

子どものための食育講座

▼「秋冬野菜を作って食べよう」

公民館白梅分館の小さな畑でほうれん草や小松菜、大根や白菜などを育てます。土とふれあい、採れたての野菜のおいしさを味わってみましょう。

【日時】 9月26日(土)午前10時～正午。以後12月19日までの隔週土曜日(全7回)

※生育状況により日程が変更になる場合があります。

【場所】 公民館白梅分館

【対象】 小学1年生～中学生

【定員】 先着15人

【講師】 野中洋氏・吉田浩康氏(食育指導者)

【参加費】 100円程度(種苗等の材料費)

【申込み】 9月18日(金)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

■東京文化財ウィーク 2015企画事業・文化財・史跡ガイドツアー参加者募集

①「熊川地区に残る廃線跡を歩く」

かつて拜島駅付近から多摩川にかけて敷かれていた砂利運搬用トラックの廃線跡と周辺の文化財を案内します。

【日時】 10月17日(土)午前10時～正午(予定) ※雨天中止

【集合・解散】 拜島駅JR改札口前

②「玉川上水開削工事跡と日光橋めぐり」

玉川上水開削時の失敗伝承を持つ「みずくらいど」の堀跡と、玉川上水に架かる国内に現存する最古の道路レンガアーチ橋と言われる日光橋を案内します。

【日時】 10月31日(土)午前10時～正午(予定) ※雨天中止

【集合】 牛浜駅東口

【解散】 拜島駅

③「福生地区文化財めぐり」

近代福生の中心地であった宿橋通り周辺をはじめ、福生のまちなかに残されている文化財を案内するガイドツアーを行います。

【日時】 11月14日(土)午前10時～正午(予定) ※雨天中止

【集合・解散】 福生駅改札口横

①～③共通

【定員】 各回とも先着20人

【申込み】 9月19日(土)午前10時から郷土資料室 ☎530・1120へお申し込みください。 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合、翌火曜日休館)

健康コーナー

▼糖分の摂り過ぎに要注意

食欲の秋が訪れました。食べるもの、飲むものがいしく感じられる季節でもあります。

味覚の中でも「甘み」は、温度によって感じ方が変わることを知っていますか？

甘みは体温に近い温度の時、最も強く感じます。清

涼飲料水を常温で飲むと強い甘みを感じるのはそのため、逆にしっかり冷やして飲むと甘みを感じにくくなります。

また、炭酸飲料と砂糖水を飲み比べると、同じ砂糖の量でも砂糖水は「甘みが強くおいしくない」、炭酸飲料は「爽やかな味覚で砂糖水より甘みが少ない」と感じる人が多くなります。

炭酸の刺激で甘さを感じる舌の感覚が鈍るため、炭酸飲料は甘みを感じにくくなります。冷たい清涼飲料水や炭酸飲料は、気付かないうちにたくさん糖分を摂ってしまうことがあるので、気を付けましょう。

保健センターでは今年から、夏休みの学童クラブに出向き、健康教育を実施しました。砂糖水を常温と冷やしたもので飲み比べてもらおう「べろのふしぎ」という実験の中で、子どもたちに砂糖の摂り過ぎに気をつける必要性を伝えました。

糖分の摂り過ぎによる病気の予防のためにも、今から甘いものを摂り過ぎないように心がけてみませんか。

季節を問わず、うがい・手洗いを忘れずに

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

インターバル速歩体験会

「インターバル速歩で10歳若返ろう！」

「歩き方を変える」だけで10歳若返る？と世界が注目するインターバル

速歩。「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。

実際に歩いてみませんか？

日ごろ運動をしていない方も大歓迎です。

【日時】 10月22日(土)午前10時～11時ごろ ※雨天中止

■中央体育館事業■ ☎552・5511 ★途中・体験参加も大歓迎！

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①金曜バランスボールエクササイズ(12回)	18歳以上の方	金	午前10時～11時	10月2日～12月18日	15人	初回1,200円と毎回使用料150円
②ステップエアロ《お楽しみ教室》(12回)			20人		初回2,400円と毎回使用料150円	
③金曜ヨガ(13回)			正午～午後1時	10月2日～12月25日	40人	初回2,600円と毎回使用料150円
④初心者エアロ(12回)			午後1時30分～2時30分		10月2日～12月18日	25人
⑤金曜健康ストレッチ(12回)	午後2時40分～3時40分	10月3日～12月26日	15人	初回1,300円と毎回使用料150円		
⑥ナイトエアロ(12回)	午後7時30分～8時30分			毎回500円(使用料含む)		
⑦美ボディコントロール(13回)	一般の方(中・高校生歓迎)	土	午後2時30分～3時30分	10月4日～12月27日		
⑧よくばりワークアウト(13回)			午後2時30分～3時30分			

【持ち物】 運動できる服装で室内用運動靴(③・⑤以外)・タオル・水分補給できる物(ふた付)
 【①～⑦申込み】 9月25日(金)まで、中央体育館窓口、電子申請、または往復はがきに教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ(申込み多数の場合は抽選)。 ※⑧は申込不要、直接中央体育館窓口へ(特に中・高校生の参加大歓迎！)。

■地域体育館自由参加型教室一覧■ <地域体育館共通ホームページ: http://www.tama-spo.com/fussa>

【福生地域体育館事業】 ☎530・8811

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金
かんたんエクササイズ	中・高年の方	水	午後1時30分～3時	10月7日～12月16日	50人	毎回使用料150円(期間の初日は無料)
さわやか軽スポーツ	中・高年の方	金	午後2時～3時30分	10月2日～12月25日	20人	
サンデーエクササイズ	16歳以上の方	日	午前9時～10時	10月4日～12月27日	40人	

【熊川地域体育館事業】 ☎552・1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金
エンジョイ軽スポーツ	中・高年の方	月	午前10時～11時30分	10月5日～12月21日	12人	毎回使用料150円(期間の初日は無料)
楽しい軽スポーツ	中・高年の方	火	午後2時～3時30分	10月6日～12月22日	30人	
高齢者筋トレ体操	高齢者の方	水	午後1時～2時	10月7日～12月16日	15人	
ほのぼの体操	高齢者の方	木	午後1時～2時	10月1日～12月24日	15人	
ナイトエクササイズ	一般の方	木	午後7時30分～9時	10月1日～12月24日	20人	
アップテンポエアロ	一般の方	金	午前10時～11時30分	10月2日～12月25日	20人	
かんたんステップ	一般の方	金	午後1時30分～3時	10月2日～12月25日	20人	毎回使用料70円(期間の初日は無料)
ジュニアスポーツ	小学生	木	午後4時30分～5時45分	10月1日～12月17日	15人	

【両館共通】 【参加方法】 予約不要、当日直接会場へ(先着順で、定員になり次第締め切りますのでご注意ください)。 ※休館日、祝日はお休みです。



の市営プールの営業は終了しました。多くの皆様のご来場、誠にありがとうございました。

閉場期間中もイベント等を用意して、皆様のご来場をお待ちしています。ぜひ

ひ、夏以外の市営プールにもご期待ください！

【期間中総来場者数】 23,070人

【問合せ】 有限会社ブイフィールド(指定管理者) ☎042-677・4897(平日午前10時～午後4時)