

たった3分で究極の全身運動



問▶スポーツ課(☎75)3535

# 実はすごい！ラジオ体操のススメ

たった3分で全身をバランスよく動かすことができるラジオ体操。密になることなく皆で取り組める、コロナ禍に最適な運動です。

市では今年度、市民の皆さんにラジオ体操に積極的に取り組んでいただきたいと考えています。ラジオ体操の健康効果や、毎日のラジオ体操で心身の健康を維持する皆さん、市のイベント等を紹介します。

## ラジオ体操 5つの健康効果



### スポーツ課からのお知らせ

#### 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会が安城市にやってくる！

ぜひラジオを聴いて、一緒に体操をしましょう

市制施行70周年の節目に、「特別巡回ラジオ体操」が安城市で開催されることになりました！当日は体操指導の鈴木大輔さん等、テレビ体操でもおなじみの皆さんが陸上競技場で一緒に体操をします。

めったにないチャンスです。ラジオに耳を傾けながら、一緒にラジオ体操をしましょう！

※会場での体操参加者募集は締め切っています。

●放送日時 5月22日(日)午前6時30分から ●チャンネル NHKラジオ第1放送(729kHz)

私たち、ラジオ体操のおかげで健康です



### 秋葉公園 ラジオ体操会

(左から)  
深津昭さん(93歳・安城町)  
水越啓祐さん(81歳・南町)  
杉本汎平さん(85歳・南町)

### 大池公園 ラジオ 体操の会

長友文子さん  
(79歳・池浦町)



平成13年に水越さんが1人で始めたラジオ体操は、今では100人を超える日も。「健康寿命を伸ばすために、家に引きこもらず、毎朝ここに来ています。仲間との会話も楽しいね」と杉本さん。深津さんも93歳とは思えないほどお元気で背筋がピンとしています。カモの親子の大行進、カワセミやキツツキの飛来等、秋葉公園ならではの楽しみもあるのだそう。

### 株式会社中島製作所(宇頭茶屋町)



代表取締役  
中島守彦さん

経営的な視点で社員の健康管理に取り組む企業を顕彰する「健康経営優良法人制度」。

2021年・2022年にその認定を受けた中島製作所では、始業時に社員皆でラジオ体操をしています。

「社員が能力を最大限発揮するには、心身ともに健康であることが必要です。ラジオ体操を取り入れてからは、欠勤率が下がる等、効果を感じています」

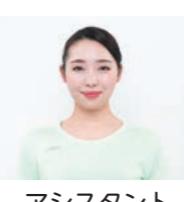


体操指導  
鈴木大輔さん

全国のみなさんに元気と朝のさわやかな安らぎを届けましょう！会場、そして、ラジオ放送を通して一緒に体操ができる日を楽しみにしております。



ピアノ演奏  
能條貴大さん



アシスタント  
館野伶奈さん



アシスタント  
吉江晴菜さん

### グループで ラジオ体操をしませんか ～CDを差し上げます～

ラジオ体操を実施する市内団体に、ラジオ体操CDを無料配布します。

●申込み 5月6日(金)から、ラジオ体操CD配布申込書(東祥アリーナ安城又は市HPで配布)を持参かファックス・Eメールで東祥アリーナ安城(FAX77)9293/mysports-anjo@city.anjo.lg.jpへ



## 共通申込事項

申込み時には次の内容を明記してください。  
 ●催し名 ●〒住所 ●氏名(ふりがな) ●電話番号

## ファブースペースのデジタル機器利用講習会

申 5月8日(日)午前  
9時から市HPで  
申し込んでください

場 間へきしんギャラクシープラザ(☎(76)1515)

内 時 レーザー加工機・3Dプリンター利用講習会

内 時 レーザー加工機→6月26日(日)午前10時~正午  
3Dプリンター→6月19日(日)午後2時~4時

内 対 市内在住・在勤・在学の高校生以上でパソコンの基本操作が可能な人

内 定 各3人(先着)  
レーザー加工機を親子で学んでみよう!



時 6月12日(日)午前  
10時~正午

内 内 ペン立ての制作  
対 市内在住の小学4年~中学生と高校生以上の保護者  
※パソコンの基本操作が可能な人。

内 定 3組(先着)

## アナウンサー × 司書

## プロがお届けする絵本の読み聞かせ会

図書情報館の蔵書の中から司書が絵本をセレクトし、アナウンサーが読み聞かせを行います。年齢に合わせた絵本の選定方法や、読み聞かせが子どもにもたらす良い点を紹介します。

●日時 5月7日(土)午前10時~11時(乳幼児向け)、午後1時~2時(小学校低学年向け)

●場所 図書情報館(アンフォーレ本館内)

●出演 森下由紀氏(キャッチネットワークキャスター)、酒井麻利子氏(キャッチネットワークデスク・元NHK名古屋キャスター)、同館司書

●対象 乳幼児・小学校低学年以下と保護者

●定員 各20組(先着)

●料金 500円(保護者に同伴する小学生以下は無料・人数制限なし)

●申込方法 直接アンフォーレ総合案内へ

※QRコードからも申込可。

※新型コロナ感染症拡大防止のため、中止又は延期の場合有。

問 ▶アンフォーレ総合案内(☎(76)1400)



乳幼児向け

小学校低学年向け

酒井麻利子氏



森下由紀氏



酒井麻利子氏

## 申込書・申請書等の配布

特に記載がない場合は各記事の問合せ先窓口・市HPで配布しています。

## 共通申込事項

申込み時には次の内容を明記してください。  
 ●催し名 ●〒住所 ●氏名(ふりがな) ●電話番号

## 「電子雑誌」閲覧サービスが利用できます

「電子雑誌」100タイトル以上が読み放題です。



対利用者カードを持っている市内在住者

内 利用方法→安城市電子図書館HPから「TRC-DLマガジン」にアクセス

※利用者IDとパスワードが必要。  
問アンフォーレ課(☎(76)6111)

## ボッチャ体験交流会

時 6月4日(土)午後1時30分~3時40分(午後1時から受付)

場 市スポーツセンター  
対市内在住・在勤・在学者、市スポーツ協会会員

定 72人(先着)  
※障害者の介護者等を含む。

持 体育館シートズ  
申 5月6日(金)から申込書をファックスかEメールで市スポーツ協会(FAX(75)3559/m-matsumoto@anjo-sport.jp)へ

問市スポーツ協会(☎(75)5182)

## ファブースペースのデジタル機器利用相談会

時 5月22日(日)午後2時~4時(受付順に1人15分程度)

講 メイカーズ・ラボとよはし技術スタッフ、阿智ちさと氏

対 ①レーザー加工機・3Dプリンター→利用講習会を受講した人(作品加工のみの利用は不可)

②デジタルミシン→市内在住・在勤・在学の高校生以上

持 ①→デジタル工作機器利用カード、パソコン(貸出可) ②→布(30cm×30cm以上推奨)

問 間へきしんギャラクシープラザ(☎(76)1515)

## かきつばた歩け運動

時 5月8日(日)午前9時30分~午後2時30分(雨天中止)

内 コース→北部公民館(集合)~不乘森神社(里町)~無量寿寺(知立市八橋町/昼食・休憩)~来迎寺(知立市来迎寺町)~北部公民館(解散) ※往復約8km。

定 30人(先着)

申 5月3日(祝)午前9時から電話で東洋アリーナ安城(☎(75)3535)へ

## 蒸気機関車写生大会

時 5月15日(日)午前9時~午後3時(雨天の場合は5月22日(日)に延期)

場 総合運動公園 対 小学生以下(保護者同伴)

持 画板・絵の具・クレヨン等

他 優秀作品に賞状と賞品、応募者全員に参加賞有

問 蒸気機関車保存会(☎090(3958)4069)、市公園緑地課(☎(71)2244)

## 昭林コンサート

時 6月11日(土)午後6時~8時(午後5時30分開場)

内 出演→山田晃士 & 流浪の朝謡(オープニングアクト有)

定 80人(要整理券)

他 未就学児の入場は不可

申 5月28日(土)午前9時から昭林公民館で整理券を配布(1人2枚まで)

問 昭林公民館(☎(77)6688)

## 安城桜まつり写生コンテスト入賞作品の展示

時 5月25日(水)~6月6日(月)

場 デンパーク

内 最優秀賞、優秀賞の展示

問 安城市観光協会(市商工課内/☎(71)2235)

## 茶臼山ウォーキング

時 5月29日(日)午前7時~午後6時30分(雨天中止)

場 内市バスで茶臼山高原野外センターへ移動後、周辺をウォーキング(往復約5kmで長い坂道のある健脚者向け、昼食・休憩有)

対 市内在住・在勤・在学者(小学生以上)

定 20人(抽選)

申 5月3日(祝)午前9時~午後5時に申込書を直接かファックスで東洋アリーナ安城(FAX(77)9293)へ

問 東洋アリーナ安城(☎(75)3535)



## 共通申込事項

申込み時には次の内容を明記してください。  
 ●催し名 ●〒住所 ●氏名(ふりがな) ●電話番号

## 5月のプラネタリウム

毎週(土)(日)、5月3日(祝)~5日(祝)に星空解説や番組投映を行います。投映スケジュールは市HPを参照するか、問い合わせてください。



## &lt;星空解説のテーマ&gt;

1日(日)・3日(祝)~5日(祝)→春の星座巡り 7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)→豊穣の女神おとめ座 21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)→うしかい座の物語

¥大人300円、小中学生100円、幼児50円

他 22日(日)午後3時10分~4時40分は特別投映音楽の星空「プラネタリウムで旅気分2022初夏」を投映(大人400円、小中学生200円、幼児150円)  
※要事前申込。8日(日)午前9時から直接か電話でへきしんギャラクシープラザへ。

問 間へきしんギャラクシープラザ(☎(76)1515)

## 安祥閣「姿勢を正して内側から元気に！」(ヨガ)

時 5月25日(水)午前10時~11時15分

講 上田孝子氏 対女性

定 15人(先着) ¥500円

他 ●ヨガマット又はバスタオルが必要  
●見学のみも可(無料)

場 申 5月11日(水)午前10時から直接か電話で安祥閣(☎(74)3333)へ

## マーメイドパレスの催し

場 間 マーメイドパレス(☎(92)7351)

## GW子ども無料開放イベント

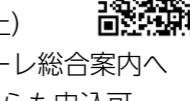
時 5月3日(祝)~5日(祝)

内 中学生以下のプール利用が無料

## 母の日プレゼント

時 5月8日(日)

内 プール又はトレーニングルームを利用する高校生相当以上に力ネーションをプレゼント  
定 100人(先着)





## 共通申込事項

申込み時には次の内容を明記してください。  
 ●催し名 ●〒住所 ●氏名(ふりがな) ●電話番号

## 市スポーツセンターの教室

場 市市スポーツセンター(☎75)  
3545)

## タイム記録会

時 6月19日(日)午後1時~2時  
内 25m又は50mのタイムを測定  
※ 1人2泳法まで。  
※ 記録証を発行します。

対 25m以上泳げる小学生以上  
定 15人(先着)

¥ 施設利用料

申 5月18日(水)午前9時から直接市  
スポーツセンターへ  
※ 午前10時から電話申込も可。

## 飛び込み練習会

時 6月19日(日)午後2時~3時  
※ タイム記録会の都合により開  
始時間が遅れる場合有。

対 小学生以上  
定 20人程度(先着)

他 指導等はありません

¥ 施設利用料

申 上記「タイム記録会」と同様

## 燃焼系エアロビクス

時 7月1日(金)~9月16日(金)の毎週  
(金)午後1時~2時(全12回)

対 18歳以上の女性

定 15人

¥ 6000円(施設利用料込)

申 5月24日(火)~6月12日(日)に直接  
市スポーツセンターへ  
※ 市内在住者を優先して抽選。

市外在住者は定員に満たなかつ  
た場合に先着で受付。

※ 6月14日(火)以降に参加決定者  
のみに連絡。参加決定者は6月  
14日(火)~26日(日)に受講料を持参  
してください。

コンディショニング エクササ  
イズ~ボディメイクエクササイ  
ズ 初級編~

時 7月6日(水)~27日(水)の毎週(水)午  
前11時~正午(全4回)

対 18歳以上

定 10人

¥ 2000円(施設利用料込)

申 上記「燃焼系エアロビクス」と同  
様

## 歴史講演会「一向一揆と本證寺寺内町」 場文化振興課(☎77)4477)

真宗史の研究者である金龍静氏が、大河ドラマ「どうする家康」にも登場  
が期待される一向一揆と本證寺について、本證寺フェスティバル内で講演。

時 5月4日(祝)午後1時~2時 場 本證寺(野寺町)

定 150人程度(当日先着)

他 駐車場は、(株)アイシン社員駐車場を利用して  
ください。会場までのシャトルバス有



## 歴史博物館の催し・講座

場 場歴史博物館(☎77)6655)

博物館ボランティアによる常設展示ガイド

時 5月14日(土)・28日(土)午前10時~正午、午後1時~3時(随時)

歴博講座「写真で見る安城の70年」

時 5月21日(土)午後2時~3時30分 講 同館学芸員 定 30人(抽選)

申 5月7日(土)午前9時から電話で歴史博物館へ

無料開館

時 5月15日(日)

内 国際博物館の日(5月18日)にちなんで、常設展示室が無料で観覧可

## 歴史博物館企画展「安城太郎 满70歳」のお知らせ・イベント

場 場歴史博物館(☎77)6655)

安城市70周年生誕祭

多彩な出演者とともに、安城市70周年をお祝いします。

時 5月5日(祝)午後1時30分~3時30分 場 安祥城址公園

内 出演→安城商店街アイドル「看板娘。」、3Gダブルカホンズ、HIDE和太鼓school「續迦~SANGA~」

安城の70年を知ろう「安城太郎検定」

企画展の展示内容から、安城市70年の歴史を出題する博物館オリジナル  
検定。受検後、その場で答え合わせをします。

時 ①5月29日(日) ②6月18日(土)いずれも午後2時~3時30分 定 各20人(先着)

申 ①→5月8日(日) ②→5月28日(土)午前9時から電話で歴史博物館へ

## 女子ソフトボールリーグ「ニトリJD.LEAGUE」第6節安城ラウンド

本市が応援する「デンソーブライトペガサス」も出場します。

場 デンソーブライトペガサススタジアム(安城市ソフトボール場)

試合日程	5月14日(土)	第1試合	日立サンディーバ VS 戸田中央メディックス埼玉
		第2試合	デンソーブライトペガサス VS Honda Reverta
5月15日(日)		第1試合	日立サンディーバ VS Honda Reverta
		第2試合	デンソーブライトペガサス VS 戸田中央メディックス埼玉

※ 入場制限をする場合があります。

※ チケット等の取扱いは、QRコードから「JD.LEAGUE」HPを参照してく  
ださい。また、試合の様子はJD.LEAGUEオフィシャル配信  
パートナー「スポーツナビ」でライブ配信します。

場 東洋アリーナ安城(☎75)3535)

申込書・申請書等  
の配布

特に記載がない場合は各記事の問合  
せ先窓口・市HPで配布しています。

## 共通申込事項

申込み時には次の内容を明記してください。  
 ●催し名 ●〒住所 ●氏名(ふりがな) ●電話番号

## 丈山苑の催し

¥特に記載のないものは入苑料  
のみ必要

場 場 丈山苑(☎92)7780)

## 山野草展

時 5月20日(金)~22日(日)(20日は  
午後1時から、22日は午後3  
時まで)

内 和泉きらめきクラブ山野草部  
会による作品展示

ヒーリングコンサート  
~新緑の中で~

時 5月29日(日)午後  
2時~3時

内 シンセサイザー  
による美しい音楽  
出演→歳田美佳

## 切り絵作品展

時 6月8日(水)~12日(日)(12日は  
午後3時まで)

内 協力: 日本現代工芸美術展会  
友 中村金治

煎茶のおいしい飲み方体験

時 6月19日(日)午前9時30分・10  
時30分

定 各15人(先着)

¥ 600円(入苑料・呈茶料込)

申 5月18日(水)午前9時から電話  
で丈山苑へ

## 春の星空ウォッキング

時 5月15日(日)午後7時~8時(最  
終受付は午後7時45分)

内 観望する天体→春の星座、月(月  
齢14)、春の二重星等

講 安城天文同好会 定 50人(先着)

場 申 5月5日(祝)から直接か電話で  
へきしんギャラクシープラザ(☎  
(76)1515)へ

オリジナル星座ランタン作り

時 5月15日(日)午後6時30分・7時  
定 各6人(先着)

¥ 1個1200円(1個1000円で追加可)

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上

他 講座終了後「春の星空ウォッчин  
グ」に参加  
場 申 上記「春の星空ウォッching」  
と同様

## 図書情報館へ行こう

場 アンフォーレ課(☎76)6111)

図書情報館(アンフォーレ本館内)

## 安城ひびきの会の対面朗読

時 5月9日(月)・23日(月)午前10時~正午

内 目の不自由な人向けに、朗読者が図書・雑誌等を1対1で朗読

## おはなし会(5月15日~6月13日)

赤ちゃんとなによもう会(一般)	5月15日(日)、6月1日(水)午前10 時30分
-----------------	------------------------------

かみしばいの会(3歳~小学3年生)	5月15日(日)午後2時
-------------------	--------------

にちようびのおはなしかい(小学生)	5月15日(日)・22日(日)・29日(日)、 6月5日(日)・12日(日)午後4時
-------------------	---

えほんのとびら(0~2歳)	5月16日(月)午前10時30分
---------------	------------------

いないいないばあ(1~5歳)	5月19日(木)午前10時30分
----------------	------------------

南吉朗読ででむし会(小学生以上)	5月21日(土)・28日(土)午後2時
------------------	---------------------

えほんとわらべうたの会(0~2歳)	5月23日(月)、6月13日(月)午前10 時30分
-------------------	-------------------------------

おはなしまあだ(1~5歳)	5月25日(水)午前10時30分
---------------	------------------

おはなしレストラン(小学生以上)	6月4日(土)午後3時
------------------	-------------

ネコ・ロンデ朗読会(小学1~3年生)	6月5日(日)午後3時
--------------------	-------------

絵本好き集まれ! おすすめ絵本紹介(一般)	6月6日(月)午前10時30分
-----------------------	-----------------

おはなしたまてばこ(1~5歳)	6月8日(水)午前10時30分
-----------------	-----------------

大人のための絵本朗読会(一般)	6月12日(日)午前11時
-----------------	---------------

※ 対象年齢は目安。いずれも定員は10組(当日先着)。

※ 赤ちゃん向けの会のみ赤ちゃん用の敷物(バスタオル等)が必要。

## 5月・6月の休館日

5月→10日(火)・17日(火)・24日(火)・27日(金)・31日(火) 6月→毎週(火)、24日(金)

## 文協祭

安城文化協会所属グループ会員、個人会員の活動成果を発表します。

場 文化協会(☎74)6066)、市民ギャラリー(☎77)6853)

## 美術展(前期)

時 5月10日(火)~15日(日)(10日は午  
後1時から、15日は午後4時ま  
で)

場 市民ギャラリー

内 日本画、水墨画、書、洋画、写  
真

## 文芸・技芸・趣味展

時 ①5月13日(金)~15日(日) ②5月

学びあり!  
発見あり!  
笑いあり!

# 開館5周年記念・アンフォーレ感謝祭 みんなでSDGs～つづける・はじめる～

6月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時

場所▶アンフォーレホール、願いごと広場 他

子どもから大人まで、  
誰もが楽しみながら  
「SDGs」を学べる  
複合イベントです。

6/4土 願いごと広場 午後1時(当日先着)  
※観覧無料

アンフォーレ×よしもと  
笑って学ぼう!SDGs  
～漫才、コント、SDGs〇×クイズ～

〈出演〉



パンクブーブー



ハイキングウォーキング

Everybody



おばけ

中山真希(MC)

ホール 午前11時、午後1時・3時  
SDGsプロジェクトマッピング

問合せ▶アンフォーレ総合案内(☎(76)1400)

6/5日 ホール アンフォーレミニシアター

SDGsにちなんだ映画を上映。チケットは5月6日(金)午前10時からアンフォーレ総合案内で販売(各500円・先着)

〈上映作品〉

午前10時30分～正午



© 2012 Universal Studios.  
ALL RIGHTS RESERVED.

ロラクスおじさんの  
秘密の種

午後1時30分～3時10分



©2020「ムヒカ 世界でいちばん貧しい  
大統領から日本人へ」製作委員会

ムヒカ 世界でいちばん  
貧しい大統領から日本人へ

その他、SDGsにちなんだマルシェやキッチンカー・  
ワークショップ等を開催

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更や中止の場合有。  
最新情報はアンフォーレHPを参照。



## 星空演奏会～二胡の調べにのせて～

日時 6月18日(土)午後7時～8時30分 場所 へきしん  
ギャラクシープラザ

プラネタリウムの星空の下、二胡の音色を楽しみませんか。  
今夜の星空生解説、二胡の歴史についての学習等を盛り込んだ演奏会です。  
幻想的な雰囲気に包まれながら、心と体を癒しましょう。

- 講 師 竹内有希氏(伴奏:那須朝子氏)
- 協 力 NPO法人アイ・プラネット
- 対 象 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小中学生は要保護者同伴)
- 定 員 60人(先着)
- 参加費 400円(小中学生は200円)
- 申込み 5月14日(土)午前9時から参加費を持って、へきしんギャラクシープラザへ  
※代理申込みの場合、参加者本人の氏名・住所・電話番号が必要。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止の場合有。中止の場合は市HPでお知らせします。

問合せ▶へきしんギャラクシープラザ(☎(76)1515)

