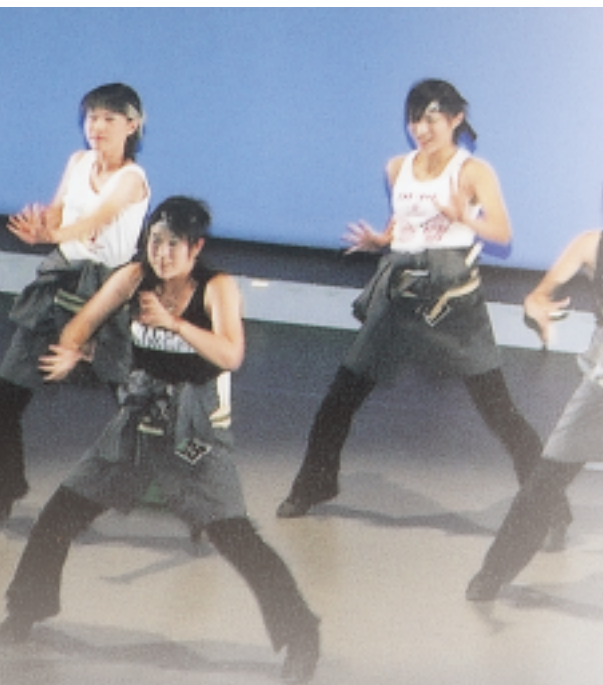
「職場の運動会で、みんなでエアロビックスをしたときは大好評で、だれもが笑顔で楽しんでいました。流れる音楽のリズムに合わせて体を動かし、汗を流すことは、だれでも楽しいはず。これから市内でエアロビックスのイベントが開かれます。いつでもどこでも、年齢に関係なく、楽しめるエアロビックスの姿を見て、参加して、感じて、多くの方に広まってほしいです」



プロフィール

寺田美和(てらだみわ)さん

磐田市在住。(福)明和会知的障害者更生施設袋井学園(広岡)へ勤務。平成13年、SBSカップエアロビックス選手権大会女子フライト部門準優勝。平成14年、全国グループエアロビックス選手権大会東海大会代表として全国大会出場。(財)日本体育協会公認スポーツ指導者エアロビックス指導員、JAF認定キッズジュニアエアロビックス指導員の資格を持つ。現在も選手として活躍中。



選手も観客も 楽しめる大会に



ビックのジュニア大会だけに部会の皆さんは、ほかの大会運営などを参考にして、選手も観客も楽しめる大会にしようと頑張っています。

市では、エアロビックの「実行委員会」、「大会運営部会」、「普及・情報発信部会」を組織して、大会運営や普及を考えています。初めて全国規模で開かれるエアロ

競技スポーツ 「エアロビック」

エアロビックは、規定の時間内に決められた演技を盛り込み、いかに華麗に、美しく演技できるかを競うスポーツです。

エアロビックの全国大会が袋井で行われるようになったことをきっかけに、音楽に合わせて体を動かす楽



プロフィール

鈴木ひろ江(すずきひろえ)
施設スポーツインストラクター、健康運動指導士、日本エアロビクス連盟認定インストラクターを持つ。現在は、月見の里学遊館などの健康づくりワークショップの企画・運営・講師などをこなす。

しさを多くの皆さんが感じてほしいと思います。

エアロビックの指導者やこれから選手になるかもしれない子どもの育成などに取り組み、健康を目的としたエアロビクスダンスから競技としてのエアロビックまで、幅広く普及していければと思います。袋井からエコーアリーナで行われる全国大会に出場できる選手が育つことも夢ではありません。

エアロビクス：有酸素運動。
エアロビクスダンス：有酸素運動の一つ。



スズキジャパンカップ2005 第22回 エアロビック 全日本選手権大会

10月23日、東京体育館で11歳～39歳の選手、146人が出場して開催。華麗な演技で、観客をひきつけました。

月見の里学遊館 フィットネスダンス フェスティバル

定期的にエアロビックやフィットネスダンスなどの活動をしているグループが練習の成果を披露します。

日 12月18日(日)
時 開場 午後1時、開演 午後1時30分

所 月見の里学遊館つさぎホール
内容 エアロビック、ジャズダンス、ヒップホップ、モダンバレエなど25団体がダンスを披露します。
定員 380人
入場料 一般：500円 高校生以下：200円
チケット販売所 月見の里学遊館、市役所1階売店、袋井体育センター、浅羽会館(11月22日から販売しています。売り切れの場合はご了承ください)



稲作の苦労を実感

11月7日、浅羽東小学校の5年生が、自ら育てた稲を昔ながらの農具を使い脱穀作業に挑戦しました。地域の方の指導のもと、脱穀機の足を踏みを上下させて勢いよく脱穀機を回し、乾燥させた稲を入れて、もみを取

りました。脱穀機に吸い込まれないように慎重に作業を進めました。児童たちは、田植えから収穫までの体験を通して、米作りの大変さや食べることの有り難さについて学びました。



「いざ」に備えて、災害図上訓練

11月13日、支所で災害図上訓練（DIG）を行いました。浅羽北・東・南地区の自主防災隊や消防団員など約200人が参加し、冬の夜間に震度7〜8の地震が起きたと想定で展開されました。

参加した皆さんは、地図に避難所や防火水槽、救護所などを書き込んでいきました。安否情報や高齢者世帯の確認も行われ、地震が起きたときどんな行動をとったらよいか、話し合いました。



ディザスター イマジネーション ゲーム
DIG (Disaster(災害)Imagination(想像)Game(ゲーム))...参加者が地図を使いゲーム感覚で災害時の対応策を考える災害図上訓練の事です。

がんばれ、未来のJリーガー

11月6日、小笠山総合運動公園でエコパカップ静岡県キッズ8人制サッカー大会が開催されました。大会は、7・8・9歳以下の各部分かれ、県内から72チームが参加しました。市内からも3チームが出場。

満面の笑みを浮かべながら夢中でボールを追いかける子どもたちに、グラウンドの外で見守る友達や保護者から大きな声援。子どもたちは、まるで「Jリーガーになったかのようにサッカーを楽しみました。」



紅葉の秋、実りの秋、北杜の秋

11月3日、友好都市山梨県北杜市への「交流日帰りバスツアー」に86人が参加し、浅尾タイコンまつり会場周辺やみずがき湖ビジターセンター、大正館などを見学しました。

山々に広がる美しい紅葉やほうとう、リンゴといった特産品など、北杜市の秋を楽しみました。
11月1日、北杜市1周年記念式典で友好都市証をいただきました。



病院だより

市民病院栄養室
43 25111(代表)

寒い冬に向けて減塩に取り組みましょう

血圧が上がりやすい季節です

冬は、寒さで血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。

血圧が高くなる朝にいきなり外に出て体操をするなど、急に寒い場所に出て行くのはとても危険です。布団から出るときには少し着込んで温かくして出るようにしましょう。

また、煮物料理や汁物料理など塩分を多く含んだ食事をとる機会が多くなります。

塩分をとりすぎると高血圧になりやすく、高血圧性動脈硬化から心筋梗塞や脳血管障害を起こしやすくなります。胃がんになる危険性も高くなります。

食塩は、1日8〜10g

今年4月、厚生労働省から「1日の食塩量を成人男性10g未満、成人女性8g未満にしましょう」という目標が出されました。

市民病院でも塩分のとりすぎに配慮して、食事は、1日食塩8〜10gで作っています。

家庭でも減塩に挑戦しましょう

減塩のポイント

- 1 汁物は具たくさんにして1日1杯にする
- 2 めん類の汁は残す
- 3 調味料は、「かける」より「つける」
- 4 煮物の味付けは最後にする（調味料を入れてから煮込まない）
- 5 加工食品（はんぺん、ツナ、ハムなど）をとりすぎない
- 6 塩につけて保存した物（塩さけ、漬物など）、干物（しらす、あじの干物など）をとりすぎない
- 7 酸味（酢の物、レモン汁）を味付けに利用する
- 8 香辛料や薬味の辛みや香りを味付けに利用する



療食に、質、をい治の状分、質、をいのめ病塩ギクどて気たは、じネン脂肪限す。病の事応エタ脂制ま

国保ガイド

出産育児一時金・葬祭費

国民健康保険（国保）に加入している方が出産した場合や死亡した場合、国保から出産育児一時金30万円、葬祭費5万円をお支払いします。

【出産育児一時金】

金額 出生児1人につき30万円
妊娠12週（85日）以降であれば死産や流産も対象になります。

出産育児一時金が支給されない場合
次のすべてに当てはまり、健康保険から出産手当などが支給される場合は、国保から支給されません。

出産した方が、出産日より6か月前までの間に会社などを退職している方

退職した日まで引き続いて1年以上加入していた方

持ち物

保険証、認め印、振り込み先（郵便局以外）がわかるもの

申請場所

市役所1階市民課国保年金係、支所1階市民サービス課窓口係

出産育児一時金受領委任払制度

出産にかかる費用の支払いが困難な場合に、出産育児一時金を国保から直接医療機関などに支払い、出産した方の負担を緩和させる制度があります。

対象 次のすべてに当てはまる方

妊娠4か月以上で出産育児一時金の支給を受けることが見込まれる方がいる世帯主
国保税の未納がない方

【葬祭費】

金額 5万円

対象 国保に加入していた方が死亡し、その葬祭をした方
持ち物

保険証、認め印、振り込み先（郵便局以外）がわかるもの

申請場所

市役所1階市民課国保年金係、支所1階市民サービス課窓口係

市民課国保年金係

市民サービス課窓口係

44 3113
23 9212

防災 防犯 安全

ひとくちメモ

防災まめ知識

エレベーター内で地震が起きたら

エレベーターには地震感知装置のついているものとついていないものがあります。感知装置がついているものは、揺れを感じると自動的に最寄りの階で止まりドアが開きますが、利用中の方は揺れを感じたら、すぐに全ての階のボタンを押し、止まった階で降りて階段で避難しましょう。

【いざというときに備えて、あなたは大丈夫ですか】

あなたは大丈夫ですか

東海地震は、いつ起こってもおかしくないといわれています。地震予知の観測網は整備されていますが、予知されずに突然地震が発生する可能性も十分考えられます。

～夜間に起きるかもしれません～

家庭内では、家具の転倒や窓ガラスの飛散対策が必要です。地震は昼間起きるとは限りません。懐中電灯を手の届くところに置いたり、避難の際にけがをしないように履き物を枕元に用意したりしましょう。防災ベッドの利用も被害を減らすことができます。

～家族や地域で協力体制をつくろう～

地震が起きれば、学校や会社から歩いて帰らなければならないかもしれません。電話が通じなくなることも考えられます。家族が避難する場所や経路をあらかじめ確認しておき、連絡方法を話し合っておきましょう。

を話し合っておきましょう。日ごろから、地域の防災訓練に参加し、地域での協力体制をつくっておきましょう。

非常時の持ち出し品を確認しよう

【非常持ち出し品の例】

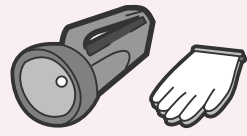
- ヘルメット
- 手袋
- ラジオ
- 救急薬品
- 飲料水
- 食料
- タオル
- 懐中電灯
- ちり紙
- 現金
- マツチ

【あると便利な物】

- ウェットティッシュ
- ラップ
- トイレトペーパー
- ビニール袋
- マスク

④ 地域振興課防災対策室

443108



Let's Enjoy Eco Life

～知っていますか？新エネルギー～

④ 環境衛生課環境保全係 44-3115

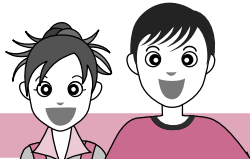
私たちは便利で快適な生活をする一方、大量のエネルギーを消費し、大量の二酸化炭素を排出しています。その結果引き起こされた地球の温暖化は、国際的な緊急課題です。また、石油や石炭などのエネルギー資源も40年～200年の間でなくなるといわれています。

新エネルギーは クリーンなエネルギー

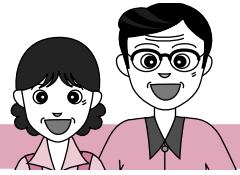
そこで、注目されているのが新エネルギーです。自然の力や今まで使われずにいたエネルギーなど、地球に優しいクリーンなエネルギーです。

家庭でも利用できる新エネルギー

- ・自然エネルギー：太陽光発電、太陽熱利用、風力発電、天然ガスなど 自然界の力を利用します。
 - ・リサイクルエネルギー：ごみを燃やして発電したり、工場の廃熱など 未利用のエネルギーを利用したりします。
 - ・従来型エネルギーの新しい利用形態：燃料電池やクリーンエネルギー自動車のように、今まで使っていた石油や天然ガスなどのエネルギーを、新しいアイデアや技術で効率よく利用します。
 - ・太陽光発電：太陽電池により発電した電気を様々な家電製品に利用できます。発電した電気を電力会社に売ることができます。
 - ・太陽熱利用：屋根などに設置した太陽熱温水器で水を温めて、お風呂のお湯や床暖房に利用できます。
 - ・風力発電：一般家庭用の小型風力発電機により、消費電力の低い電化製品に利用できます。
 - ・クリーンエネルギー自動車：ハイブリッドカーが一般的ですが、電気自動車や天然ガス自動車も普及し始めています。
- 身近なところに新エネルギーを活用する機会が増えてきています。地球環境の保全のためにも新エネルギーを取り入れてみてはいかがでしょうか。



男女共同参画 ひと かがやく男女になるために



～袋商ショップ～
日 12月10日(土)・11日(日)
時 午前9時～午後4時
(11日(日)は午後3時まで)
所 袋井商業高校
ぜひ、お出掛けください。

袋井商業高校で、2年前から行われている「袋商ショップ」。生徒たちが、仕入れから販売までを行う販売実習です。その初代社長である鈴木孝枝さん(磐田市在住)にお話を聞きました。

「魅力あるショップにしたい」
「社長は男性というイメージが強かったので、最初は社長に立候補しようと思っていませんでした」と当時を語る鈴木さん。しかし、実行委員として「袋商ショップ」の立ち上げに携わってきたという思いや魅力あるものを創りたいという情熱、そして先生の助言が社長就任に駆り立てました。



袋商ショップの社長経験を通して
たくさんのお話を学びました

男女共同参画とは

「男は仕事、女は家庭」といった性別による固定的な役割分担にとらわれず、家庭で、地域で、学校で、職場で、それぞれの個性と能力を発揮できることです。

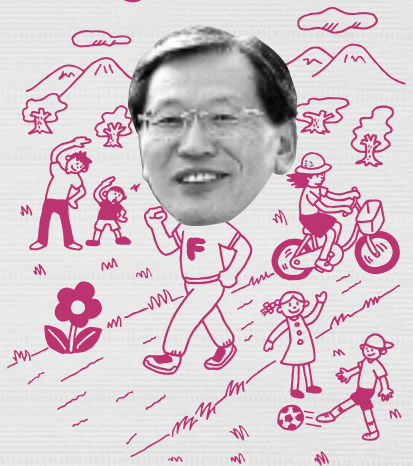
☎ しあわせ推進課人権啓発室
☎ 44-3116

「社長の立場が私を変えた」
「同級生や後輩に対して、社長として上から指導したり、教育したりすることが辛かったです。でも、社長の立場や責任感から頑張りました。生徒の1人ではなく、常に全体としての自分を考えるようになりまし。」「袋商ショップ」開催の日が近づき、みんなまとまっていく様子が何よりもうれしかったです」

「原点を忘れないで」
「後輩たちには、期待していません。普段自分がどんな対応を受けたら気持ちがいいかという原点を忘れないで、素晴らしい「袋商ショップ」にしてほしいです」

現在は、事務の仕事をしていきます。これからも夢中になれることを見つけないと笑顔で話してくれました。

原田市長の さんぽみち 散歩道



世界健康都市会議

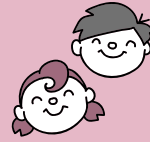
10月末に台湾で開催された「世界健康都市会議」に出席しました。台北市長が世界25か国から48人の市長を招待して、健康をテーマに議論が展開されました。会議には、アジア、アフリカ、アメリカ、ヨーロッパから大小様々な都市の市長が集まり、日本からは、横浜市長、那覇市長と私が出席しました。

会議では緊急テーマとして、鳥インフルエンザへの対策が取り上げられました。当時既に流行していた地域の国々やニトリを主なタンパク源として食べる国、生きたニトリと日常生活で接する機会が多い国では深刻な問題となっていました。欧米各国の市長には、かわりが薄いテーマであつたらしく、話が盛り上がりませんでした。しかし、ウイルスの驚異的な広がりや人への感染を考えると、もっと議論を深めるべきであつたと思っています。

市民の健康をテーマにした話し合いでは、運動や食事による生活習慣病予防対策が主になる国とエイズの感染防止や幼児死亡率低下に努力する国とは、なかなか議論が合わ合わないこともありまし。袋井のウォーキングの話も、日常生活で歩くことが当たり前のアフリカの市長にとっては、何の役にも立たなかつたかもしれませ。このように国際会議は、それぞれの国の位置や文化、風土、発展度に違いがあるため、1つの結論にまとめることはなかなか難しい状況です。

しかし、「市民の健康」が最も重要な政策課題であるという認識は、どの国の市長も一致し、私も自信が持てました。そのため、これから更に健康文化都市袋井の前進を図っていきます。そして、私自身も公民館のウォーキングキャラバンに参加したり、エアロビクスやダンベルを行ったりしていつまでも元気でありたいと思います。

みんなの ひろば



お便りお待ちしております！

地域やサークルの行事、お気に入りの写真や子どもの写真などを郵送してください。

写真には、タイトル、住所、氏名(ふりがな)、年数(生年月日)、電話番号、自治会名を書き添えてください。

送り先 〒437-8666 袋井市役所
秘書広報課広報広聴係



狙いを定めて「フッ！」
「宇刈いきいきセンター」でスポーツ吹き矢をやっています。直径33cmの的を10m離れたところから狙います」 杉山芳満さん 春岡



ちょっとおすまし
「孫の蓮希(左)と理華(右)です。お姉ちゃんと早めの七五三です」
石井博さん 村松西



おまつりが大好きなおじいちゃん、おばあちゃんと私です
左から鈴木智^ちさん、りり花ちゃん(5歳)悦子さん 川井東



笑顔がいいね！
左から佐藤萌絵ちゃん(3歳) 名倉知希ちゃん(4歳) 春岡



健康ウォークのコースづくりが始まる
浅羽地域で健康ウォークのコースづくりが始まっています。各地区の安全な道路やきれいな花が咲く場所などを取り入れながら、健康に効果的なコースを考えました。
静岡理工科大学 富田寿人助教授に距離や消費カロリーなどを測定してもらい、健康づくり推進課で冊子にまとめる予定です。



「地震について学んでいます」
11月9日、浅羽北小学校で、防災研究発表会が行われました。県教育委員会から参加型防災訓練推進モデル校の指定を受けている同校に教育・行政関係者など約300人が集まり、授業を見学しました。
この日は、各学年ごとに防災をテーマにした授業を行いました。6年生は、これまでに調べた地震や災害のことについて、模造紙などにまとめ、発表しました。

シティフラッシュ
City Flash

ライフアップセミナーで健康アップ!

運動と栄養の改善で、生活習慣病を予防します

健康づくり推進課健康推進係 ☎ 427275



富田助教授による健康エクササイズ

【無理なく生活習慣を改善】

市では、平成15年度と平成16年度にライフアップセミナーを毎年2回、行ってきました。2年間で延べ104人の方が参加しました。

ライフアップセミナーは、運動指導士、医師、栄養士、保健師の講義とウォーキング、ストレッチ、ゲームなどの運動指導が主な内容になっています。参加者の皆さんは、自分の健康度を問診や健康診査などで測ります。

健康度評価の結果をもとに医師や運動指導士など専門家が一人ひとりに合った指導をし、無理なく生活習慣を改善できます。

また、セミナーの前後には効果判定のための身体測定と血液検査を行っています。

【血圧やコレステロール値が減少】

下の表は、ある回のセミナー前後の結果（参加者19人の平均値）を示しています。血

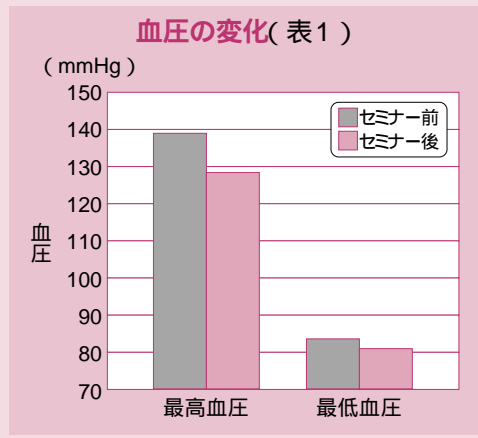
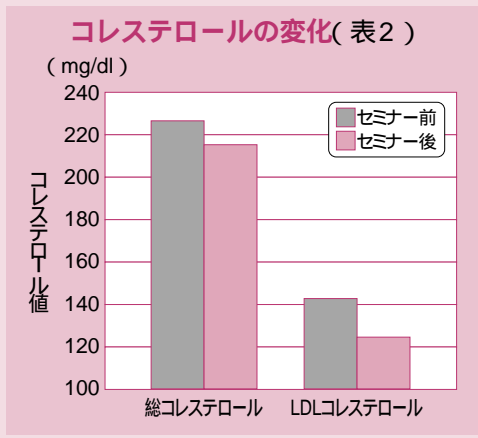
圧の変化（表1）を見ると、

最高血圧が2か月間のセミナーの間に140 mmHgから128 mmHgに低下しました。

また、総コレステロール、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）の値もセミナーによつて15 mg/dlほど低下しました。しかし、LDLコレステロールは低下してもHDLコレステロール（善玉コレステロール）の値は、低下しなかったこともわかりました。



体脂肪などを測定します



ライフアップセミナー (生活習慣病予防教室) 受講者を募集します

最近、血圧やコレステロール、お腹まわりが気になる方、健康状態のチェックや改善をしてみませんか。

日 平成18年1月22日(日)・29日(日)、2月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、3月5日(日)・12日(日) 全8回

時 午前9時～正午

所 南部健康プラザ(袋井市山崎5093-5)ほか

内容 医師、栄養士による講義や健康エクササイズ(ウォーキング指導など)

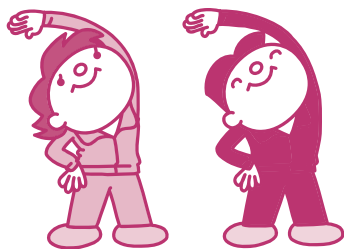
対象 市内在住の方で、今年4月以降に健康診断を受診した方

定員 30人(先着順)

受講料 2,000円(保険料を含む)

申込方法 平成18年1月13日(金)までに電話またはファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎健康づくり推進課健康推進係
☎42-7275 FAX42-7276



【茶カテキンの効果】
セミナーでは、市の特産品であるお茶を健康づくりに生かせないかということで、お茶に含まれる「カテキン」に注目。ある回のセミナーに参加した方に緑茶成分であるカテキンを摂取してもらい変化を調査しました。



LDLコレステロール(表4)
カテキンを摂取することにより142・0 mg/dlからセミナー受講後の125・0 mg/dlへ17・0 mg/dl減少しました。
中性脂肪(表5)
111・2 mg/dlからセミナー受講後の77・4 mg/dlへと大きく減少しました。

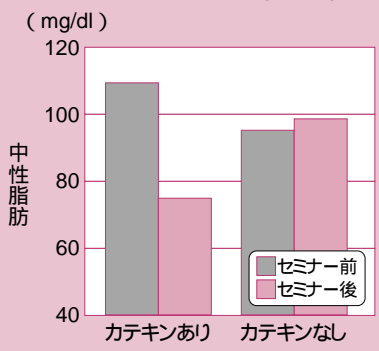


緑茶15杯分相当のカテキンが含まれるカプセルを、2か月間毎日飲み続けてもらいました。
血圧(表3)
カテキンなしでも、セミナー受講後には、9・4 mmHg低下しました。カテキンを摂取することにより15・5 mmHgとさらに低下しました。

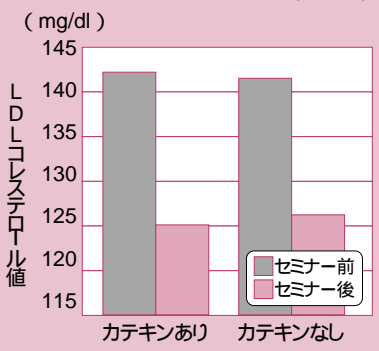
以上の結果から、カテキンを摂取することによって、血圧やコレステロール、中性脂肪に好影響がもたらされることがわかりました。
皆さんも緑茶を飲んで、日々の生活に運動と栄養の工夫をしてみませんか。

【生活習慣を見直しましょう】
セミナー受講生の測定結果からも分かるように、運動を定期的に行ったり、日々の食事に気を付けたりすれば、体重、特に体脂肪量が減少します。その結果、血圧やコレステロールが下がります。
それは、動脈硬化を予防・改善し、脳梗塞などの「脳血管疾患」や心筋梗塞などの「心疾患」を予防することにつながります。
皆さんも日々の生活をもう一度見直してみてください。

中性脂肪への効果(表5)



LDLコレステロールへの効果(表4)



最高血圧への効果(表3)

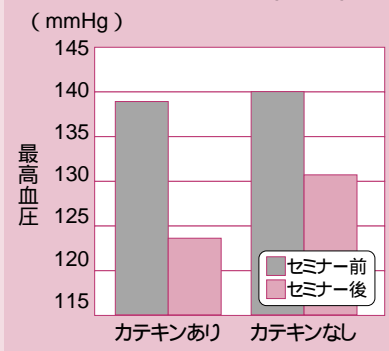


表3～5のデータは、カテキンのカプセルを摂取したグループ、服用しなかったグループに分かれて採取したデータに基づいて作られています。資料：富田寿人助教授(静岡理科大学)作成

「生涯学習意識調査」にご協力ください

市では、平成18年度末までに、新しい袋井市の生涯学習を進めていく基本となる「生涯学習推進大綱」を策定します。

市民の皆さんが普段どのように趣味や学習活動へ取り組んでいるか知るために、意識調査を行います。

調査時期 12月中旬

対象 無作為に抽出した市内在住の20歳以上の方2,500人

調査方法 市から調査票を郵送します。17項目について記入してください。記入後は、返信用の封筒で郵送してください。

皆さんのご協力をお願いします。

☎生涯学習課生涯学習係

☎23-9268

お酒を飲んだら車に乗らない



12月15日(木)～31日(土)は、「年末の交通安全県民運動」期間です。

通り慣れた道ほど警戒心が薄れています。安全確認は、確実に行きましょう。

夜間や信号機のない交差点では確実に、安全を確認してください。

☎地域振興課交通対策係

☎44-3125

年末年始の休業一覧

施設名	12月											1月								
	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
市役所・支所 ☎43-2111					休	休	休					休	休	休	休	休				(注1)
市民病院 ☎43-2511					休	休	休					休	休	休	休	休				(注2)
袋井保健センター ☎42-7275					休	休	休					休	休	休	休	休				
浅羽保健センター ☎23-9222					休	休	休					休	休	休	休	休				
月見の里学遊館・山梨公民館 ☎49-3400				休						休	休	休	休	休	休	休	休	休		(注3)
市民体育館・愛野公園運動施設 ☎42-7714										休	休	休	休	休	休	休				
袋井体育センター ☎43-1790										休	休	休	休	休	休	休				
浅羽体育センター ☎23-4812										休	休	休	休	休	休	休				
浅羽球技場・テニスコート ☎23-4812										休	休	休	休	休	休	休				
袋井B & G海洋センター ☎43-1523												休	休	休	休	休	休	休		
勤労青少年ホーム ☎43-4594						休	休	休				休	休	休	休	休	休	休		
袋井図書館 ☎42-5325	休							休		休	休	休	休	休	休	休	休	休		
浅羽図書館 ☎23-6801	休							休		休	休	休	休	休	休	休	休	休		
白雲荘 ☎43-3411						休	休	休				休	休	休	休	休	休	休		
袋井衛生センター ☎42-2765						休	休					休	休	休	休	休	休	休		
中遠聖苑 ☎23-6742						休						休		休	休					
袋井地域公民館(山梨公民館を除く) ☎各公民館	休				休			休				休	休	休	休	休	休	休		
浅羽地域公民館 ☎各公民館	休							休				休	休	休	休	休	休	休		
笠原児童館 ☎23-2361						休	休					休	休	休	休	休	休	休		
岡崎会館 ☎23-5129	休	休			休		休	休				休	休	休	休	休	休	休		
笠原老人福祉センター ☎23-2360						休		休				休	休	休	休	休	休	休		
社会福祉協議会 ☎42-7914						休	休	休				休	休	休	休	休	休	休		
袋井子育て支援センター ☎43-5899						休	休	休				休	休	休	休	休	休	休		
南子育て支援センター ☎43-0820						休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休		
袋井八郎・保育園子育て支援センター ☎49-3398						休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休		

(注1)休業日でも、婚姻届、出生届、死亡届、埋火葬などは受け付けます。(注2)休業日でも、救急患者は随時受け付けます。(注3)12月28日(水)、平成18年1月4日(水)は休業日ですが、住民票・戸籍謄抄本・印鑑登録証明書の交付は行います。

年末年始のごみ処理一覧 ☎環境衛生課環境保全係 ☎44-3115
市民サービス課地域振興係 ☎23-9215

施設名	12月											1月									
	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	1月	2月	3月	4月	5月	6月		
クリーンセンター ☎42-8510					休	休							休	休	休	休	休	休			
燃やせるごみの収集	袋井地域	月・木曜日地区	火・金曜日地区	水・土曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区
	浅羽地域	月・木曜日地区	火・金曜日地区	水・土曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区
	袋井地域	月・木曜日地区	火・金曜日地区	水・土曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区
	浅羽地域	月・木曜日地区	火・金曜日地区	水・土曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区	火・金曜日地区	月・木曜日地区
燃やせないごみの直接搬入					休	休	休					休	休	休	休	休	休	休			

- クリーンセンター(燃やせるごみの直接搬入)の搬入受付
 = 午前9時～午後4時30分 = 午前9時～正午 = 午前9時～午後4時
- ・年末は特に混み合いますので、早めに搬入してください。
 - ・12月31日(土)の直接搬入は受け付けません。
 - ・木や竹、家具など破砕が必要なごみの搬入は、年内は12月16日(金)までです。
 - ・100kg未満は1kg当たり5.25円、100kg以上は1kg当たり10.5円の手数料がかかりますので、小銭をご用意ください。
- 燃やせるごみの収集 印の日のみ収集します。
- 燃やせないごみの直接搬入受付
 = 午前8時30分～午後3時30分
- ・燃やせないごみは、車両の最大積載量により手数料が異なります。市役所2階環境衛生課環境保全係または、支所1階市民サービス課地域振興係で確認書の発行を受けた後、ごみの種類ごとに各施設へ搬入してください。

情報ボックス

「国民年金」詐欺行為にご注意ください

社会保険事務所職員を装って、国民年金保険料を受け取る詐欺事件が発生しています。

社会保険事務所職員は身分証明書を携帯しています。不審に思ったら身分証の提示を求めてください。

保険料を受け取る場合は、その場で領収証を発行しています。後日、領収書を郵送することはありません。

☎ 静岡社会保険事務局掛川事務所
☎ 0537-21-5520

献血にご協力ください

日 12月27日(火)

時 午前9時30分～正午、午後1時～4時

所 市役所駐車場献血バス

対象 16～69歳の健康な方

献血の種類 全血献血200ml・400ml

献血時に

本人確認

を行います。

お手数ですが、

運転免許証や保険証などをお持ちください。



☎ 市あわせ推進課生活福祉係
☎ 44-3119

都市計画決定の説明会を開催します

都市計画決定に伴い、説明会を開催します。

中遠広域都市計画道路の西通新池線を11mから16mに拡幅します。掛之上小野田線を150m延長します。

日 12月22日(木)

時 午後2時～3時

所 総合センター4階

申し込みは不要です。

☎ 都市計画課計画係 ☎ 44-3122

チーム・マイナス6%に参加しよう

京都議定書で日本が世界に約束した温室効果ガス(CO₂)6%削減。CO₂を減らし、地球温暖化を止めよう。

- 1 温度調節で減らそう
- 2 水道の使い方減らそう
- 3 商品の選び方で減らそう
- 4 自動車の使い方減らそう
- 5 買い物とごみで減らそう
- 6 電気の使い方減らそう

☎ 環境衛生課環境保全係 ☎ 44-3115

放課後児童クラブ入所児童を募集します

各小学校区(笠原小学校区を除く)にある放課後児童クラブに入所する児童を募集します。

対象 次のすべてに当てはまる方 各小学校区の平成18年度小学1～3年生(隣接小学校区から入所できる児童も可) 昼間保護者などが働いている家庭の児童

保育時間 月～金曜日(祝日は除く)...下校時～午後5時30分

長期休暇...午前8時30分～午後5時30分

保育料 月額6,500円

定員 40～100人程度(各放課後児童クラブごとに異なります)

申込方法 市内の保育所、幼稚園、小学校で配布した申込用紙に必要事項を記入して、入所を希望する放課後児童クラブへ提出してください。申込用紙は市役所1階しあわせ推進課子ども係または、支所1階福祉課しあわせ推進係にもあります。

申込締切 12月12日(月)

☎ 各放課後児童クラブ

☎ 市あわせ推進課子ども係 ☎ 44-3120 福祉課しあわせ推進係 ☎ 23-9213



アスベスト報告

ニチアス(株)と協定を結びました

市、県、ニチアス(株)(本社 東京都港区)が、ニチアス(株)袋井工場の敷地内に埋められたアスベスト製品の処理方法を検討した結果、埋設物は掘り返さず、舗装などをして適切に維持管理を行っていくことになりました。

今後の市民の安全・安心を確保していくため、市とニチアス(株)は、「アスベスト含有埋設物の管理及び取扱いに関する協定」を10月31日に締結しました。

☎ 環境衛生課環境保全係
☎ 44-3115

<協定書の主な内容>

- ・周辺の市民の立ち会いのもと、定期的にアスベスト製品が埋められた場所の状況を確認する。
- ・ニチアス(株)が定期的にアスベスト濃度を測定し、その報告をする。
- ・アスベスト製品が埋められた場所を掘り返す場合の事前報告義務や飛散防止策を徹底する。

お知らせ

news



家屋を取り壊したら 届け出をお忘れなく

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地や家屋の状況に基づいて課税しています。



<平成17年中に家屋を取り壊した場合>

届出方法 12月28日(水)までに市役所2階税務課資産税係にある届出用紙に必要事項を記入し、提出してください。

持ち物 認め印

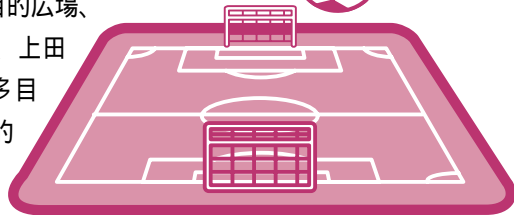
☎(申) 税務課資産税係 ☎44-3110

平成18年度 市営体育施設の予約を受け付けます

平成18年度に市内全域を対象とする大会で市の体育施設を利用する団体の申し込み予約を受け付けます。

対象団体 市内全域を対象とした大会や講習会を行う団体（開催日、場所などが重なった場合は、後日、会議にて調整します）

対象施設 市民体育館、愛野公園運動施設（野球場・弓道場・テニスコート・相撲場）、原野谷川親水公園東側多目的広場、堀越公園多目的広場、国道1号高架下多目的広場、上田町グラウンド、浅羽二瀬多目的運動広場、浅羽北多目的運動広場、浅羽球技場・浅羽テニスコート



申込方法 支所2階スポーツ振興課スポーツ振興係にある申込用紙に必要事項を記入するか、使用したい施設名、使用予定日時、大会名、参加予定人数、参加予定者、申込者の住所・氏名・電話番号を書いた用紙をファクスまたは、持参してください。

申込締切 12月28日(水)必着

☎(申) スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎23-9273 FAX23-9309

市観光フォトコンテスト入賞おめでとう

☎(申) 商工課観光振興係 ☎44-3156

特選



タイトル「^{なごさ}若い渚」
塚本三千夫（方丈東）

入選 中村元則（可睡） 袴田保（梅山） 横尾光男（長溝）
木根和久（三沢） 伊藤正義（浜松市） 内山出茂（浜松市）
佐藤守（浜松市） 鈴木幸保（浜松市） 田中資郎（島田市）
吉田峯治（浜松市） （敬称略）

準特選



タイトル「ファミリージャンプ」
杉浦芳男（浜松市）

準特選



タイトル「記念写真」
石川金吾（静岡市）

エコパクロスカントリー大会出場者を募集します

小笠山総合運動公園エコパスタジアムをスタート、ゴールとしてクロスカントリーを開催します。小笠山総合運動公園の中を走って、自然を体感してみませんか。

日 12月24日(土) 雨天決行

コース エコパクロスカントリーコース

スタート・ゴール エコパ

スタート時刻・競技種目 午前9時20分...小学生男子・女子2km 午前9時30分...中学生・高校生女子3km 午前10時...中学生男子・一般女子5km 午前10時40分...高校生・一般男子8km

参加料 小・中学生、高校生...500円 一般...1,000円

申込方法 市民体育館または、市役所2階情報公開コーナー、支所2階スポーツ振興課スポーツ振興係にある所定の申込書に必要事項を記入して参加料を振り込んでください。

申込締切 12月15日(木)

☎市陸上競技協会 西尾さん

☎42-2063

☎市民体育館 ☎44-1731

B&G海洋体験クルーズを行います

ふじ丸で洋上生活を体験しよう。

実施期間

平成18年3

月26日(日)

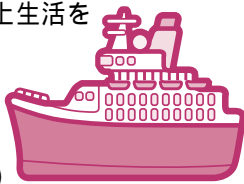
~3月31日(金)5泊6日(いずれも船内泊)

集合・解散場所 東京晴海ふ頭

寄港地 小笠原諸島父島

内容 船上生活の体験、海洋・自然環境の観察、マリンスポーツ、ホエールウォッチングなど

使用客船 ふじ丸(23,235総トン)



対象 小学4年生~中学3年生

募集人数 4人(申し込み多数の場合は、抽選)

参加料 80,000円(市から半額補助があります)

申込方法 電話または、ファクスで参加する方の住所、氏名、学年、電話番号をお申し込みください。

申込締切 12月25日(日)

☎☎袋井B&G海洋センター

☎43-1523 FAX43-1995

市民病院の診療放射線技師を募集します

募集職種 診療放射線技師

募集人員 1人

対象 昭和55年4月2日以降に生まれ、診療放射線技師免許がある方(平成17年度中に国家試験を受ける方を含む)

採用時期 平成18年4月

試験日 平成18年1月28日(土)

試験会場 市民病院

試験方法 面接、教養試験、専門試験、小論文

申込用紙の請求 市民病院管理課総務係で交付します。電話または、ファクスで請求する場合は、郵便番号、住所、氏名、電話番号をお知らせください。市民病院のホームページから印刷して使用することもできます。

申込方法 申込用紙に必要書類を添えて、市民病院管理課総務係へ持参または、郵送してください。

申込期間 12月1日(木)~平成18年1月20日(金)消印有効

受付時間 午前8時15分~午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)詳しくは、市民病院ホームページ(<http://fukuroi.cup.com>)をご覧ください。

☎☎市民病院管理課総務係

☎43-2511 FAX43-5576

〒437-0061 袋井市久能2515-1

室内水泳競技大会出場者を募集します

日 平成18年2月5日(日)

時 午前9時~

所 袋井B&G海洋センター

種目 個人種目 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー 団体種目 メドレーリレー、リレー種目を除き1人2種目まで出場できます。

対象 健康な方

参加料 個人種目...300円 団体種目...1,000円

申込方法 袋井B&G海洋センターまたは、支所2階スポーツ振興課にある申込用紙に必要事項を記入して、参加料を添えて袋井B&G海洋センターへお申し込みください。

申込締切 12月24日(土)午後5時

☎☎袋井B&G海洋センター

☎43-1523 袋井市上田町267-32

「花の会」に入会して花づくりを楽しもう!



花が好きな方を募集しています。年齢や性別は問いません。一緒に花づくりを楽しみましょう。

対象 市内在住の方

活動内容 地域の花壇の植え替えや花に関する講習会の受講、視察研修など

年会費 500円

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎☎街路公園課公園緑地係

☎44-3165

年末大青空市

日 12月11日(日) 雨天一部中止
時 午前10時30分～午後3時30分
所 JR袋井駅前 中町通り
内容 大抽選会、ビンゴゲーム大会、
野菜市、もち投げ、グルメマーケット、
フリーマーケットなど

📍袋井駅前商店街協同組合

☎43-4745

クリスマスコンサート& 健康文化クラブ祭

日 12月23日(金)天皇誕生日
時 文化祭...正午～午後3時30分
コンサート...午後1時30分～3時
所 ワークピア磐田
(磐田市見付2989-3)

内容 クリスマスコンサート、NPO
法人健康文化クラブ活動発表など
定員 250人

入場料 無料

NPOの活動を体験できます。詳しくは、お問い合わせください。

📍NPO法人健康文化クラブ 山鳥さん

☎23-8186

講座 lecture



体を使って“貯筋”教室

貯筋教室で若返りませんか。楽しく動いて体が引き締まります。

< Aコース > 全20回
日 平成18年1月10日(火)～3月17日(金)の毎週火・金曜日
時 午前10時～11時30分
< Bコース > 全20回
日 平成18年1月10日(火)～3月17日(金)の毎週火・金曜日
時 午後2時～3時30分

< Cコース > 全10回
日 平成18年1月16日(月)～3月20日(月)の毎週月曜日
時 午前10時～11時30分

< Dコース > 全10回
日 平成18年1月11日(水)～3月15日(水)の毎週水曜日
時 午前10時～11時30分

< Eコース > 全10回
日 平成18年1月11日(水)～3月15日(水)の毎週水曜日
時 午後2時～3時30分

< Fコース > 全10回
日 平成18年1月12日(木)～3月16日(木)の毎週木曜日
時 午後2時～3時30分

< Gコース > 全10回
日 平成18年1月12日(木)～3月16日(木)の毎週木曜日
時 午後7時～8時30分

所 袋井保健センター分室

(袋井市高尾754-1)

対象 市内在住の中高齢者

定員 各コース15人(先着順)

受講料 A・Bコース...2,400円

C・D・E・F・Gコース...1,200円

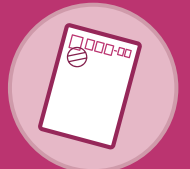
(スポーツ保険料を含む)

申込方法 12月22日(木)までに電話で住所、氏名、生年月日、電話番号、希望コースをお申し込みください。

📍健康づくり推進課健康推進係

☎42-7275

募集 recruitment



「袋井ほっと観光特使」を募集します

観光特使になって、観光親善や袋井のPRをしてみませんか。
応募資格 市内・近郊に在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生は除く)
募集人数 3人

任期 平成18年4月1日(土)～平成20年3月31日(月)

賞品 5万円相当の賞品ほか

応募方法 市観光協会にある申込用紙に必要事項を記入して、持参または郵送してください。申込用紙は、Eメールでも配布しています。Eメールで申込用紙を請求してEメールでお申し込みください。

< 1次審査会 >

日 平成18年2月25日(土)

時 午後1時～

所 総合センター4階

📍袋井ほっと観光特使選出実行委員会(市観光協会内) ☎43-1006

〒437-0013 袋井市新屋1-2-1

総合センター1階

✉ kanko.fukuroi@ai.tnc.ne.jp

ジャンボ巻き寿司 準備ボランティアを募集

男女にかかわらずともに輝く社会の実現に向け「みんな輝こう!わいわいフェスティバル」を開催します。フェスティバルのイベント「20mのジャンボ巻き寿司」の準備をお手伝いいただける方を募集します。その名も「すしレンジャー」! 楽しいイベントにボランティアとして参加してみませんか。

日 平成18年2月5日(日)

時 午前8時30分～午後3時

所 浅羽会館

内容 すし材料の仕分け、すしを巻くときの材料の配膳など

対象 平成18年1月21日(土)、午前11時～午後1時に行われる事前講習会に参加できる中学生以上の方

定員 30人程度(申し込み多数の場合は選考あり)

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号、年齢、性別をお申し込みください。

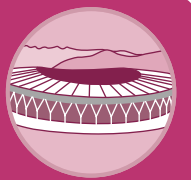
申込締切 12月20日(火)

📍しあわせ推進課人権啓発室

☎44-3116

福祉課しあわせ推進係 ☎23-9213

催し
event



ラジオ体操& おはようコンサート

NHKテレビのラジオ体操で伴奏している加藤由美子さんを招き、ラジオ体操会とコンサートを開催します。

日 12月18日(日)

時 ラジオ体操...午前6時30分~6時40分
コンサート1部...午前6時45分~8時
コンサート2部...午前10時~11時

所 白鬚神社(袋井市袋井)、新町公会堂

コンサート出演 加藤由美子さん(ピアノ)、藤崎啓之さん(バリトン)

対象 市内在住の方

参加料 無料

申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

☎スポーツ振興課スポーツ健康係
☎23-9272



編集後記

友好都市の山梨県北杜市へ行ってきました。北杜市を訪れるのは、これで3度目になります。映画の舞台になったヒマワリ畑など、夏に来たことはありますが、秋に訪れたのは今回が初めてです。山々に広がる紅葉や美しい景色を前に北杜市の魅力を改めて実感しました。浅尾ダイコンまつり会場で、ダイコンのとり放題のイベントに参加！取材も忘れ、ビニール袋にたくさんのダイコンをつけている様子を現地のカメラマンにパチリ 日ごろ写真を撮るのは慣れていても、撮られるのはどうも恥ずかしいですね...。 「渡」

~ふれあい文化講演会~

気功やヨガ、運動生理学などの長所を取り入れた独自のウォーキングエクササイズを紹介します。

日 平成18年1月21日(土)

時 午後1時30分~3時

所 月見の里学遊館うさぎホール

講師 デューク更家さん(ウォーキングドクター)

演題 健康ウォーキングトーク

定員 380人(先着順)

参加料 無料

申込方法 12月23日(金)天皇誕生日、午前9時から招待券引換所で招待券を配布します。12月20日(火)の新聞折り込みのチラシを持参してください(チラシは当日引換所にも用意します)。

引換場所 月見の里学遊館1階、浅羽会館1階、市民体育館1階

未就学児の託児を行います

定員 20人(先着順)

申込方法 12月26日(月)から受け付けます。電話でスポーツ振興課スポーツ健康係へお申し込みください。

☎④スポーツ振興課スポーツ健康係 ☎23-9272

④月見の里学遊館 ☎49-3400 市民体育館 ☎42-7714
浅羽会館 ☎23-2424



エコパクリスマス イベント



エコパに雪遊び広場ができます。

日 12月23日(金)天皇誕生日

時 午前10時~午後4時

所 エコパスタジアム、エントランス広場、エコパアリーナ

内容 雪すべりゲレンデ、キャラクターショー、スタジアム見学ツアーなど

☎小笠山総合運動公園事務所

☎41-1800

中学生スキー教室

日時 平成18年1月27日(金)午後7時~29日(日)午後8時ごろ

場所 長野県木島平スキー場

集合場所 袋井市役所

集合時間 午後7時

対象 市内在住の中学生

定員 60人程度(先着順)

参加料 21,000円

(バス代、宿泊代、食事代、保険料を含む)

申込方法 12月17日(土)から受け付けます。参加料を添えて市民体育館にお申し込みください。

申込受付時間 午前8時30分~午後5時

☎④市スポーツ協会事務局(市民体育館内) ☎42-1920





表紙のことば

11月2日、袋井西小学校4・5年生が、太陽光や風力、廃棄物から作り出せる新エネルギーについて学びました。

児童たちは、太陽光で走るソーラーカーを作ったり、地球温暖化の話の聞いたりしました。

講師は、漫才師の「せーじ・けーすけ」の2人。ただ笑わせるだけでなく、残り時間を確認しながら、「ボケたり」、「突っ込んだり」、「さすがプロ!」という一面をかいまみました。

児童たちは、本当に楽しそうな表情で授業を受けていました。

市民の動き

人口 / 84,283人 (前月比+108人)

(外国人登録者3,557人含む)

男性 / 42,380人 (前月比+62人)

女性 / 41,903人 (前月比+46人)

世帯数 / 28,657世帯(前月比+91世帯)

平成17年11月1日現在

広報 ふくろい

2005(平成17年)12月1日発行 第17号

編集・発行 / 袋井市役所総務部秘書広報課広報広聴係
〒437-8666

静岡県袋井市新屋一丁目1番地の1
TEL 0538-43-2111(代表)

【ホームページ】

<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>

【携帯サイト】

<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/i/>

【Eメール】

hisyo@city.fukuroi.shizuoka.jp

100 古紙配合率100%再生紙を使用しています

おでかけスポット

クリスマス サロンコンサート&パーティー



<クリスマス
サロンコンサート>
イルミネーションとアートバルーンで飾られたサロンで月見の里ゴスペルクワイヤーの「ゴスペル」を聞いてみませんか。

時 午後7時~7時30分

所 1階市民サロン

出演 月見の里ゴスペル・クワイヤー
入場無料です。直接会場へお越しください。

<クリスマスパーティーワークショップ>
コンサートの後はクリスマスパーティー。ローストチキンやデザートのおいしい食事、クリスマスソングを聞きながら楽しいひとときを過ごしませんか。

時 午後7時30分~9時

所 1階もものづくりのワークショップルーム

定員 120人(先着順)

参加料 高校生以上 1,500円 中学生以下 800円

参加チケットは月見の里学遊館で販売中です。



きれいな飾りがクリスマスの雰囲気を盛り上げます

月見の里 ゴスペル・クワイヤー

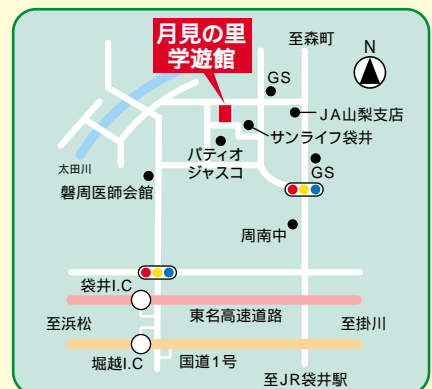
ヴォージャ
「VOJA」のリーダーの倉地恵子さん(東京都在住)を招き、練習しています。VOJAは、ゴスペルシンガー亀淵友香さんが結成したグループです。

<会員募集中>

一緒にゴスペルを歌う仲間を募集しています。月2回、月見の里学遊館で活動中です。詳しくは、月見の里学遊館まで。



練習に励む「月見の里ゴスペル・クワイヤー」の皆さん



☎ 月見の里学遊館

☎ 49-3400