

# 市民ポルタージ

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。

## がんばりすど

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 綾 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

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

### パブリックコメントを実施します

年とする  
計画(案)の閲覧 2月1日(木)~20日(火)に行政資料コーナー(市役所本庁舎3階)、中央・駅前図書館、生涯学習センター、男女共同参画センター1、児童センター、コミュニティプラザひまわり、市内各地域市民センター、市ホームページ、保険年金課にて  
提出方法・問合せ 2月1日(木)~20日(火)に住所・氏名・事業名・意見を記入し(必要事項の記載がない場合は受け付け不可)、直接窓口または郵送・ファクス・市ホームページ内の専用フォームで  
042・492・5153へ

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

交通遺年金  
会員が交通災害で死亡した時、会員と生計を同じくしていた、中学生以下の子どもの場合、中学修了年限に達するまで支給されます。  
年金額は、遺児1人につき年12万円

平成30年度の交通災害共済「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コース年額千円・Bコース年額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。  
※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