

# 市民ポルタージュ

市民編集委員  
高橋玲子 さん

## マイペースで気軽に「健康増進室」でトレーニング

「300円で気軽に運動できる場所があるよ」といううわさの「健康増進室」。今回、機会に恵まれて健康センター3階の「健康増進室」で、初めてトレーニング機器を体験させていただきました。



健康センター3階の健康増進室入口

### ★まずは「コンディションチェック」

初めての場合は、指導員さんが丁寧に教えてくれます。「コンディションングカード」を記入したら、「InBody」という機械で計測。ほんの30秒で体成分や、骨格筋・脂肪、部位別のバランスなどを測定してくれ、栄養評価やメタボリックチェックなど、健康診断結果のような詳しいデータももらえます。利用者でなくても無料で計測できるそうです。

### ★ウォーミングアップストレッチ

指導員さんの指示に合わせて、肩や首、背中のストレッチ。背伸びをしたり、腰を回したり。運動不足の身体にはすでにじんわり心地よさが漂います。指導員さんからも、これは自宅でもできるのでぜひやってみてください、とストレッチの図説を頂きました。



(左) InBodyを体験



(右) エアロバイクの使い方の説明を受ける様子

### ★有酸素運動

エアロバイクに初挑戦。年齢や運動経験に合わせて負荷をかけていきます。心拍数をチェックしながらペダルをこいでいきますが、5分間が意外と長くて驚きました。イラストで消費カロリーが表示され、飽きないようにテレビを見たり、持ち込んだ本を読んだり、音楽を聴いたりしながら使うこともできるそうです。

### ★筋力トレーニング

9種類のエクササイズマシンのなかから、胸と背中を鍛える「チェストプレス」、太ももを鍛える「ニーエクステンション」、腹筋背筋を鍛える「アブドミナル」など、5種目を体験しました。鍛えられていることがよくわかり、筋力のなさを痛感。定期的に通って筋力を増やしたいと思いました。

### ★フィットネスの定番「トレッドミル」

動くベルトの上を歩いたり走ったりする「トレッドミル」。常連の方でにぎわうなか、恐る恐るボタンを押してスタート。速さだけでなく傾斜を変えて負荷をかけることができます。慣れると走りやすく、スポーツジムに来ている気分でした。

### ★30分エクササイズ

トレーニング後に行うクーリングダウンストレッチは、30分間ゆっくり体をほぐし、筋トレなども行う「30分エクササイズ」に



トレーニングマシンが並ぶ健康増進室内

合わせる方も多いとか。健康増進室では他にも「夜間エクササイズ」や60分間の「みんなで楽しくエクササイズ」なども実施しており、予約不要で参加できます。

### ★取材を終えて

気持ちよくて楽しかった、というのが率直な感想です。市内外を問わず同料金で、健幸ポイントの対象でもある健康増進室。利用者同士で話が弾み、集まって出かけるなど活動が広がっているそうです。ぜひ日常の健康づくりのきっかけにしたいです。

### ★健康増進室を利用してみませんか？★

健康増進室の「初回利用者トレーニング説明」・「みんなで楽しくエクササイズ」などの日時について詳しくは市報毎月1日号8面をご覧ください。

## がんばりすと

各種大会で優秀な成績を取めた方・団体を紹介します。

### 第59回 水道週間作品コンクールで最優秀賞を受賞

12月17日、都民ホール(新宿区西新宿二丁目)で東京都水道局「第59回水道週間作品コンクール」表彰式が行われ、岡野釉菜さん(六小4年)がポスターの部にて最優秀賞を受賞しました。コンクールにはポスターと作文を合わせて4,318点の応募がありました。おめでとうございます。



最優秀賞を受賞した岡野釉菜さん

### 将棋大会で小学生の兄弟が優勝・準優勝

12月3日、第24回とうきち杯将棋大会が所沢市生涯学習センター(所沢市並木六丁目)で行われ、A~Dクラス合わせて121人が参加しました。Dクラスに出場した並木智裕さん(十小2年)が優勝、並木裕介さん(十小5年)が準優勝と健闘し、兄弟揃って入賞を果たしました。おめでとうございます。



兄弟で優勝・準優勝を果たした並木智裕さん(右)と裕介さん(左)

### 園芸用清瀬スモールウッドチップを予約販売します

「園芸用清瀬スモールウッドチップ」の販売を開始します。スモールウッドチップは、現在販売している「清瀬ウッドチップ」より目が細かく、プランターやポットなどに敷き詰めることで、保湿、霜よけや温度変化による根へのダメージを軽減する効果があります。

価格 1袋200円(45ℓビニールに約7畝)  
※市内の剪定枝が原材料のため、葉が混在しています。受注生産のため電話で事前に要予約。  
申込み・問合せ 総務課 菅 緒 係 ☎042・492・5111(内線254・524)へ



園芸用清瀬スモールウッドチップ

### 親子でペタン！ 手形・足形アート ~成長の記録を残そう~

子どもやママの両手・両足の形を動物に見立て、季節に合った作品を作ります。  
対象 1か月~1歳未満の子どもとその母親。先着10組  
日時 2月28日(水)午前10時~11時30分  
場所 健康センター

持ち物 母子健康手帳・ハンドタオル・子どものお出かけグッズ(保育の子どもも含む)  
※保育あり(就学前の上の子、先着6人)。  
申込み・問合せ 2月1日から電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ

### パブリックコメントを実施します

対象 市内在住・在勤・在学または市内に事業所を有する個人・法人・その他団体、この事業について直接的に利害関係が生じると認められる方  
パブリックコメント 第2期 清瀬市国民健康保険データヘルス計画(第3期清瀬市特定健康診査等実施計画(案))  
計画の目的 清瀬市国民健康保険データヘルス計画及び第2期清瀬市特定健康診査等実施計画が平成29年度で終了するため、両計画の評価及び整合性を図った一体的な計画を策定する。計画は、生活習慣病対策や健康増進を目的とした保健事業の実施と評価で期間は平成30年度から6か

等級	交通災害の程度(交通災害を受けた日から1年以内の日数)	見舞い金額	
		Aコース	Bコース
1	死亡	300万円	150万円
2	重度の後遺障害	200万円	100万円
3	入院日数30日以上 の傷害	34万円	17万円
4	入院日数10日以上30日未満または実治療日数30日以上 の傷害	14万円	7万円
5	実治療日数10日以上30日未満 の傷害	8万円	4万円
6	実治療日数10日未満 の傷害	4万円	2万円

※現在加入している方も、平成30年度分は改めて申し込みが必要です。  
※申し込みは、加入申込書に必要事項を記入し、希望コースの会費を添えて、りそな銀行清瀬支店派出所(市役所内)、松山・野塩出張所、りそな・三井住友・みずほ銀行の各清瀬支店、西京・飯能信用金庫の各清瀬支店、東京みらい農業協同組合清瀬支店、東京都民銀行・青梅信用金庫の各秋津支店へ。  
問合せ 道路交通課交通安全係 ☎042・497・2096

### 交通災害共済の申し込み受付中

平成30年度分は改めて申し込みが必要です。  
「ちよこつと共済」の申し込みを受け付けています。  
加入資格 共済期間の開始日に市内在住で、住民登録のある方  
共済期間 4月1日~平成31年3月31日  
会費 1人当たりAコース年間千円・Bコース年間500円(おとな・子ども共通で1人1口)  
見舞い金額など 左表のとおり  
※見舞金の請求には、交通事故(人身)証明書が必要です。  
係 ☎042・497・2096