

# キラリと光る レ・コードなまち

○団体・サークル紹介○

今月号は、エアロビクスなどの運動で健康づくりをする「笑アロ・健康教室」を紹介します。

## 【プロフィール】

笑アロ・健康教室は、町内でエアロビクスをしていたメンバーが、もっと活動を広めたいと平成29年4月に立ち上げたサークルで、結成と同時に町文化協会にも加盟し活動しています。会員は若い方から60代の方まで9名で、日中仕事をしている人も多いことから、参加者の状況を見ながら月に3回程度日にちを決めて活動しています。

エアロビクスは、酸素を取り入れながらリズムに合わせて運動を行う有酸素運動で、心配機能高めたり、運動不足の解消、生活習慣病の予防につながるといわれています。また、ストレッチや体幹トレーニングなども織り交ぜながら心地良い汗を流しています。

会員からは、定期的に運動を続けることで、風邪をひきづらくなった、有酸素運動によるダイエット効果がある、手や足を意識的に動かすことが脳のトレーニングになるという声があがっています。

健康な身体を維持するためには適度な運動が大事だと理解していても、1人ではなかなか続けられません。他の会員と一緒に楽しみながら、健康な身体を手に入れましょう。



## 【活動内容】

定期練習：月・木曜日不定期開催 19時～21時  
練習場所：レ・コード館 研修室  
会費：1回500円

## 【会員募集など】

集団スポーツではないので、経験のない方でもすぐに始めることができます。年齢も性別も問いませんので、興味のある方は一度見学に来てください。日頃、運動不足だと感じている方、楽しく、一緒に活動しましょう！

問い合わせや見学の希望などがありましたら、ご連絡ください。(中里：☎090・5987・5449)

## あなたの勇気ある行動で「救える命」があります

- 呼吸や心臓が止まったら…心肺蘇生・AED(自動体外式除細動器)
  - のどにものが詰まったら…気道異物の除去
  - ケガや病気におそわれたら…応急手当
- 気軽に講習会を受講しましょう! まずは消防へ連絡→☎0146・47・2666

火災・救急出動状況 ( ) かつこ内は前年同期		
区分	火災件数	救急件数
30年1月	0件(1件)	27件(24件)
29年1~12月	3件(1件)	268件(302件)

  

交通事故発生状況 ( ) かつこ内は前年同期			
区分	発生件数	死者	傷者
30年1月	0件(0件)	0人(0人)	1人(1人)
29年1~12月	4件(7件)	1人(0人)	7人(10人)

## 人のうごき

(平成30年2月末現在)

人口	5,586人	(前月比 + 16人)
男	2,734人	(前月比 + 9人)
女	2,852人	(前月比 + 7人)
世帯	2,734世帯	(前月比 + 8世帯)



## 夜間開館のお知らせ

毎週水曜日は、夜間開館日です。  
夜8時まで開館しています。

## アニマル号(移動図書館車)運行日程

2月15日	10:30~11:00	おうるの郷
22日	10:10~10:30	朝日小学校
	11:15~11:30	太陽郵便局
23日	15:05~15:35	新冠小学校
	15:40~15:55	町民センター前(児童館)
	16:00~16:30	認定こども園ド・レ・ミ
28日	12:45~13:10	新冠中学校
3月1日	10:10~10:30	朝日小学校
2日	12:50~13:20	認定こども園ド・レ・ミ
	15:05~15:35	新冠小学校
	15:40~15:55	町民センター前(児童館)
15日	10:10~10:30	朝日小学校
	11:15~11:30	太陽郵便局

## 今月の一冊



## いのち

瀬戸内 寂聴著/講談社

ガンと心臓の病に襲われ、痛切な老いに直面した私。

脳裏に蘇るのは、70年近い作家人生で出会った男たちと、筆を競った友の死に様だった。

小説への愛と修羅を生きた女の鮮烈な〈いのち〉を描く。

## 新着ガイド

言い訳してる場合か!	坂東 真理子
池上彰特別授業『君たちはどう生きるか』	池上 彰
エミシ・エゾからアイヌへ	児島 恭子
カッコいい資格図鑑	鈴木 秀明
親の介護で自滅しない選択	太田 差恵子
サイレントマザー	石川 瞭子
醤油・味噌・酢はすごい	小泉 武夫
驚きの魅せレシピ	市瀬 悦子
猫ぼんぼん	trikotri
大家さんと僕	矢部 太郎
しょせん幸せなんて、自己申告。	綾小路 きみまる
名曲名盤500	レコード芸術編
盤上の向日葵	柚月 裕子
ノーマンズランド	誉田 哲也

## ☆イベントカレンダー

2月24日(土)13:30~びっくり箱のおはなし会

2月28日(水)10:30~あかちゃん絵本の読み聞かせ

・主催 読み聞かせの会「びっくり箱」

・場所 レ・コード館図書プラザおはなしのへや

## ☆蔵書点検による休館のお知らせ

3月5日から9日まで、蔵書点検のため休館となります。ご不便をおかけしますが、年に一度の施設点検にご理解をお願いします。

休館期間中の本の返却には返却ポストをご利用ください。また、CD・DVDは破損しますので、開館してからカウンターへ返却をお願いします。

休館期間：3月5日(月)~3月9日(金)

## ☆読書記録10冊達成者を表彰

- 新冠小学校2学期終業式の後に、読書記録10冊達成者の表彰式を行いました。みんなが見ている前で表彰をうけたので、緊張した様子でしたが、3人も元気なお返事で表彰状を受け取ってくれました。

- 読書記録は、図書プラザで発行しております。希望する方は、図書プラザカウンターで配布しています。

## ●10冊達成者表彰:

- 安藤すみれさん(3年)
- 福田 貴叶さん(1年)
- 泉澤 怜佳さん(1年)



●問い合わせ先 レ・コード館図書プラザ ☎0146・45・7777

広報にいかっふ

平成30年2月号(通巻619号)

発行・編集 新冠町企画課まちづくりグループ広報統計係  
発行日 平成30年2月9日

住所 〒0591-2492  
0146-47-2111  
北海道新冠郡新冠町字北星町3番地の2  
FAX 0146-47-2600