



たった3分で究極の全身運動

☎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

1. 全身運動による
基礎代謝アップ、
血管年齢の
若返り

2. 新陳代謝の向上に
よる脂肪燃焼効果・
体力年齢の若返り

3. 血行促進による
首・肩のこり、
腰痛の予防・解消

4. 屈伸運動や
跳躍運動による
骨粗しょう症の
予防

5. 継続する
ことによる
活動力の向上

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・安城市)
水越啓祐さん(81歳・南町)
杉本汎平さん(85歳・南町)

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。カモの親子の大神行進、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。

大池公園 ラジオ 体操の会

長友文子さん
(79歳・池浦町)



「年をとっても身の回りのことは自分でできるように、足腰を鍛えたい」という思いでラジオ体操を始めて16年。姿勢がいいねとよく褒められるそうです。ご主人と一緒に参加しており、夫婦そろってお元気です。

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」

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)



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
舘野伶奈さん



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)を持参かファクス・Eメールで東祥アリーナ安城(FAX(77)9293/my-sports-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



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

ファブ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 問へきしんギャラクシープラザ(☎<76>1515)

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

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

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 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。

定 3組(先着)

「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)

ポッチャ体験交流会

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 体育館シューズ

申 5月6日(金)から申込書をファクスか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)

場 問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)～不乗森神社(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時から電話で東祥アリーナ安城(☎<75>3535)へ

問 ▶アンフォーレ総合案内(☎<76>1400)

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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止又は延期の場合有。



乳幼児向け



小学校低学年向け



森下由紀氏



酒井麻利子氏

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)

場 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 市内の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)～14日(土)午前9時～午後5時に申込書を直接かファクスで東祥アリーナ安城(FAX<77>9293)へ

問 東祥アリーナ安城(☎<75>3535)



大人の切り絵レッスン

時 6月5日(日)午後1時30分～4時

講 Ami氏(切り絵作家)

対 15歳以上(中学生を除く)

定 10人(市内在住・在勤・在学者を優先した上で抽選)

料 1200円

申 5月25日(水)までにはがき(必着)かファクスで、ページ上部の共通申込事項と受講者全員の住所・氏名・年齢・電話番号(市外在住者は勤務先又は学校の所在地及び名称も)を市民ギャラリー(〒446-0026安城町城堀30/FAX<77>4491)へ

※同館HPからも申込可。

場 問市民ギャラリー(☎<77>6853)

アンフォーレこどもの日「つくる、みる、あそぶ」

時 5月4日(祝)午前10時～午後4時

場 アンフォーレ本館、願いごと広場 他

内 ダブルリングひこうき・けん玉等の制作、「すずきじゅく」による人形劇等

定 1000人(先着)

料 500円(3歳以上)

申 直接アンフォーレ総合案内へ
※QRコードからも申込可。

問 アンフォーレ総合案内(☎<76>1400)



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。



〈星空解説のテーマ〉

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)→豊穡の女神おとめ座 21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)→うしかい座の物語

料 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。

場 問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) **料** 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 問 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カー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

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

市スポーツセンターの教室

場問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時から電話申込也可。

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っ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」 問文化振興課(☎〈77〉4477)

真宗史の研究者である金龍^{きんりゅうしずか}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

場問歴史博物館(☎〈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「写真でみる安城の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 満70歳」のお知らせ・イベント

問歴史博物館(☎〈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「^{さんが}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 午前11時 第2試合 午後2時	日立サンディーバ VS 戸田中央メディックス埼玉 デンソーブライトペガサス VS Honda Reverta
	5月15日(日)	第1試合 午前11時 第2試合 午後2時	日立サンディーバ VS Honda Reverta 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。

問東祥アリーナ安城(☎〈75〉3535)



丈山苑の催し

¥特に記載のないものは入苑料のみ必要

場問丈山苑(☎〈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➡^{としだ}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

春の星空ウォッチング

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「春の星空ウォッチング」に参加

場申上記「春の星空ウォッチング」と同様

図書情報館へ行こう

問アンフォーレ課(☎〈76〉6111)

場図書情報館(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
南吉朗読でどむし会(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。

問文化協会(☎〈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20日(金)～22日(日)

※時間は問い合わせてください。

場内①➡へきしんギャラクシープラザ➡俳句、短歌、華道、茶道、アートフラワー、ちぎり絵、くみひも、植物

②➡市民会館➡さつき

芸能まつり

時5月14日(土)午後1時～午後4時15分・15日(日)午前10時～午後3時20分

場市民会館

内民謡、民謡、舞踊、フラダンス、フラメンコ、謡曲、^{そうめん}箏曲、尺八、詩吟、コーラス、大正琴、三河万歳

美術展(後期)

時5月17日(火)～22日(日)(17日は午後1時から、22日は午後4時まで)

場市民ギャラリー

内日本画、書、洋画、工芸



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

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。

場所▶アンフォーレホール、願いごと広場 他

6/4

📍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、SDGsO×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プロジェクションマッピング

6/5

📍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

ロラックスおじさんの
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。



問合せ▶アンフォーレ総合案内(☎(76)1400)

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。
幻想的な雰囲気にもまれながら、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・プラネッツ
- 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)

