

### 東日本大震災被災地・被災者のみなさんへ

## 市内各団体から寄せられた

## 「復興へのエール」

東日本大震災発生から3カ月。甚大な被害をもたらしたこの災害で、東北・関東地方には、まだまだ多くの被災者のみなさんが、避難生活を送っています。こころしたみなさんや、被災地復興への力になるべく、各団体が支援活動を行ってききました。

### 国境を越えた祈りの歌声

4月に震災や福島原発の影響によって、住み慣れた故郷を後にした一部の被災者のみなさんが、印西市へ避難されてきました。



ロシアの歌姫エカテリーナさんが日本語とロシア語を交えた歌を披露

見知らぬ土地で慣れない避難生活を送るみなさんに勇気を、そして、亡くなられた多くの犠牲者に哀悼の意を表する「日露友好震災支援コンサート」が、4月9日に総合福祉センターで

### 開催されました。

このコンサートは、ロシア連邦外務省在日ロシア大使館文化部、日本・ロシア協会、印西市印西市ボランティア協会の後援を受けて、実行委員会のみなさんが主催。

当日は、大正琴サークルの演奏のほか、NHK「みんなのうた」で知られるロシアの歌姫、エカテリーナさんも出演しました。エカテリーナさんが、キーボードを弾きながらロシア民謡「バイカル湖のほとり」

を日本語の歌詞を交えて歌うと、会場からは盛大な拍手が。ほかにも「ハナミズキ」「涙そうそう」など、日本ではおなじみの歌も披露し、最後に思いを込めた童謡「ふるさと」を来場者と一緒に歌いました。



▲完成した枕は関戸さん(中央)たちの手から山崎市長の手へ



▲会場からは盛大な拍手が送られました

### 温もりの架け橋になった枕

「避難所では毛布の配給はあっても、枕などの配給は乏しい」と、あるテレビ番組でそんなコメントを聞いた関戸月子さん。

「それならば枕を作って送ってあげてはどうか」と考え、自ら代表を務める印西市高齢者クラブ連合会女性部、そして印西市ボランティア協議会、婦人

部、手芸サークル「お針箱」と共同で、手作りの枕を作成しました。完成した枕は100個ほど。これらは一個ずつにメッセージが添えられ、4月21日、総合福祉センターで行われた印西市高齢者クラブ連合会総会で、高齢者クラブ本誌支部が募った義援金と共に山崎山洋市長に手渡されました。

その後、被災地となった気仙沼市から気仙沼高校野球部が、我孫子東高校へ遠征に来ることとなり、その臨時の宿泊先が市内の総合福祉センターに決定。支援物資として被災地に送られる予定だった枕は、義援金と共に気仙沼高校野球部のみなさんの手で、被災地の避難所のみなさんの元へ直接手渡されることとなりました。

受け取った野球部のみなさんは「ありがとうございます。必ず避難所のみなさんへお届けします」と、温もりのこもった枕を手に感謝の言葉を述べました。



▶印西市から遠く気仙沼市へ、温もりの架け橋となった枕を手にする気仙沼高校野球部のみなさん。

### 2011 スペシャルオリンピックス夏季世界大会 堀口明奈さん(小林)が テニス代表選手に



▲代表選手になった堀口明奈さん

スペシャルオリンピックとは、知的発達障がいのある人の自立や社会参加を目的として、日常的なスポーツプログラムや、成果の発表の場としての競技会を提供する国際的なスポーツ組織です。堀口さんは、今年、ギリシャのアテネで行われる夏季世界大会に、テニスの代表選手として出場が決定しています。

堀口さんは、船穂中時代に軟式テニスを経験。以後、スペシャルオリンピックのプログラムに参加し、2006年(熊本)・2010年(大阪)の国内大会で選手団に参加を果たしています。大会への抱負では「練習してきたのでメダルが欲しい。それに、世界の人と友だちになりたいです」と語っていました。

### 市のB級グルメが学校給食に登場

## 大好評 印西みそピーから揚げ



▲滝野小では全部ペロリ

生徒は大はしゃぎ。中には「毎日食べてもいい!」と話す児童もいました。

5月からはイトーヨーカドーでの販売が行われており、こちらも大反響の様子。みそピーから揚げの今後に期待です。印西みそピーから揚げ普及委員会事務局(印西市商工会内・☎42750)。

昨年、市で行われた「いんざい“ご当地ぐるめ選手権”」でグランプリに輝いた「印西みそピーから揚げ」が4月下旬に市立の保育園、小・中学校の給食に登場しました。

甘いピーナッツ味噌を、子どもたちが大好きな鳥の唐揚げにあえたこのメニューに、児童・



▲木下小でも見事完食

### 企業のPRに活用できます

## バナー広告を募集

市では、ホームページのトップページに、自社のホームページへのリンクができるバナー広告の掲載を希望する企業などを募集しています。

●掲載料…次のとおり。  
【市内に事業所を所有する企業】  
月額 12,000 円。

【市外に事業所を所有する企業】  
月額 15,000 円。

※掲載要綱など、詳しくは市ホームページをご覧ください。  
副秘書広報課広報広聴班(☎内線 418・419)。

# お知らせ

### 中央駅前センターが9月から改修工事

## 中央駅前出張所などを併設した地域交流施設に

中央駅前センターは、昭和62年開館以来23年が経過し、空調設備、給排水設備、電気設備に老朽化が進んだため、改修工事を行うこととなりました。

今回の改修は、市民のニーズを考慮し、利便性を向上するため、隣接するUR都市再生機構が所有する用地と建物の一部の譲渡を受け、新たに中央駅前出張所、市民活動支援センター、市民安全センター、ファミリーサポートセンターを併設する(仮称)中央駅前地域交流センター(仮称)中央駅前地域交流センター

この事業は、市民生活のサポートを充実するために、事前に利用者アンケートや説明会などを実施し、その結果を踏まえ行うものです。

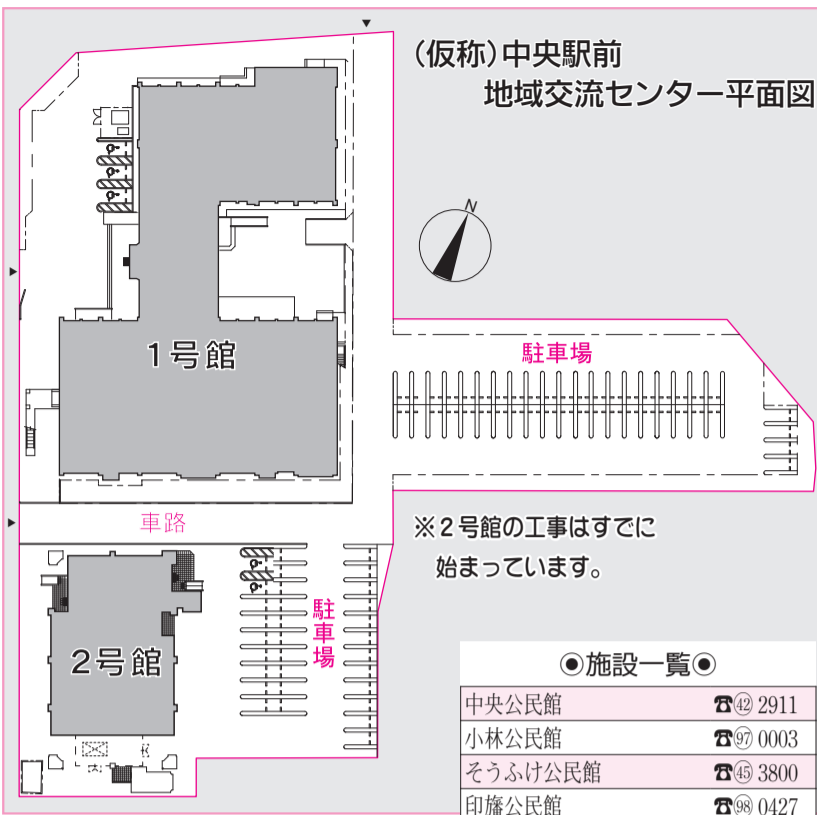
### 地域交流施設の充実とバリアフリー化の実施

改修工事は、現在の中央駅前センターを1号館とし、UR都市再生機構の鉄筋コンクリート造り3階建て部分を2号館として行います。また、UR都市再生機構から用地約4,000㎡(建物部分含む)も譲渡されるので、駐車場も拡充されます。

1号館は、1階の一部壁面を撤去し、図書コーナー、学習コーナー、ふれあいの部屋を設置して開放的な空間を創作します。また、1階の子育てルームには、幼児用トイレ、授乳室を設け、2階の調理実習室の調理台の更新、受変電設備などの機械室を倉庫および工芸用の窯室として改修します。

2号館は、1階に中央駅前出張所、ロビーには展示スペースを設け、2階には市民活動支援センター、市民安全センター、ファミリーサポートセンターを併設し、同センターの事務室、活動室、倉庫を設置します。3階には地域交流施設として、講座室、会議室、工芸室、展示室を設置します。このほか1号館と2号館の共通の改修項目として、バリアフリー化と壁、床、天井の内装改修、トイレの洋式化、外壁の塗装、2号館の屋上防水改修を実施します。

この改修工事に伴い中央駅前センターは、9月から平成24年3月まで約半年間一時休館となります。利用するみなさんには大変ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



●施設一覧●

中央公民館	☎42 2911
小林公民館	☎97 0003
そうふけ公民館	☎45 3800
印旛公民館	☎98 0427
中央老人福祉センター	☎42 0144
高花老人福祉センター	☎47 2112
そうふけ老人福祉センター	☎45 3800
フレンドリープラザ	☎46 8611
サザンプラザ	☎45 0611
永治プラザ	☎42 1101
船越コミュニティセンター	☎48 5311
文化ホール	☎42 8811
松山下公園総合体育館	☎42 8417
平岡自然の家	☎42 1008



▲中央駅前センターは、新たな地域交流の場として生まれ変わります

【今一度、確認しましょう】  
●可燃ごみを出すときに、生ごみの水切りはしましたか。  
●可燃ごみに、はがきのような小さな雑誌が入っていませんか(小さな雑誌は紙袋に入れて資源物の日に出せます)。  
難しく考えず、できることから

## 環境

### 目指そう循環型社会

市では、住民・事業者・自治体の「協働」による「全員参加型の資源循環地区」を目指し、三者が一致協力してさらなるごみの排出抑制や資源化を推進しています。

●平成22年度年間ごみ量● 単位(t)

	21年度	22年度	比較
総量(年間)	26,792	26,739	-53
小計	22,284	22,314	30
燃やせるごみ	20,375	20,238	-137
燃やせないごみ	657	798	141
粗大ごみ	1,252	1,278	26
資源物	4,508	4,425	-83
排出原単位(g/人日)	825	809	-16

平成22年度のごみの総排出量(有価物集団回収量を除く)は、26,739tとなり、前年度と比較して53t減少し、また、住民1人1日当たりの排出量(有価物集団回収量を除く)においても809gとなり、前年度より16g減少しました。ごみを減らすには、一人ひとりの心がけが大切です。引き続き、ごみの減量化にご協力いただきますようお願いいたします。

## 募集

### 市史研究の原稿

教育委員会が発行する市史研究誌「印西の歴史」への原稿を募集します。  
●印西の歴史、民俗、自然などに関する論文などで未発表のもの。掲載については市史編さん委員会が決定します(原稿料は

## 深夜急行バス(銀座駅〜印旛日本医大駅)

平和交通(株)では、5月9日から、都内〜印旛日本医大駅間の深夜急行バスの運行を開始。詳しくは問い合わせ先まで。  
wakotsu.com/

●深夜急行バスの運行時間と料金●

主な停留所	時刻	料金	スイカ/バスモ利用料金
銀座駅(数寄屋橋)	24:30 発		
東京駅(八重洲口)	24:35 発	乗車のみ	乗車のみ
兜町	24:40 発		
イオン映画館	1:50 着	3,000円	2,400円
木川中学校			
千葉NT中央駅北口	1:55 着		
千葉NT中央駅南入口			
原山中学校		3,200円	2,560円
高花小学校			
西の原公園前(ショッピングモール)			
印西牧の原駅南口	2:05 着	3,400円	2,720円
滝野小学校			
北総病院前			
印旛日本医大駅	2:15 着	3,600円	2,880円

※月〜金曜日運行(土・日・祝日、年末年始の深夜は運休)、予約不要。  
※兜町〜イオン映画館間にも降車専用の停留所があります。  
※スイカ/バスモを使うと20%引き。

## 電力不足に伴う道路照明灯の取り扱いと注意

電力不足に対する政府の方針を受け、道路照明灯(県管理・市管理道路を含む)のうち、交差点などを除く道路照明灯を部分的に消灯しています。これまでの道路照明に比べて、

## 印西市議会議員の欠員に伴う繰上補充

4月24日執行の印西市議会議員一般選挙で当選した議員に欠員が生じたため、公職選挙法の規定により5月25日に選挙会を開催し、次のとおり繰上補充に

# 社会を 明るくする運動



7月は強調月間

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

速し、流動化している時代の中で、青少年を取り巻く環境も大きく変化しています。

こうした状況の中、家庭・学校・地域それぞれが青少年の育成にかかり、一体となった取り組みが求められています。このようなことから、犯罪を誘発しない環境づくりを目指し、左記のとおり「社会を明るくする運動青少年健全育成大会」を開催します。

少年非行などの悩みは、千葉保護観察所(☎043-20417791)にご相談ください。

## 社会を明るくする運動 青少年健全育成大会

現在のように社会の変化が加

## みなづき祭



今年も、中央公民館利用サークル懇談会主催の「みなづき祭」の季節がやってきました。サークルの活動内容により展示・発表・催しの3部門に分かれ、日ごろの成果を披露します。体験コーナーもありますので、ご家族・ご友人お誘いあわせのご来館を心よりお待ちしております。  
※駐車場に限りがあります、乗り合わせの上、ご来館ください。  
☎ 6月25日(土)、26日(日)・両日とも午前9時～。  
☎ 中央公民館 (大森)。  
☎ 中央公民館 (☎42 2911)。

### 凡例

開催日時 開催会場

開催内容

開催対象

開催定員

開催参加費

開催申し込み

開催お問い合わせ

開催ホームページ

開催メールアドレス

開催その他

開催携帯電話

要約筆記が行われます。  
※詳しくは左記まで。

☎ 社会福祉課厚生班 (☎内線254・255)、生涯学習課生涯学習推進班 (☎内線543)。

## 講座・催し

青少年相談員連絡協議会主催  
青少年ふれあいキャンプ

自然体験や野外活動の中で、共同生活を通じ、チャレンジ精神・協調性などを養うために、「青少年ふれあいキャンプ」を1泊2日で開催します。

このキャンプは、普段一緒に活動している友達とは違った他校のメンバーと協力しあって、いろいろな体験、新たな発見や多くの感動を共有することを目的としています。

☎ 7月30日(土)・午前9時30分～7月31日(日)・午後3時(現地集合・現地解散。雨天中止)。  
☎ 平岡自然の家多目的広場(キャンプ場)。  
☎ 市内在住の小学4年生～中学3年生。  
☎ 定100人。  
☎ 2,000円(食料費保険料など)。当日集金します。  
☎ 6月16日(木)から30日(木)の間に、印西市青少年相談員連絡協議会ホームページ (<http://inzai-seishou.com/>・携帯可)から、はがきに必要事項(氏名・ふりがな・住所・性別・年齢・学校名・学年・保護者氏名・緊急連絡先)を記入の上、左記まで申し込んでください(先着順)。  
☎ 電話、FAXでの申し込みは、不可。  
☎ 生涯学習課生涯学習推進班(☎内線541・543)。

## 災害ボランティア養成講座

社会福祉協議会では、災害に対する備えや、災害ボランティアの役割について学ぶために災害ボランティア養成講座を開催します。

実際に被災地の災害対策本部の運営に携わった人を講師に招き、ボランティア活動における基本的な知識についての話をさせていただきます。

☎ 7月9日(土)・午前9時30分～正午。  
☎ 総合福祉センター(竹袋)。  
☎ 定30人。  
☎ 100円(保険料ほか)。  
☎ 事前に左記へ(先着順)。  
☎ 印西市社会福祉協議会(☎42 0294)。  
☎ [www.cuenet.or.jp/kouen/hana/](http://www.cuenet.or.jp/kouen/hana/)。

## 成年後見制度の説明会(第2回)

☎ 7月2日(土)・午後2時～4時。  
☎ 総合福祉センター(竹袋)。  
☎ 成年後見制度の活用編。◆講師：三浦俊男氏(千葉県成年後見支援センター会員)。  
☎ 市内在住・在勤の人。  
☎ 無料。  
☎ 印西市障害者団体連絡協議会・畑中(☎090-601214484)。

## 北総花の丘公園

### 【緑の教室】

☎ ステンドグラス体験教室  
☎ 7月16日(土)・午前10時～正午(午前の部)、午後1時30分～3時30分(午後の部)。  
☎ 定午前、午後とも6人。  
☎ 1,600円。  
☎ 『親子教室 トランプを使ってカフトムシをつかまよう』  
☎ 8月6日(土)・午前9時～11時(雨天時は7日(日)に順延)。

☎ 定12組。  
☎ 500円。

☎ 『親子教室 夏休みの木工工作教室』  
☎ 8月20日(土)・午前10時～正午。  
☎ 定16組。  
☎ 1,100円。

☎ ※親子教室は小学生と保護者が対象。  
☎ 各教室とも、開催日の1カ月前の午前9時から左記へ電話か来所して申し込んでください。

☎ 【展示会】  
☎ 印西絵手紙の会『花いっぱい笑顔いっぱい 元気いっぱい』  
☎ 6月21日(火)～7月3日(日)・午前9時～午後5時。  
☎ 千葉県立北総花の丘公園管理事務所(☎47 4031・☎http://www.cuenet.or.jp/kouen/hana/)。

## そのほか

☎ 平成23年度の千葉県介護支援専門員実務研修受講試験  
☎ 10月23日(日)・午前10時～正午。  
☎ 医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある人。  
☎ ※申込書は、6月27日(月)～7月29日(金)の間、千葉県社会福祉協議会、千葉県保健指導課、各千葉県健康福祉センター、各市町村の介護保険担当課・社会福祉協議会に配備します。  
☎ 6月27日(月)～7月29日(金)(当日消印有効)の間に、簡易書留で左記へ。  
☎ 千葉県社会福祉協議会介護支援専門員養成班(☎260-8508 千葉市中央区千葉港4-3-30 ☎043-2204-1161 ☎043-241-5121)。

## ミニ・ガイド

◆「北総紙飛行機を飛ばす会」会員募集  
自分で作った紙飛行機を飛ばし、大いに楽しみましょう。

☎ 毎月第2金曜日、第4火曜日・午前9時30分～正午。  
☎ 中央公民館、利根川河川敷運動場など。  
☎ 一般。  
☎ 1,000円(入会金)。  
☎ 竹田(☎047-491-1254)。

◆傾聴講座  
子どもが気持ちを率直に話せるように、基本的な聴き方を体験しましょう。

☎ 7月1日(金)、8日(金)・いずれも午前10時～正午。  
☎ ふれあい文化館(原)。  
☎ 不登校の子どもを持つ家族。  
☎ 500円(保険料、資料代)。  
☎ MTねっとわーく・土佐(☎090-9236-11915・[hereandnow@yahoo.co.jp](mailto:hereandnow@yahoo.co.jp))。

◆「印旛ウィクトリー」部員募集  
設立7年目のスポーツ少年団登録クラブです。一緒にバレーボールを楽しみませんか。

☎ 土曜・日曜日、祝日・午前9時～正午(1日練習もあり)。  
☎ ※月または火曜日は夜間練習。場には野小(若萩)ほか。  
☎ 市内および近郊在住の小学1～5年生の男女。  
☎ 月額1,000円。  
☎ 大熊(☎090-3092-3251)。

◆合気道正心会会員募集  
男女を問わず小さな子から年配の人まで楽しく稽古をしています。見学だけでも大歓迎。

☎ 毎週水曜日・午前11時～正午、毎週日曜日・午後5時～6時。  
☎ 湯山山下公園総合体育館(浦部)。  
☎ 4,000円(会費)。  
☎ 中島(☎090-9857-6785)。

◆震災後こころのケアセミナー  
6月19日(日)・午後1時～3時。  
☎ 湯渡辺ビル(白井市けやき台1-3-1)。

◆講師：植村あけみ氏(心理カウンセラー)。  
☎ 定10人。☎500円。  
☎ 申込書へ予約。Eメールは、氏名と連絡先を必ず記入のこと。  
☎ オンラインサポートライン・千葉・植村(☎080-352410356・[cocoro.wecherish@softbank.ne.jp](http://cocoro.wecherish@softbank.ne.jp) 又は、[ms\\_ken\\_chiba@yahoo.co.jp](mailto:ms_ken_chiba@yahoo.co.jp))。

◆チャペルコンサート  
6月24日(金)・午後7時～。  
☎ 東京キリスト教学園チャペル(内野)。  
☎ 音楽曲・バッハの名作より、ピアノ・讃美歌のピアノ編曲、オルガン・オルガンのためのソナタ。☎無料。☎不要。

☎ 東京キリスト教学園教会音楽アカデミー(☎1131-☎<http://www.tci.ac.jp>)。  
◆犬・猫譲渡会  
保護している犬・猫に新しい家族を見つけるための譲渡会。  
☎ 6月26日(日)・午前11時～午後2時。  
☎ BIG HOP 駅前ビレッジ(原)。

☎ 他動物の持ち込み不可。動物の引き取りは一切していません。  
☎ どうぶつ福祉の会アニマルサポート・ノア(☎090-1153218713)。

☎ 印西市役所 ☎42 5111 ☎ <http://www.city.inzai.chiba.jp>

文芸コーナー

大空に舞うっどもたちへの祈り  
「小林鯉のぼり」

ほっとレポート

「登竜門」という言葉があります。これは中国の「後漢書」の中の故事で、黄河の急流にある「竜門」という滝を、魚たちが登ろうと挑み、鯉だけが登り切って、竜になったことから生まれた言葉です。以来、鯉の滝登りは立身出世の象徴となり、その故事を模した鯉のぼりは親たちの願いを託した、子どもたちへのメッセージとなりました。小林地区には、その鯉のぼりをシンボルとしたイベント「小林鯉のぼり」があります。今年6回目を迎えるこのイベントは、毎年JR小林駅北口の広場で開催。主催は「小林住みよいまちづくり会」をはじめとした地元のみなさんです。



▲会場には大小色とりどりの鯉のぼりが



▶子ども鯉のぼり優秀賞の一人、菊地凌成くん。表彰状を手にニコリ



▲ダンスやこま回しなどのイベントも充実

会場に入ると、まずたくさん鯉のぼりがお出迎え。ほかに、市内の小学校など28団体が参加して作った「子ども鯉のぼり」も飾られています。その数何と2,840匹。日本一の数です。この子ども鯉のぼりは、優秀賞などの選考があり、入賞した人に

は、表彰状が授与されました。ほかにイベントが目白押しで、綿あめなどのお店から、こま回しや竹馬などの昔懐かしい遊びのコーナー、鯉のぼりを利用したトンネルが目まします。舞台では、小林北小児童

や小林中生徒による音楽演奏、いちごハウスのパフォーマンス、ヒップホップ、フラダンスや和太鼓など、バラエティ豊かな顔ぶれが会場を盛り上げていました。後日「小林住みよいまちづくり会」の高橋さんにお話を伺いました。「小林鯉のぼりの目的は、日本の伝

統的な行事を通した子どもたちの健全な育成や地域の活性化ですが、今年は東日本大震災被災地へのエールも兼ねて開催しました」と高橋さん。自粛の声もあつたようですが、地元元氣まで自粛しないよう、あえて開催の決断をしたそうです。また「限られた人員、物資での開催ですが、協力者のみなさんや地元からの寄付で頑張っています」と笑顔で答えてくれました。ところで、会場で驚きの再会がありました。ふと目にとまった鯉のぼりが、紛れもなく幼いころ、自宅の庭で泳いでいた鯉のぼりだったので、帰宅した後、家族に聞くと「寄付をした」とのことでした。今も元気に泳ぐその姿に懐かしさがこみ上げてきました。

掲載情報は6月6日現在  
團クリーン推進課クリーン推進班(☎内線 382)

リサイクル情報広場

- ゆずりませ情報 (有料の物は希望価格)  
▲勉強机(要相談・3千5百円)▲小林中学校女子制服(夏・冬)▲電子レンジ(3千円)▲ロフトベッド(シングル用)▲鎌ヶ谷高校女子制服(要相談)▲公務員試験教材(警察・消防)▲セミダブルベッド(足つきマットレス)▲カラコン手織り機(2枚綜絢卓上型)▲手紡ぎ機(床上足踏み式)。

- さがしています情報  
▲天神幼稚園女子制服・体操服・かばん・帽子▲秀明八千代高校男子制服・体育用品など▲印旛中制服・体操服(男子・女子)▲しおん幼稚園制服・ジャージ(男・要相談)▲補聴器(ボックス型、M・T切り替えスイッチ付き)。

※詳しくは市ホームページをご覧ください

毎月5日は「ノーレジ袋デー」です。お買い物にはマイバックを持参しましょう。



短歌

加藤恵美子選

今日もまたかたくりの花増えてみん見る楽しみを思ひ家出づ  
よもぎ入りし館あをきパンあがなひて春を抱けるごとく帰り来  
春寒と原発事故にてためらひし野菜の種を少しだけ蒔く  
山となす瓦礫の前に立つ人が拾ひし写真じつと見てあつ  
鯉の色いろいろありて吾が好む紅濃く塩濃き鮭求め来し  
木下東 平湯 京子

俳句

五十嵐正雄選

かぶと折る指の記憶や子供の日  
参詣の人を余所目に春田打  
さり気なく話題を替えて新茶つぐ  
幼子の小さなリュック風薫る  
蝌蚪育つ木漏れ日うすき寺の池  
小林浅岡 榎本聖游子  
岩戸 豊田 ケイ  
原山 片岡 芳子  
木刈 宮下 諄子  
木刈 蘭田 篤生

〈短歌・俳句をお寄せください〉

一人一首または一句で未発表のもの。毎月20日締め切り(必着)です。投稿は、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記の上、秘書広報課広報広聴班まで。

施設がいと

松山下公園総合体育館  
トレーニングルーム

みなさんは、いつもどんな運動していますか。日々の中で、運動不足に陥りがちな人には、松山下公園総合体育館内にあるトレーニングルームがお勧めです。去年の12月にオープンになったばかりのこの施設では、最新のトレーニングマシンで運動が可能。また「TGSキー」(有料)という小型の



▲光差し込むオープンな環境でのトレーニングが可能

キーで、トレーニング結果が保存できる画期的なデータ管理システムもあります。この「TGSキー」は、各マシンにキーを差し込むことでプログラムやさまざまなデータを自動記録し、運動履歴や消費カロリーなどが一目で把握できる優れたものアイテム。記録されたデータは、常駐している健康運動指導



▲モニター右上の黄色いTGSキーで個人データが一目で分かります

士・実践指導士が分析し、利用者へのアドバイスにも役立っています。現在の登録者は、約500人ほどで、三十五〜四十代の女性が多く、最高齢は七十代の人もいるそうです。市内・市外にかかわらず、高校生以上の人は、免許証などの個人証明書があり、利用のための講習会を受講すれば、すぐに利用可能です。

講習会では、基本となるベーシックプログラム(45分で200kcal消費)を体験し、以降、個人に合った推奨プログラムが組まれていきます。面白かったのは、一カ月の運動量の目安を、アメリカで行われているニューヨークシティーマラソンを走破した時の運動量に合わせるというところ。それ以外にも、上半身・下半身、体の前面・背面など、部位ごとにどれだけのトレーニングを行ったか、これからのどんなトレーニングが必要かを、成果や目標を目で見て分かる点は、初心者でも親しみやすく親切だなと思いました。健康運動指導士の秋山さ

んにお話を伺いました。「年齢・性別を問わず楽しめる設備・システムを体験して欲しい」とのことです。梅雨で「野外の運動ができない」とお嘆きの人も、来たる夏へ向けてダイエットを目指す人も、このトレーニングルームがお勧めです。☎スポーツ振興課振興班(松山下公園総合体育館内・☎8417)。

