

旬なスポーツ情報お届けします！

こまスポガイド

問合せ 体育協会 (☎ 73 - 3330)



(左) 佐藤紀子さん、(中) 萬谷俊美さん (八雲町副町長)、(右) 上村一真さん

小牧シティマラソン大会

1月26日、直前まで心配されていた空模様でしたが、参加者の皆さんとスタッフの思いが届いて雨も降らず、予定通り開催することができました。

今大会は、北は北海道から南は福岡県まで、全国から過去最多の6,009人のエントリーがありました。今大会も大会長である山下市長がお子さんと一緒に2kmジョギングの部にランナーとして参加しました。また、友好都市である北海道八雲町から、萬谷俊美副町長が10kmの部に出場され、大会を大いに盛り上げていただきました。

10kmと5km各部門(中学生の部を除く)の上位6位入賞者で市内在住・在勤者の中から、佐藤紀子さんと上村一真さんの2人が今年6月に開催される八雲町のミルクロードレース大会の招待ランナーに決まりました。

コース周辺の住民の皆さんをはじめ、開催にあたりご尽力いただいた皆さんに、この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

地域協会の取り組みを、毎月リー形式でお伝えするコーナー

問合せ 協働推進課 (☎ 76 - 1149)

絆 -KIZUNA-

本庄小学校区地域協議会 ～平成、そして令和へと続く地域の絆～

本庄小学校区地域協議会は、平成30年2月に設立し、活動2年目を終えようとしています。今年度は、設立時から進めてきた『防災』『こどもふれあい(交流)』の取り組みに加え、新たに『生涯学習』の取り組みをスタートしました。さらに、『福祉』『環境』『広報』に関するミーティング(話し合い)も行っています。

令和元年度(平成31年度)総会

2月23日、学区の住民の皆さんに協議会の活動内容を伝えることを目的に開催されました。

事業報告・計画、収支決算・予算などの報告のほか、活動写真のライドショーと、市民活動団体のルロウプラスオルケスターの皆さんによる演奏会を行いました。

“小学校区防災訓練”や本庄小PTA主催の“ほっとすぽっとへのブース出展”、本庄小生涯学習振興会と合同開催した“区民合同フェスティバル”など地域のさまざまな団体と協力して、地域づくりに奔走した1年間でした。

今後はこれまでの活動を継続しつつ、より多くの方に知ってもらえるようPRし、福祉・環境に関する課題の解決に向けて話し合っていきます。



▲【第1部】令和2年度の事業計画等の報告



▲【第2部】活動写真のライドショー



▲【第2部】「ルロウプラスオルケスター」の皆さんの演奏

「あなたの想いを形にしませんか？」

本庄小学校区地域協議会の委員(スタッフ)募集中☆

とき、ところ 毎月第4日曜日 午後6時～8時、本庄会館
内容 地域づくりミーティング(防災、こどもふれあい、生涯学習、福祉、環境などについての話し合い)

※その他に年に3回程度、防災訓練等の事業への参加協力あり。

ホームページをご覧ください。専用ページからお申し込みください！(https://www.komakihonjo.com)





一子先生の カダに 効く 体操教室

今回はココ!



大殿筋を鍛えると...

- ・立っているときの姿勢を保つ
 - ・基礎代謝が上がる
 - ・ヒップアップ
- などの効果があります。

第42回 大臀筋：お尻を鍛える!

人体の中で最も大きな筋肉の一つです。歩く・立ちあがる・階段を上などの日常生活の動作やダッシュする・ジャンプするなど股関節の伸展が必要な運動の動作を助けます。

ストレッチ

- ①椅子に座り、右足を左足のの上に乗せます。
- ②背筋を伸ばし、息を吐きながら体を前に倒し20～30秒維持します。
- ③息を吸いながら体を起こしましょう。
- ④反対側も同様に行います。



【ポイント】

- ・背中が丸くならないように気を付けましょう。

筋力トレーニング

- ①仰向けになり、足を腰幅に開き、両膝を深く曲げます。
- ②息を吐きながらお尻を上げます(肩から膝までが一直線になるくらい)。
- ③右足の膝を伸ばして2秒維持し、息を吸いながらゆっくり腰を下ろします。
- ④反対側も同じように行いましょう。
- ⑤まずは10回ほど繰り返してみましょう。



腰が反ったり、下がったりしないように!

【ポイント】

- ・足を上げることがきつい方は①と②を繰り返しましょう。
- ・足を上げすぎないように気を付けましょう。(曲げている足と同じ角度くらいまで上げる)

めざせ10歳若返り

動かしている筋肉を意識して行いましょう!

次回は4月15日号(最終回)です。お楽しみに!

問合せ先：保健センター (☎75-6471)

腰痛・膝痛があっても参加できる体験教室があります。詳しくはP31をご覧ください。



保健師のアドバイス



小牧警察署通信

110

みんなでつくろう! 安心安全のまち



小牧警察署 (☎72-0110)

みんなの思い 明るい社会

こまき山ポリス



選ぶなら「正しいこと」をする生き方がいい。
～警察官・警察職員募集～

小牧警察署の免許更新等の窓口についてのご案内

免許更新・車庫証明等の受付は、本館では行っておりません。駐車場西側の別館に直接お越しください。

なお、月曜日や連休明けは、免許更新等の手続きが大変混み合います。

ご理解、ご協力をお願いします。

「県民の安全と安心を守る」

警察官

・警察職員

を

募

集

しています!

◎第1回警察官(A)[大卒程度]・(B)[高卒程度]採用および第1回警察職員採用[大卒程度]

【警察官】

- ① 受付期間 3月25日(水)～4月13日(月)
- ② 第1次試験 試験日5月10日(日) 合格発表日5月20日(水)
- ③ 第2次試験 試験日5月30日(土)～6月17日(水)
※最終合格発表日8月7日(金)

【警察職員】

- ① 受付期間 4月22日(水)～5月25日(月)
- ② 第1次試験 試験日6月28日(日) 合格発表日7月10日(金)
- ③ 第2次試験 試験日7月18日(土)～8月3日(月)
※最終合格発表日8月31日(月)

○ 採用時期等の詳細は別途受験案内で確認してください。受験案内・申込書は、小牧警察署で配布しています。

○ 警察官・警察職員の採用に関する案内および問合せ先採用センター直通電話 ☎052-961-1479 (月～金曜日[祝日は除く。]午前8時45分から午後5時30分まで)

○ 愛知県警察ホームページはこちら→



あなたの正義感が 誰かを守る!

