

凡例 日日時 場所 内容 対象 期間 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 問い合わせ

※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)日の午前9時から午後5時まで。入館料等詳細は各施設まで。



自転車の
まちづくり

自転車での健康づくり実証実験

市 と松本大学が連携し、自転車に乗ることによる健康増進効果の検証と健康を学ぶ取り組みを進めています。今回は第6回・第7回の教室の様子をお伝えします。

政策経営課企画担当 電話71・2401 ファクス71・5155

【第6回教室】～下肢を鍛えるためのトレーニング～

第6回の教室を10月21日(水)と24日(土)に堀金総合体育館で開催しました。第5回に引き続き、松本大学の健康運動指導士・近藤壮太さんに下肢を鍛えるためのトレーニングを学びました。ウォーキング・ランニングは適切なフォームを身に付けることにより、運動効果やケガの予防が期待できます。ランニングでは重心を安定させ、骨盤と肩甲骨を適切に動かすことが大切です。教室では重心を意識する方法や、体幹を安定させるテクニックなどを学び、実際に走りながらフォームを確認しました。ランニングはウォーキングよりも強度が高いため、これからランニングを始めようと考えている人は、ケガの予防のため、まずはウォーキングの間に短時間のランニングを取り入れてみることをオススメします。

この他にも、下半身強化を図るトレーニングや、握力強化の方法を学びました。冬になると自転車に乗る機会が減るので、参加者の皆さんは毎月教室で教わる運動を実践しながら体力向上を目指しています。

右記は、参加者が身に付けている活動量計の8月と9月のランニング上位者のワークアウトデータです。自転車以外のワークアウトも入っていますが、皆さんかなり運動されていることがわかります。

●参加者のワークアウトデータ

8月			
順位	総時間	総距離	消費カロリー
1	90時間9分37秒	1231.2km	871.6kcal
2	70時間16秒	1106.8km	653.9kcal
3	58時間45分34秒	541.8km	407kcal

9月			
順位	総時間	総距離	消費カロリー
1	112時間22分8秒	902.8km	1224.4kcal
2	53時間2分33秒	785km	1018.7kcal
3	41時間3分57秒	575.2km	734.8kcal

※消費カロリーはワークアウト1回当たりの値



体力測定の様子

【第7回教室】～体力測定～

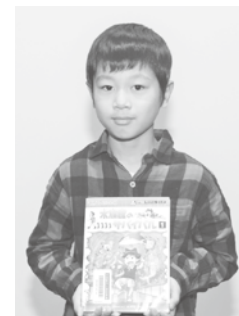
最終となる第7回目の教室では体力測定を11月14日(土)と21日(土)に堀金総合体育館で行いました。

初回の測定と同じく、血圧や握力、柔軟性、脚筋力などを測定しました。約半年間、積極的に日常生活に自転車を活用した参加者の皆さんは、自身の身体の変化を確かめながら、測定を行いました。

昨年の実験では、多くの参加者に体重や血圧などの数値の改善が見られました。実験2年目の本年はどのような結果が見られるのでしょうか。

実証実験の健康効果については、2月に結果報告会を開催予定です。結果は広報あづみのなどでもお知らせします。

おすすめの1冊
『サバイバルシリーズ』
ゴムドリコ / 文 韓賢東 / イラスト



紹介する人
むかいやま
向山 遼介さん
(豊科)

サバイバルシリーズは、主人公がいろいろな世界で冒険するお話です。僕は特に「科学漫画サバイバルシリーズ」が好きで、シリーズの中の「海のサバイバル」を初めて読んで、このシリーズが好きになりました。

最近読んだ「寄生虫のサバイバル」では、主人公のジオが寄生虫のドキュメンタリー番組の撮影のため、アフリカに行くことになり、寄生虫の恐ろしさを知ることになります。寄生虫による病気にかかった患者と遭遇したジオがどうなるのか、1巻を読み終わるとすぐに2巻を読みたくなるような楽しいお話です。

「大長編サバイバルシリーズ」もあります。一作しか読んでいないので、たくさん読んでみたいと思います。ほかにもいろいろなお話があるので、みんなもわくわくするサバイバルシリーズを読んでみてください。

文化施設

豊科郷土博物館

第66回友の会新春書芸展
第2回友の会着物リメイク展
友の会書道部の「書」と、着物リメイク部がタンスに眠る「きもの」をリメイクした服などを展示します。

日 1月16日(土)～31日(日) 午前9時～午後5時(入館は閉館30分前まで、最終日は午後4時まで)
場 博物館2階展示室
費 要入館料 休月曜日
書芸展ギャラリー1～2
日 1月21日(木)
講 千野秀濤さん
費 要入館料 申不要

こたつ講座(第2回～6回)

学芸員や職員がとっておきの話をする講座です。興味がある講座のみの受講も可能です。
費 要入館料 定各回20人
申 1月5日(火)から各回前日まで博物館へ電話で

日時	演題	講師	場所
1月16日(土)	安曇野の今を読む～観光の民俗学的な視点から～	倉石あつ子 同館学芸員	博物館 学習室
1月30日(土)	最近気になる生きものたち	那須野雅好 市文化課職員	会場は申込時にお伝えします。
2月6日(土)	産む?産まない?彼女たちの選択	宮本尚子 同館学芸員	
2月20日(土)	古代から中世で安曇郡はどう変わるか～現在につながる安曇野の登場～	原明芳 同館館長	
3月6日(土)	満願寺に老中がやってきました	逸見大悟 市文化課職員	

※時間はいずれも午前10時30分～11時30分

スポーツ

スポーツイベント参加者募集

新春さわやか元旦マラソン
オリンピック
クイヤーの幕
開けをマラソンで爽やかにスタートしましょう!



日 1月1日(金) 午前11時～(午前10時30分集合)
場 堀金多目的屋内運動場「常念ドーム」集合
内 2km・3km・5kmから距離を選び、拾ヶ堰の側道を走ります。雨天時は常念ドーム内を走りま

費100円(保険料) 申不要

ファミリースポーツレストラン
誰でも気軽にできる軽スポーツを家族で楽しみましょう!
日 1月17日(日) 午前9時～正午(受付午前8時45分)

場 堀金総合体育館
内 中学生以上の大人と小学生以下の子どものペアで6種類の総合得点を競います。
費 1人200円
申 1月12日(火)までに堀金総合体育館窓口へ参加料を添えて申込用紙を提出。申込用紙は同窓口にあります。

1月の図書館イベント

中央図書館映画上映会
(入場無料・先着50人・途中入場不可)

『歌うヒットマン』
上映時間:82分
●日時 22日(金)開場18:00 上映18:30～
●場所 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

ドキドキ・ワクワクおはなし会
(各回30分)

※直接会場にお越しください。【 】は定員。

◇中央図書館
おはなしのとびら【7組】おはなしのへや
20・27日(各水曜日)
10:30～(乳幼児対象)
おはなしとしゃかん【7組】おはなしのへや
16日(土)10:30～(幼児以上対象)

◇豊科図書館
ちいさいたんぼぼ【10組】
「きぼう」第1学習室
15日(金)11:00～(乳幼児対象)
おはなしたんぼぼ【10組】
「きぼう」第2・3学習室
15日(金)16:30～(幼児以上対象)

◇三郷図書館
ポケットの会【10組】おはなしコーナー
16日(土)10:30～(乳幼児以上対象)
おはなし会【10組】「ゆりのき」学習室
26日(火)11:00～(乳幼児以上対象)

◇堀金図書館
おはなしのへや【5組】絵本コーナー
19日(火)10:30～(乳幼児対象)
おりがみのへや【5組】絵本コーナー
27日(水)16:30～(幼児以上対象)
1月の休館日(全館共通)
1～14・18・25・29日
※年始および図書館システム入替の為、14日まで全館休館となります。