

夢や生きがい、ほっとする話を紹介します

健康な人生を体現中！

スポーツインストラクター(ぼう〜ビクス指導者)
中村真里子さん(市内在住)

ほっとタイ夢

棒を使用したエクササイズ「ぼう〜ビクス」指導者。元気はつたつの中村さんに健康であるための極意を聞きました。

◆ぼう〜ビクスとは？

ぼう〜ビクスは、「棒」と「ぼー」としていてもできる」をかけた言葉。90cm 又は 1 m の棒を使った運動で、筋力向上・ストレッチの効果があります。棒で体を支えるから難しくないし、厳しい運動じゃないから続けられる。子どもから高齢者まで誰にでもできます。こうした運動は、将来寝たきりにならないた

めの「防衛策」として、とっても有効なんですよ。

◆一念発起、運動を始めて

私は37歳になるまで、育児と仕事に毎日必死でした。子どもから手が離れた時に、何かスポーツをしないと老後がまずいぞ、と思ったの。それから競泳やエアロビクス等の運動を始めました。年齢に関係なく続けられるいい運動だと思って、ぼう〜ビクスの指導を始めたのが5年前。できないこともある自分だからこそ、人の気持ちに寄り添った指導もできるかなと思ってね。皆さんに楽しんでもらえるように頑張っていますよ。

◆笑顔で楽しく、健康に！

現役で働いている人はなかなか継続的に運動できませんよね。それに、男性は老後ひとりで家にこもりがち。でも、外へ一歩出てみて！毎日笑って過ごせる将来のために、運動を始めましょう。短時間で簡単なものでいいし、いくつから始めたって、遅いなんてことはないんですよ。笑顔で楽しい人生、送りましょうね。



ぼう〜ビクスの様子。難しい動きや激しい動きはほぼありませんが、効率的に筋肉を鍛えられます

あんじょうの元気な子どもたち

元気っ子アルバム



高月航希くん(7カ月)

生まれたときからパパにそっくり！いつもニコニコでみんなの癒し♡毎日の成長が嬉しいよ！これからも大きく育ってね！(里町)



中村奏太くん(9カ月)

この笑顔でいつも周りを和ませてくれます。ブランコが大好き♡素直な優しい子に育ってね。

(緑町)



山崎礼ちゃん(3歳)
杏ちゃん(8カ月)

礼の「いないいないばあ！」にキャッキャッ大喜びの杏。これからも笑顔いっぱい仲良し姉妹でいてね！(住吉町)



工藤結菜ちゃん(1歳)

ニコニコ笑顔がすてきなゆいなちゃん♡これからパパとママとたくさんいろんなところにあそびに行こうね。

(新明町)

「ほっとタイ夢」に掲載する話題、「元気っ子アルバム」に掲載する写真を募集しています。掲載方法の問い合わせは、電話かEメールで広報広聴係(☎71)2202 / info@city.anjo.aichi.jp)へ。

市民のひろば

市民伝言板

サークル会員の募集や
イベント情報をお知らせします

つばみの会 部屋飾りアート展

ちりめん細工(日本むかし話より、干支12種)、アートフラワー(四季の花ばな)等の部屋飾りを展示します。
時 2月10日(金)～12日(日)午前9時30分～午後4時30分
(12日は午後3時まで) 場 明祥プラザ
関 久津名節子さん(☎92)5021)

ぬくもりの郷作品展

今回もぬくもりの郷作品展を開催します。ぜひ、お気軽にお立ち寄り下さい。
時 2月28日(火)～3月5日(日)午前9時～午後4時(28日は午後1時から、5日は午後3時まで) 場 市民ギャラリー
関 ぬくもりの郷・牧宏樹さん(☎77)5222)

第14回 西尾シャンソンサークル発表会

楽しい歌、悲しい歌、面白い歌、お届けします。ぜひお出かけ下さい。
時 3月10日(金)午後1時30分開演 場 昭林公民館
関 関口英子さん(☎99)2588)

太極拳ニイハオクラブ 会員募集

ゆっくりとした動きで全身を動かし、体力作りをしませんか？男女問わず歓迎です。
時 毎週(木)午前10時～11時30分 場 里地区コミュニティセンター
料 月額2000円、入会金1000円
関 杉山えり子さん(☎97)9302)

注意事項

- 掲載希望者は、掲載月の3カ月前の1日(日)(月)(火)の場合、その翌開庁日)午前9時から電話で広報広聴係(☎71)2202)へ。各情報については、それぞれの問い合わせ先へ。
- ※掲載は先着順。ただし、過去に掲載していない団体を優先します。6月1日号分は3月1日(火)から受け付けます。掲載基準等の詳細は同係まで問い合わせてください。

安城マンドリンサークルチャオ 第3回演奏会

結成19年、昭林公民館を中心に活動しています。朝ドラ、ラプソディインブルー、オリジナル曲他を演奏します。お楽しみに！
時 2月18日(土)午後2時開演 場 碧南市芸術文化ホール(碧南市鶴見町) 関 伊藤嘉美さん(☎090)2773)7873)

キルトエミーズ第6回パッチワークキルト作品展

大小のタペストリー、小物、バッグ等を展示します。皆様のご来場をお待ちしています。
時 3月1日(火)～5日(土)午前9時～午後5時(5日は午後4時まで) 場 市民ギャラリー
関 加藤恵美子さん(☎090)7869)7124)

フラサークル 安祥ピア 会員募集

50代～60代が中心のサークルです。健康的に楽しくフラを踊りませんか？初心者歓迎。
時 毎月第1・3(火)午後1時～2時15分 場 安祥福祉センター
料 月額2000円(体験1回無料)
関 田村千香子さん(☎090)4468)5318)

親子リズムどんぐりクラブ 会員募集

リズム遊びで思いきり体を動かしましょう。季節にあわせたイベントも企画しています。
時 毎週(木)午前10時～11時30分 場 北部福祉センター
対 0～3歳児とその保護者 料 月額500円
関 小野早苗さん(☎090)9771)7632)

安城市少年少女合唱団 団員募集

歌が大好き!!いつもと違う友だちと一緒に楽しく歌う機会をつくりませんか。Let's sing with us!!
時 毎週(土)午後1時～4時30分 場 昭林公民館 他
調 佐地多美氏、手嶋麻利氏 他 対 小学生～大学生
料 月額4000円 関 多田麻里さん(☎090)8334)7559)

時 とき 場 ところ 内 内容 調 講師 対 対象
定 定員・募集人数 料 会費・入場料など 持 持ち物
他 その他 申 申し込み方法など 関 問い合わせ先

ここで問題です! ☆

「○○○」 市役所庁舎の改修に伴い、庁舎1階他の照明をこのタイプに変更しました。
○に入る3文字をお答えください。

クイズの正解者の中から抽選で5人に、記念品を差し上げます。

クイズの答え・住所・氏名・年齢・感想をはがき、またはEメール(表題を「フォトでクイズ回答」としてください)に記入し、2月20日(木)までに秘書課広報広聴係へ。(送付先詳細は裏表紙下部に記載しています)

1月1日号の答え:「健幸」 ※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



市役所庁舎フロア改修

昨年10月から1月にかけて市役所本庁舎・北庁舎のフロア改修を行いました。各部署の案内看板を分かりやすくし、待合スペースを広くする等、来庁者が快適に過ごせるよう配慮しています。また、庁舎1階他は照明を環境に優しいLEDに変更しました。



新春矢作川マラソン

回 1月3日 場 桜井中央公園、矢作川堤防他
ハーフ・10km・3kmジョグ&ウォークの3部門に、遠くは北海道や青森県等から約3000人が出場。スタート地点の桜井中央公園では和太鼓や横笛等が演奏され、ランナー達を後押ししました。



七草粥会

回 1月12日 場 志貴保育園
園児や志貴小学校児童が育ててきたお米と、園児等が摘んできた七草で作った七草粥を、祖父母や志貴小のお兄さん・お姉さんと一緒に食べました。これで志貴っ子のみんなは一年間元気に過ごせそうですね!



成人式

回 1月8日 場 デンパーク・フローラルプレイス
市内2098人が成人を迎えました。あいにくの天候でしたが、晴れ着に身を包んだ新成人たちは式典に参列した後、新成人からなる実行委員会企画のアトラクション「愛を叫べ!大抽選会」を楽しんでいました。

フォトでクイズ + eco



デンパーク入園者数1100万人突破

回 12月18日 場 デンパーク
今年開園20周年を迎えるデンパークで、入園者数が1100万人に到達しました。1100万人目の西戸さんご家族(市内在住)がゲートをくぐると同時にクラッカーが鳴り響き、記念プレートが神谷市長から贈られました。



いも煮会

回 12月16日 場 アグリライフ支援センター
同センターで開講している野菜づくり入門コースの受講生が、これまで指導・協力を受けてきた講師や地元町内会の皆さんに、収穫した里芋・ネギ・人参たっぷりのいも煮を振る舞いました。



北明治地区“子ども年末警戒(火の用心)”

回 12月27日 場 大東町、明治本町、昭和町
北明治地区の園児・小学生約150人が、拍子木を打ちながらまちを練り歩き、大きな声で「火の用心!」と各戸に呼びかけました。終了後、子ども達の冷えた身体が温まるよう、お餅や豚汁等が振る舞われました。



証明書コンビニ交付サービス開始

回 12月21日
市はマイナンバーカードを利用してコンビニで住民票等の証明書が取得できるサービスを開始。初日には、テレビ局や新聞社等のカメラに囲まれながら、神谷市長が店内のマルチコピー機で住民票を取得しました。