

# 第2回 門真市スポーツ・レクリエーション大会 レクリエーション部門 各プログラム

## 新教育委員会制度の教育長に三宅奎介氏が就任

市議会9月定例会で教育委員会教育長として同意を得て、10月1日から新教育委員会制度の教育長に三宅奎介氏が就任しました。



教育委員会の代表として、学校、家庭、地域、行政が支え合い、協力することでみんながつながる環境の創造に努め、子どもたちが豊かな教育環境のもとですくすくと成長できるように最善を尽くしてまいります。今後とも皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願いを申し上げます。

会場：グラウンド					
プログラム	時間	対象	内容	定員・費用	申込方法
ヘキサスロン	午前10時30分～午後3時	小学生	遊び感覚で走る・跳ぶ・投げるなどの基本動作を身につける	制限なし・無料	申込不要
こどもサッカー教室①	午前10時30分～11時30分	小学1～3年生	ガンバ大阪指導者と大阪国際大学女子サッカー部からサッカーの基礎から楽しくレクチャー	50人・無料	①へ電話
こどもサッカー教室②	午前11時30分～午後0時30分	小学4～6年生	ペダルのない自転車、ペダルを走らせる	50人・無料	①へ電話
キッズバイク体験教室	午後1時～3時(1人1回20分)	2歳～10歳	ペダルのない自転車、ペダルを走らせる	各回15人・500円	②へ電話
ノルディックウォーキング教室①	午後1時～2時	中学生以上	専用のポールを使ったウォーキング	30人・500円	②へ電話
ノルディックウォーキング教室②	午後2時～3時	中学生以上	専用のポールを使ったウォーキング	30人・500円	②へ電話

会場：自由で楽しめるニュースポーツ	
プログラム	内容
カローリング	カローリングをヒントにした室内スポーツ
キャッチング・ザ・スティック	リズムを合わせて記録にチャレンジ
ディスクゲッター	ディスクを投げて的抜き
ラダーゲッター	紐でつながった球をはしごに引っかける
バグゴ	お手玉を穴に投げる
スリータッチボール	スポンジボールを打ち合う
バウンドテニス	狭い場所でもできるテニス
キンボール	直径122cmの巨大ボールで遊ぶ
クッパ	丸棒を投げてキングを早く倒した方が勝ち
ターゲット・パード・ゴルフ	ネットホールにシャトルをショット
ドッチビー	やわらかいfrisbeeで遊ぶ

※時間は午前10時30分～午後3時。費用は無料

会場：体育館 ※上履きを持参					
プログラム	時間	対象	内容	定員・費用	申込方法
テーピング講習会	午前10時30分～午後2時	制限なし	テーピングの質問にも回答	制限なし・無料	申込不要
AED講習会			AED体験講習		
足型測定			足長、足幅、足圧を測定		
卓球、ボッチャ、フライングディスク	午前10時30分～午後3時	制限なし	どれだけ多くのボールを的に近づけられるかを競う(ボッチャ)	制限なし・無料	当日会場申し込み
幼児相撲大会		0歳～6歳	年齢別に時間を分けて相撲を体験		
姿勢改善教室	午前10時40分～11時30分	制限なし	ゆがみを直し健康的に過ごす姿勢を学ぶ	30人・500円	③へ電話
健美操教室	午前11時40分～午後0時30分	制限なし	東洋医学を取り入れた健康体操	10人・500円	④へ電話
岡本依子のテコンドー教室	午後1時～3時	小学生	門真市出身のオリンピック銅メダリストによる体験レッスン	10人・500円	④へ電話
こども体操教室①	午前10時30分～11時10分	小学生	マット、跳び箱、鉄棒を教えます	10人・500円	④へ電話
こども体操教室②	午前11時20分～正午	小学生	マット、跳び箱、鉄棒を教えます	10人・500円	④へ電話
こどもテニス教室①	午後1時～1時40分	4歳～小学3年生	初心者の子どもが参加できるテニス教室	8人・500円	④へ電話
こどもテニス教室②	午後1時50分～2時30分	小学3年生	初心者の子どもが参加できるテニス教室	8人・500円	④へ電話

会場：プラザ棟					
プログラム	時間	対象	内容	定員・費用	申込方法
育児プログラム(育あそび、フェリスイベント、パルーンアート)	午前10時30分～午後3時	制限なし	体操、手あそび、ミニ劇場など親子で楽しむプログラム	制限なし・無料	申込不要
体力チェック			血圧、体組成、膝伸展筋力、血管年齢、足指筋力、全身反応など	制限なし・500円	当日会場申し込み
ろっ骨エクササイズKaQiLa～カキラ	午前10時30分～11時30分	18歳以上	ろっ骨を中心に全身の関節を動かす	20人・1000円	②へ電話
女子の骨盤力を上げる「ひめトレエクササイズ」	午前10時30分～11時30分	中学生以上	女性に大切な骨盤低筋群のエクササイズ	20人・無料	②へ電話
ヨガストレッチ	午前11時40分～午後0時40分	18歳以上	心身のバランスを整えます	20人・1000円	②へ電話
カラダが目覚めるルーティンエクササイズ	午後0時40分～1時50分	中学生以上	労力を抑えたシンプルなエクササイズ	20人・無料	②へ電話
簡単・速攻・使えるルーティンエクササイズセルフケアテクニク	午後0時50分～1時50分	18歳以上	肩こり、腰痛などの筋肉トラブルを改善	20人・1000円	②へ電話
母として、乳がんと家族にどう向き合うか		中学生以上	乳がんと向き合う、トークセッション	20人・無料	②へ電話
キックボクササイズ	午後2時～3時	18歳以上	足裏を刺激して足元からエクササイズ	20人・1000円	②へ電話
自分でできる簡単テーピング		中学生以上	テーピングの使い方を学ぶ	20人・無料	②へ電話

申込・問合せ先 ※電話は午前10時～午後5時

- ①スポーツ振興課 ☎06(6902)7195
- ②NPO法人ボディ・アライアンス・西村 ☎072(812)2881
- ③わくわくキッズ実行委員会・実島 ☎090(7761)5158
- ④奥アンツーカ株式会社・田村 ☎072(887)6607

## 10月1日は国勢調査の日

国勢調査は、人口や世帯の実態を明らかにするため、日本に住むすべての人・世帯を対象として5年ごとに実施されます。3カ月以上日本に住んでいる(住む予定の)外国人も調査の対象です。調査項目は17項目あります。インターネットで回答しなかった場合の、紙の調査票による提出方法は次のとおりです。

### 調査票の提出方法

- 次のいずれかの方法で提出
- 郵送提出用封筒を使って郵便ポストに投函
- 調査員に直接提出

調査票の提出期間 10月1日(木)～7日(水)

### ◆調査へのご協力をお願いします

国勢調査では、正確な統計を作るため、統計法で調査票への記入・提出義務が定められています。また、調査内容は厳格に保護されます。なお、万が一、調査書類が配布されていない世帯がありましたら、お問い合わせください

問合せ先 門真市国勢調査実施本部 ☎0570(05)9010



## 門真市ボランティアポイント事業を開始します

支え合う地域づくりを進めるため、10月1日(木)から「門真市ボランティアポイント事業」を開始します。ボランティア活動を促進する励み、また、ボランティア活動のきっかけとして、ボランティア活動に対してポイントを付与します。

ポイントは、指定のボランティア活動(概ね30分以上)1回につき1ポイントを付与。年間を通じて、30ポイント以上貯まると、活動へのお礼の気持ちとして、地域通貨「蓮」と交換できます。

ボランティア登録やポイント管理、地域通貨への交換などは、あいまち門真ステーションが行います。詳しくは、あいまち門真ステーションのホームページをご覧ください。

問合せ先 NPO法人あいまち門真ステーション ☎072(800)7431



市は10月9日(金)に、女性の活躍を推進する拠点「門真市女性サポートステーション」を、京阪古川橋駅高架下のコア古川橋内に開設します。

仕事や地域活動などのあらゆる分野で、女性が積極的に活躍できるように、就労相談などのほか、各種セミナー・講演会の開催、子育て支援情報の提供などを行います。気軽にお立ち寄りください。

## 門真市女性サポートステーション 10月9日開設 女性の活躍を推進

開設日 10月9日(金)

開設時間 月・火・水・金・土曜日の午前10時～午後6時30分

※木・日曜日は休業。祝日、年末年始を除く

開設場所 京阪古川橋駅高架下・コア古川橋内(幸福町3-1)

業務内容 ○悩み事に対する女性相談

○キャリアカウンセリングを含む就労相談

○各種セミナー・講演会の開催

○保育サービスなど子育て支援情報の提供

○女性のエンパワーメントを支える学習・啓発の場の提供

○オープン記念講演会

開設を記念し、女性が活躍する地域・環境づくりをテーマに、白井文さんによる講演会を開きます。白井さんは、平成14年、22年に尼崎市長を務め、現在は、テレビ番組のコメンテーターや新聞コラムの執筆などで活躍しています。

### 愛称は WESS(ウェス)

8月1日～20日に募集した門真市女性サポートステーションの愛称は「WESS(ウェス)」に決定しました。「Women」「Empowerment」「Support」「Station」の4つの単語の頭文字です。女性の活躍支援をイメージできる愛称として決定しました。

たくさんのご応募ありがとうございました。

- ◆最優秀作品 WESS(難波千鶴さん)
- ◆優秀作品 ・イリゼ(高田明美さん) ・Support Station WoW!(日高ゆき子さん)

講師の白井文さん



講師の白井文さん

女性のための相談 第3火曜日に市役所で実施していた「女性のための相談」は、10月10日(出)から毎週火・土曜日の午前11時～午後5時45分に、女性サポートステーションで実施します。

申込・問合せ先 人権女性政策課 ☎06(6902)6079 ☎06(6905)3264

とき 10月29日(木) 午後2時～4時

※当日会場へ直接

ところ ルミエールホール

内容 女性が活躍するまち

定員 252人

費用 無料

※0歳～就学前の一時保育(5人まで)あり。10月16日(金)までに電話またはFAX