

健康

筋力の向上で健康増進を
第1回高齢者筋力アップ教室

加齢などにより身体機能が低下している人が、筋力アップによって健康や体力・氣力を回復させることを目的にトレーニングを行います。

●とき 8月17日(火)～11月5日(金)の毎週火曜日と金曜日(全24回) 午後1時30分～3時

●ところ スポーツセンター

●対象者 介護認定要支援者・要介護1・要介護2の人(通所・訪問リハビリテーション利用者を除く)で、自分でスポーツセンターまで行くことができる人

●内容 高齢者用トレーニング機器を用い、その人に応じたプログラムで行います ※理学療法士・健康運動指導士・保健師がお手伝いします

●定員 10人程度 ※申込者には保健師がお宅へ訪問し、教室への参加が適当かを確認させていただきます

●参加費 1800円

●申し込み 7月23日(金)までに高齢福祉課へ

問い合わせ▼高齢福祉課

スポーツ

国際大会、全国大会出場者に激励金を交付しています

市は、オリンピック、世界選手権などの国際大会や国民体育大会などの全国大会に出場するスポーツ選手や団体に対して、大会での活躍を激励する目的で激励金を交付しています。

●対象 市内に在住、在勤、在学、県大会など予選会、選考会を経て国際大会、全国大会へ出場する人(監督、コーチも含む。ただし、自由参加などは交付の対象になりません)

●申し込み 体育館にある所定の申

請書(体育課ホームページにも掲載)に必要事項を記入のうえ、①国際大会・全国大会の開催要項 ②参加申込書の写し ③予選会など国際大会・全国大会への出場を決めた経緯のわかるものを添付して大会14日前までに体育課(市体育館内)へ

問い合わせ▼
体育課(市体育館内)
☎<75>3535

スポーツ

第25回安城選手権大会夏季水泳競技会の参加者を募集します

●とき 8月1日(日)

●競技時間 午前の部(午前9時30分～正午) 小学生・20歳以上・30歳以上・40歳以上 午後の部(午後1時30分～3時) 中学生・16歳以上

●ところ スポーツセンター

●対象 市内に在住、在勤、在学のアマチュア競技者

●参加費 無料 ※小中学生以外は保険料として1人100円必要

●競技方法 日本水泳連盟競技規則最新版に準じ、各種目タイム決勝レース

●表彰 各種目とも3位までに賞状、賞品を授与

●申し込み 7月1日(休)～17日(土)(月曜日を除く) 午前9時～午後5時に、市体育館・スポーツセンター・マイメイドパレスにある所定の申込書に必要事項を記入のうえ体育課(市体育館内)へ

※駐車場に限りがあるため、大会当日は車での来場はできるだけ遠慮ください。なお、7月29日(木)は小・中学生を対象とした試泳会を行いますので、一般利用は午後5時以降になります。また、7月31日(土)(大会前日)の一般利用は午後5時まで、大会当日は午後5時以降となりますのでご了承ください。

●競技種目 ※自=自由形、平=平泳ぎ、背=背泳ぎ、バタ=バタフライ

部	男 子	女 子
小学生	200mリレー	200mリレー
5・6年生	50m自・平・背	50m自・平・背
中学生	100m自・平・背・バタ、400mリレー	100m自・平・背、50mバタ、400mリレー
16歳以上(高校生・大学生を含む)	100m自・平・背・バタ、400mリレー	100m自・平・背・バタ、400mリレー
20歳以上(大学生を含む)	50m自・平・背、200mリレー	50m自・平・背、200mリレー
30歳以上	50m自・平・背	50m自・平・背
40歳以上	50m自・平	50m自・平

問い合わせ▼
体育課(市体育館内)
☎<75>3535

スポーツ

スポーツセンターで『秋といえばエンジョイスポーツ講座』を開催します

■スポーツセンタースポーツ講座

講座名	と き	対 象	会 場	定員	持ち物
中高年のための トレーニング指導会	9月7日(火) 午後1時30分～3時 9月17日(金) 午前9時30分～11時	18歳以上 (高校生を除く)	トレーニングルームなど ＜集合場所＞ 2階ロビー	各10人	トレーニング ウェア・ 室内シューズ
シルバースポーツ 体験会	9月15日(火) 午後1時30分～3時	60歳以上			
目指せ健康！ らくらくウォーキング 体験会	9月8日(火)・25日(土) 午前10時～11時	18歳以上 (高校生を除く)	総合運動公園 ランニングコース (雨天の場合はセ ンター内)		
健康のための ウォーキング& ジョギング体験会	9月11日(土)・22日(火) 午前10時～11時		＜集合場所＞ 1階ロビー		
初めての 楽しく水中 ウォーキング体験会	9月12日(日) 午前11時～正午	18歳以上 (高校生を除く)	プール ＜集合場所＞ プール本部席前	各20人	水着・水泳帽
シルバーはつらつ 健康講座③ (水中ウォーキング)	9月14日(火)・28日(火) 午後1時～2時	60歳以上			
●参加費 市総合運動公園で行う講座は無料、そのほかは施設使用料のみ					
●その他 ①開催時間の15分前に集合してください。②各体験会・講座終了後はそのまま施設を利用できます。 (トレーニング未登録者はオリエンテーションに参加できます)					
●申し込み 7月13日(火)午前9時から同センターへ(電話予約可)					

■初心者向けショートプログラムを開催しています

講座名	と き	内 容	会 場
ホッとウォーク！	毎週水曜日 午前10時30分～11時30分	ウォーキングの基礎や色々な歩き方を紹介しながら楽しく歩きます。	エアロビクス ルーム・ ランニング コース
プチサイズ	毎週木曜日 午後1時30分～2時	毎週内容が変わります。自宅で行えるエクササイズや、道具を使つてのトレーニングなどを行います。	
ゆとレッチ	毎週木曜日 午後2時～2時30分	全身をゆっくり伸ばしていくストレッチです。リラックスしたい人にお勧めです。	
BODY コンディショニング	第1・3土曜日 午前10時30分～11時30分 第2・4土曜日 午後3時30分～4時30分	体の内面・体のラインを整えることを目的としたプログラムです。大きなボールやダンベルを使います。	
イベントエアロ	第3日曜日 午後2時～3時	初心者の人も安心の簡単エアロビクスです。	
●参加費 施設使用料のみ ●対象 スポーツセンタートレーニングルーム登録者 ●申し込み 同センターへ			

■スポーツセンターのトレーニングルームを利用するには



初めて利用される人は1時間程度のオリエンテーション(初回説明)を受けていただきます。なお、今年度から予約制

(電話予約可)となりました。

●とき 同センター開館日 ①午前9時30分 ②午後1時30分 ③午後7時

●定員 各回10人程度

●持ち物 運動のできる服装(ベルトが必要なパンツ、ジーパン、スリット不可)・室内用シューズ

■スポーツセンタープール夏季利用時間変更のお知らせ

7月21日(火)～8月31日(火)は、午前10時～午後9時まで営業します。(月曜は休館日)

問い合わせ▼
スポーツセンター
(☎<75>3545)

Good Manner Campaign**安城からグッドマナーを全国に！****㊴ 子は親の背中を見て育つ**

「子は親の背中を見て育つ」と言われます。あなたは子どもたちに、自信を持って背中を見せることができますか。その背中に、道徳観や正義感を背負って、また、思いやりや気配りを後ろ姿に漂わせて、子の手本となっていますか。

子どもに関わる大きな事件が続き、その低年齢化に驚かされます。小中学生による殺人事件であったり、いじめを苦にした自殺であったり、数十年前なら考えもしなかった出来事です。

子どもたち自身の心が迷路に迷い込んでしまっているように思えます。大人が、救いの手を差し伸べることが必要です。何が原因なのかを、他人任せにしないで、一人ひとりが真剣に考え、原因と想われることを改善する努力をしなければならぬのではないのでしょうか。

何よりも、子どもが心からくつろげる安らぎの場となる家庭を作ることが重要です。一緒に

なつて笑ったり、汗を流したり、時には他人に迷惑をかけないマナーや基本的な生活習慣、義務を果たさず、権利だけを主張しないように教えたりします。自由放任で育てることなく忍耐力と我慢強さを育て、善悪の見極めをさせるため悪い事をした時には毅然とした態度でしかります。思いやり、気配り、人の痛み、命の尊さを理解させ、地域のボランティア活動と一緒に参加するなどして、人の役に立っているという実感が持てるようにします。とは言うものの、教科書どおり、理想どおりに、事はうまく運びません。

難しいことをあれこれ覚えたり、マニュアルどおりに進めようとしたりする必要などないのではないのでしょうか。愛情を持って育てることです。穏やかな優しい目で見つめてあげましょう。かつて私たちが私たちの親からもそうしてもらった、そうして欲しかったように…。

選挙**7月11日(日)は
参議院議員通常選挙の投票日です**

参議院議員通常選挙は、わたしたちの代表を選ぶ大切な選挙です。国政を託すことができる立派な人を選ぶため、候補者や政党などをよく知り、よく考え、自分の意思で悔いのない一票を投じましょう。

「ごももらに夢持たせようこの一票」

■投票時間は朝7時から夜8時まで
投票時間は午前7時から午後8時までです。時間内に入場券を持ってお出かけください。入場券をなくした場合でも投票所の受付に申し出れば投票できます。

■期日前投票は7月10日(土)まで
投票日に投票所へ出かけることができないと見込まれる人は、期日前投票ができます。土・日曜日でもできますので、入場券を持って早めに次の期日前投票所へお出かけください。

●市役所北庁舎7階
6月25日(金)～7月10日(土)
午前8時30分～午後8時
●南部支所、桜井支所及び北部出張所
7月3日(土)～10日(土)
午前8時30分～午後8時

■投票のしかたは？

投票は、①選挙区選挙 ②比例代表選挙の順に行います。選挙区選挙の投票用紙(黄色)には選挙区選挙の候補者の氏名を1人だけ、比例代表選挙の投票用紙(白色)には比例代表選挙の候補者の氏名または政党などの名称もしくは略称を、1人または1つだけ書きます。投票用紙は別々にお渡ししますので、その都度投票箱に投入してください。

■市体育館で即日開票

開票は午後9時15分から、市体育館体育場で即日開票します。参観を希望する人はお越しください。

■インターネットで投・開票の速報を掲載

市ホームページで投・開票の速報を、携帯電話で開票の速報を見ることができます。なお、携帯電話で見える場合は次のアドレスからご覧ください。

http://www.city.anjo.aichi.jp/
http://www.city.anjo.aichi.jp/

問い合わせ▼
安城市選挙管理委員会
(行政課内)

サービス**レンタサイクルをはじめます**

レンタサイクル事業は、放置自転車をリサイクルして、貸し自転車として皆さんに利用していただく事業です。安城駅から、デンパークから、簡単な手続きで、だれでも無料で利用できます。ビジネス、

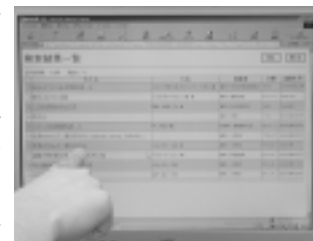
買い物、観光の足として、レンタサイクルを気軽に利用し、市内を回ってみませんか。

●運用開始日 7月3日(土)

●貸し出し場所/時間 ①安城駅自転車駐車場/午前9時～午後7時 ②デンパーク/午前9時～午後5時 (デンパーク休園日は休業)

●利用料金 無料

問い合わせ▼商工課

図書館**インターネットによる
蔵書検索と予約の利用講習会**

読みたい本が図書館にあるか、貸し出し中かどうかを自宅のパソコンや携帯電話から検索し、そのまま予約することが出来ます。

中央図書館では、今年度から内容が一層充実したインターネットによる蔵書検索と予約の利用を促進するため、利用講習会を開催します。

●とき ①7月14日(木)午前10時30分、②同日午後1時30分、③7月16日(金)午前10時30分、④同日午後1時30分

●ところ 中央図書館

●対象者 図書館の貸出券があり、パソコンまたは携帯電話のメールアドレスをお持ちの人

●定員 ①～④いずれも先着各8人

●申し込み 7月6日(火)午前9時から中央図書館(電話予約可)へ

問い合わせ▼中央図書館
(☎<76>6111)

市政懇談会**学生の皆さん、市長と安城の未来を語り合おう！市政懇談会参加者募集**

●懇談会のテーマ これからの安城の魅力づくり～あなたが考える安城の魅力～をいかにまちづくり～

●とき 8月23日(月)午前10時～正午

●ところ 市役所第22会議室

●対象 次のいずれかに該当し、学校などに在学する18～25歳までの人 ①市内在住 ②入学前まで市内に住んでいた ③市内にある学校などに在学している ※学校などⅡ大学(大学院を含む)、短期大学、高等専門学校、専門学校

●定員 10人

●申し込み 7月30日(金)までに、テ

ーマに関する提言をA4用紙1枚にまとめ、氏名、年齢、住所、電話番号、学校・学部名、学年を明記し、秘書課(〒466-8501安城市桜町18番23号/FAX<76>1112/EMAIL:info@city.anjo.aichi.jp)に直接持参するか郵送、ファクス、電子メールで提出

●選考方法 提言の独創性、安城らしさなどを評価基準として参加者を選考のうえ、開催通知を8月上旬にお送りします。

問い合わせ▼秘書課

ボランティア**夏休みに保育体験をしてみませんか？
中学生・高校生ボランティア保育体験**

夏休みを利用して、乳幼児への接し方やかわり方などを保育体験で実感してみませんか。

子どもが大好きで、保育やボランティアに興味がある中学生・高校生の参加をお待ちしています。

●とき 8月2日(月)～31日(火) (土・日曜日を除く) 午前8時30分～午後4時まで

●ところ 公立保育園23園

●対象 市内在住・在学の中学生・

高校生で3日間参加できる人

●定員 各園1～6人程度

●参加費 300円(ボランティア保険代)

●申し込み 7月5日(月)～15日(木)の午前9時～午後5時に安城市子育て支援センターへ

問い合わせ▼

安城市子育て支援センター
(☎<73>63336)