

広報



うらやす

主な内容

特集 スポーツでつながろう 1・2面
 東京ベイ浦安シティマラソン交通規制 2面
 確定申告のお知らせ 3面
 地域包括支援センター愛称募集 ほか 8面

発行/浦安市
 所在/〒279-8501 千葉県浦安市
 猫実 一丁目1番1号
 編集/市長公室広聴広報課
 ☎047-351-1111(代表)
<http://www.city.urayasu.chiba.jp>

市の人口と世帯 人口=163,178人(-92) 男=81,229人(-40) 女=81,949人(-52) 世帯数=72,053世帯(-10) 平成23年12月末現在()は前月比

特集



市は、スポーツを通して市民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに明るく健康であることを願い、平成22年10月10日に「生涯スポーツ健康都市宣言」を行いました。

スポーツ(運動)をすることで、心身の健康や体力を培えるなどのことは広く言われているようです。しかし、スポーツの効果はそれだけではありません。スポーツをすることで、さまざまなつながりが生まれます。今回は、スポーツでつながりを持った方々をご紹介します。皆さんも、スポーツをきっかけにした「つながり」を持ちませんか。

【問】市民スポーツ課

家族 と つながる

ランニング活動で深まる
親子と地域の
コミュニケーション



池田さん親子
(日の出)

週1回、市内でランニング活動をしている「浦安ランナーズクラブ」に、5月から親子で参加。

インタビュー

最近、運動不足だから走りたいと思っていたところ、友達から「浦安ランナーズクラブ」を紹介されました。こどもはサッカーをしているため、走ることは良いトレーニングになると思い、親子で参加することにしました。

走るようになってから、こどもは体力がつき、以前よりかぜをひきにくくなりました。クラブには、違う小学校のこどももいて、その子たちとも仲良くなったようです。私も、ふだんなかなか出会えない元町に住んでいる方々と知り合えました。

一番うれしいのは、こどもとのコミュニケーションの時間が増えたことです。以前は、平日は仕事で帰宅が遅く、休みの日は、こどもは友達と遊びにでかけたいため、なかなか会話を多くとれませんでした。

今は、こどもと一緒にランニング活動が大切な親子のコミュニケーションの場です。これからも、親子や地域の方々とのコミュニケーションを大切に、ランニング活動をしていきたいと思えます。

高洲海浜公園を走る浦安ランナーズクラブの皆さん



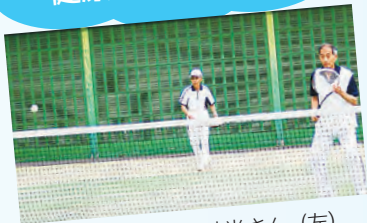
特集は2ページに続く

特集 **スポーツ** つながる

健康

につながる

テニス活動を
継続することで、
健康な毎日



テニスを上斗米さん(左)

インタビュー

テニスを始めて72年

現在は、ソフトテニスを週3日、4年ほど前に始めた硬式テニスを週2日行っています。そのほかにも、高齢者を中心とするスポーツ、文化などの総合的な祭典である「ねんりんピック」など、大会に出場するため、九州など全国各地を訪れています。

また、40・50歳代の女性を中心にテニスを指導しています。指導は、全国に通用する技術を教えるため、日ごろから、本やDVDで研究したり、テニスが上手な方を観察したり、勉強は欠かせません。指導した方が大会で優勝し喜ぶ姿を見るのが一番うれしいですね。

健康の秘訣

立つ、歩く、走るなどの行動で、膝は重要です。私は、毎朝、膝の運動や全身を使った体操をしているおかげか、今でもテニスを楽しめています。毎朝続けるのは、たいへんな時もありますが、自分に「がんばれ」と言い聞かせて継続してきました。続けて活動することが健康の秘訣だと思います。

私は、健康に感謝し、これからもラケットを振り続けていきたいと思っています。



昭和29年大会優勝時の上斗米さん(左)



かみとまい
上斗米さん
(富岡)

92歳でソフトテニス歴72年。現在も週5日テニス活動を継続。

人 とつながる

一言インタビュー

教室に参加するなど
施設を利用して、うまれる交流

中央武道館の「いすで元気教室」に参加中の鈴木さん

中央武道館の窓口で、自分に合う教室を紹介してもらいました。

この教室の雰囲気は和気あいあいとしていて、楽しく体操をしています。同じ教室に参加している方に街で出会うと、あいさつを交わすなど知り合いが増えたこともうれしいですね。



中央武道館のトレーニングルームを利用している中澤さん

多いときは、週に5日、指導員さんにフォームを見てもらうなどして、継続して運動しています。最近では、運動のおかげで体力がつき、風邪をひきにくくなりました。また、同じ曜日の同じ時間帯に運動している方とは顔見知りになり、楽しく通っています。



運動指導員の **岡田さん** に聞く！

——運動と健康の関係を教えてください

運動には、生活習慣病の予防や体力の向上などたくさん効果があります。また、運動後は気分爽快となり、リフレッシュ効果も期待できます。

こころとからだの健康のために「積極的に運動すること」が大切です。

——どのような運動を行えばよいですか

日常では、手軽に始められる「速歩」がおすすめです。肩の力を抜いて胸を張り背筋を伸ばします。腕は前後に大きく振り、歩幅をできるだけ広くとるように歩きます。慣れてきたら少しずつ運動強度(歩くスピードの速さの程度、腕の振り幅、歩幅)を大きくし、「ややきつい」と感じる強さを目指すとういでしょう。



おはようストレッチ教室の様子

総合体育館・中央武道館のトレーニングルーム(右記参照)で初心者が身体を動かす場合は、ウォーキング(15分)、軽い筋力トレーニング(10分)などの1時間のプログラムを週2回行うのが無理なく、バランス良くトレーニングができるペースです。

トレーニング方法が分からない方も、指導員がいつでも相談に応じ、トレーニングメニューを考案します。皆さん、お気軽においでください。



総合体育館・中央武道館の事業

体を動かすための各種教室を行っています。現在募集している教室について、詳しくは、お問い合わせください。また、トレーニングルームには平成23年4月に一新した、体脂肪の燃焼に効果的な機器や、筋力アップを目的とした機器などを設置しています。

利用者
募集

トレーニングルーム



中央武道館トレーニングルーム

【時】午前9時～午後9時
※総合体育館は水曜日、中央武道館は月曜日を除く。祝日の場合は開館
【費用】1時間150円(市内在住・在勤・在学の方) ※初めて利用する方は、講習会の受講が必要。詳しくは、4ページをご覧ください
【問】総合体育館 ☎355・1110、中央武道館 ☎380・2100

第21回 東京ベイ浦安シティマラソン**交通規制**のお知らせ

東京ベイ浦安シティマラソンの開催に伴い、コース周辺で交通規制を行います。ご協力をお願いします。【問】市民スポーツ課

時 2月5日(日) 午前8時30分～正午

区 間	規制内容	規制予定時間
①ホテル群外周道路	片側二車線 車両通行止	午前8時30分～正午
②運動公園～千鳥地区	車両通行止	午前8時30分～11時

- 大会当日は、コース周辺への車の利用は控えてください
- 当日はコース沿道に路上駐車をしないでください
- レース開催時間帯は路線バスとおさんぽバスの運行時刻が乱れますのでご了承ください

