



ひまわり魅力発見伝

●市内各所で

市の花「コスモス」が満開

今年5月、市の花が「コスモス」に決定。市では、7月から「人の和・地域の和を広げる」コスモス満開プロジェクト「コスモス1,000万本と87,000人の笑顔のHANAを咲かせよう」と題し、市内で活動する花咲くふくろい推進協議会をはじめ、自治会連合会や農地・水・環境保全向上対策事業の実施団体、幼稚園・保育園児や小中学校の児童・生徒など、多くの市民の皆さんに、「コスモスの種まきや育成をお願いしてきました。」

9月中旬、市内各所でコスモスが咲き始め、10月初旬には見ごろに。市内外から多くの皆さんが各所のコスモス畑を訪れました。訪れた皆さんは、散歩したり、記念撮影をしたりして、満開のコスモスを楽しみました。

コスモス畑をお散歩

10月8日、笠原幼稚園の園児たちが、岡崎市内のコスモス畑を訪れました。

園児たちは、約1,500㎡の畑一面に咲いたコスモスを見て、「いろんな色のコスモスが咲いているね」「コスモスのいいにおいがするよ」などとお話しながら、コスモス畑を散策しました。

◎秘書広報課広報係

☎44-3104



「祝 市制施行5周年記念」の文字を持ってハイチーズ!



男女共同参画「ニッパ」

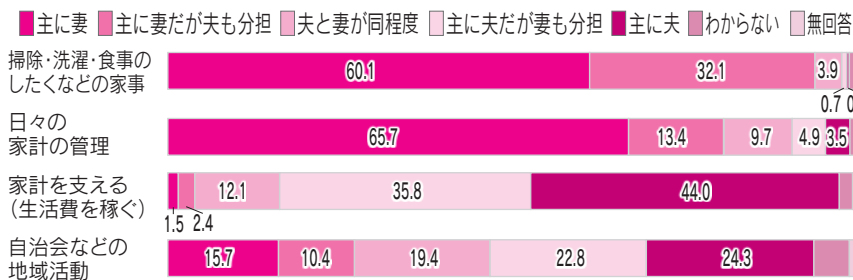
●家庭での仕事の役割分担は？

掃除や洗濯、食事のしたくなどの家事や介護・育児など、皆さんの家庭では、どのように仕事の分担をしていますか。

昨年度、県内在住で満20歳以上の方を対象に行った、県の男女共同参画に関する県民意識調査での「家庭の仕事の主にごなたが担っていますか」という質問では、掃除・洗濯・食事のしたくなどの家事の管理や日々の家計の管理の項目で、「主に妻」の割合が6割を超えています。

一方で、家計を支えるや自治会などの地域活動を行うといった項目では、「主に夫」と、「主に夫だが妻も分担」を合わせた「夫主体」の割合が高く、男女の分担に偏りがみられました。男女がお互いを尊重し個性を生かせる社会を目指して、家事に限らず地域の活動など、身近なことから協力し合いましょう。

家庭の仕事の主にごなたが担っていますか



出展：平成21年度静岡県男女共同参画に関する県民意識調査

◎地域振興課市民協働係

☎44-3107



健康ゴート



●健康寿命を延ばそう!

毎日の健康づくりは「筋力アップ運動」から

日常生活には、様々な筋力が必要です。高齢になっても、一人で移動や食事、着替えなどの活動が自由にでき、自立した生活を送りたいもの。このためには、一人で活動できるだけの筋力をつけることが必要です。

筋力アップ運動で貯筋しよう(筋肉を貯めよう)

筋力アップ運動は、日常生活に必要な筋肉を維持したり、身体機能を高めたりすることができます。このほかにも、基礎代謝が上がって、体脂肪が効率よく燃焼することから、生活習慣病の予防や、転倒予防などの介護予防にもつながります。

市では、健康づくりのために、筋力アップを目的とした「健康貯筋教室」を開催しています。皆さん、健康づくりに積極的に取り組みましょう。

健康貯筋教室に参加しませんか?

～12月から「筋力アップ貯筋コース」がスタート～
 日 12月7日(火)～平成23年3月1日(火) 全10回
 時 午後2時～3時
 所 袋井保健センター分室
 対象 市内在住、在勤でおおむね50歳以上の方
 内容 運動機能向上トレーニングマシンを使った運動と自宅でもできる運動、保健師の健康講話
 定員 20人(申込多数の場合は、抽選)
 受講料 1,500円(保険料含む)
 申込方法 電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号、生年月日、健康貯筋教室の受講経験の有無をお申し込み下さい。
 申込締切 11月19日(金)午後5時
 ◎健康づくり政策課健康企画室
 ☎44-3138 FAX44-3117
 ✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp
 ◎(株)サンアメニティ(事業受託者) ☎050-3761-3952

◎健康づくり政策課健康企画室

☎44-3138