

ふるさとあかつか

発行者
ふるさと赤塚をつくる会
会長 石井 要行
事務所
水戸市河和田3-2329-3
赤塚市民センター
☎252-4090
編集：総務広報部



去る令和5年10月8日(日)に赤塚小学校体育館で「第42回赤塚地区市民スポーツ大会」が大盛況に開催されました。あまり聞き慣れない「ニュースポーツ」ですが、一番楽しめるポイントとは、競技者の年齢や体力にかかわらず子どもからお年寄りまで、誰でも気軽に一緒に競技できることです。ルールも簡単で勝負にこだわらず、運動不足解消やレクリエーション活動としても最近注目されています。今回は7種目(①オーバールボール ②ラダーゲッター ③ポッチャ ④バグゴ ⑤ボール飛ばし ⑥輪投げ ⑦測定コーナー)を実施しました。

参加された皆さまは、最初は慣れない用具に手探り状態の方もいましたが、周りからの声援にも後押しされ、最後は笑顔で「楽しかった」「もう一度並びなおしてやりたい」と再チャレンジされる方もたくさんいました。今回、参加できなかったみなさまにつきましては、是非、次回は体験をおすすめします。



① オーバールボール

楕円形のボールをリンク上に転がして点数枠に入れる。



② ラダーゲッター

両端にボールがついた紐をラダー(はしご)に向かって投げて引っ掛ける。



③ ポッチャ

白いボール(目標玉)に赤・青・緑のボールを転がして他のボールに当たったりして近づける。



④ バグゴ

傾斜の付いたボードの穴にピンバグ(四角のお手玉)を使い投げ入れる。



⑤ ボール飛ばし

ハンマーを使いペダルを叩いて台に乗せたボールを飛ばす。



⑥ 輪投げ

9本の輪を離れた台のピンに投げ入れる。



⑦ 測定コーナー

身長、体重、握力など測定できます。

赤塚地区市民スポーツ大会が 「ニュースポーツ」へと新しくなって開催!

クラブ訪問(第6回)

入会の動機は何ですか?

- 健康第一に考えて
- 楽しそうに体操していたのを見て
- 運動不足を解消したい

- 姿勢が良くなった
- 肩こり・腰痛が治った
- 体は痩せず引き締まった
- 終わった後すっきりする
- 楽しくてあつという間の19年



3B体操クラブ

A 第一・三水曜日
B 第二・四水曜日
昼

3B体操は3つの用具を使って誰でも出来る楽しい体操です



1階は子育て支援と多世代交流、2階は高齢者福祉フロアです。

● 休所日 水曜日・祝日・年末年始
● 開館時間 個人 9時～17時
 団体(予約) 9時～21時
 市内60歳以上無料
 (市外の方、60歳未満の方300円。但し、多世代交流は無料)

● 入浴時間 11時～15時
● 入浴料金 1回100円、7回分回数券500円
 タオル、石鹸は各自持参

1階のプレイルームでは、子どもが裸足で遊べます。冬季は床暖房です。たくさんのおもちゃに囲まれた夢の世界です。季節の行事が企画され、多くの家族が参加しています。

授乳室(2部屋)もあり、プライバシー保護も万全です。

多世代交流スペースには囲碁やトランプなどがあり、開放的で、ゆったりとした時間が過ごせます。

2階には、入浴時間にあわせて健康相談コーナーが開かれています。毎日10時45分から行われるラジオ体操に参加し、健康相談を受け、入浴をし、湯上がりスペースでマッサージ機やヘルストロンでくつろぐ健康フルコースが楽しめます。

センター主催の教室

多世代交流スペースには囲碁やトランプなどがあり、開放的で、ゆったりとした時間が過ごせます。

2階には、入浴時間にあわせて健康相談コーナーが開かれています。毎日10時45分から行われるラジオ体操に参加し、健康相談を受け、入浴をし、湯上がりスペースでマッサージ機やヘルストロンでくつろぐ健康フルコースが楽しめます。

センター主催の教室

多世代交流スペースには囲碁やトランプなどがあり、開放的で、ゆったりとした時間が過ごせます。

2階には、入浴時間にあわせて健康相談コーナーが開かれています。毎日10時45分から行われるラジオ体操に参加し、健康相談を受け、入浴をし、湯上がりスペースでマッサージ機やヘルストロンでくつろぐ健康フルコースが楽しめます。

センター主催の教室

多世代交流スペースには囲碁やトランプなどがあり、開放的で、ゆったりとした時間が過ごせます。

2階には、入浴時間にあわせて健康相談コーナーが開かれています。毎日10時45分から行われるラジオ体操に参加し、健康相談を受け、入浴をし、湯上がりスペースでマッサージ機やヘルストロンでくつろぐ健康フルコースが楽しめます。

センター主催の教室

多世代交流スペースには囲碁やトランプなどがあり、開放的で、ゆったりとした時間が過ごせます。

2階には、入浴時間にあわせて健康相談コーナーが開かれています。毎日10時45分から行われるラジオ体操に参加し、健康相談を受け、入浴をし、湯上がりスペースでマッサージ機やヘルストロンでくつろぐ健康フルコースが楽しめます。

センター主催の教室

赤塚小学校区の人口統計 (令和6年1月1日現在)

世帯数	男	女	計
世帯	人	人	人
2,162	1,932	2,262	4,194
前年比	-4	-36	-63

があります。毎年2月に、翌年度の教室参加募集を行います。受講料無料、教材費等は自己負担です。興味のある方は、市報やホームページでお知らせをご覧ください。皆さんたくさん楽しみましょう。

編集後記

広報「ふるさとあかつか」第43号発行にあたりご協力くださった関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。
(編集委員一同)

小森 直美
猪瀬 光美
横田 直美
石崎 清文
千代 亨司
担当役員 丸山 友一

各部会の活動紹介

コロナ発症以来初めて各部共に
予定通りの行事ができました

令和5年9月～令和6年1月

部員役員視察研修

12/10
(日)



パワースポットの御岩神社(日立)

総務広報部

赤塚小奉仕作業

9/9
(土)



花壇の草取りはひと苦勞

生活環境部

ふるさと赤塚まつり

11/4
(土)



3B体操に皆で参加

生涯学習部

赤塚地区一斉清掃

10/14
(土)



子どもの参加者にお菓子とくじを!

ふるさと赤塚まつり文化展

11/11
(土)

11/12
(日)



生花の体験コーナー
今年も盛況

そば作り体験教室

8/10~1月
(木)



収穫祭に市長を招待

かるた大会

1/21
(日)



エキシビジョンに
教員チームが参戦

ふれあいコンサート

10/15
(日)



ミッキーマウスマーチ
に子ども達も踊りに参加

市民スポーツ大会

10/8
(日)



会場を区切って
たくさんのゲーム!



ボール飛ばし
小さな子ども
でも飛んだヨ

スポーツレクリエーション部
個人参加型の新しい
大会になりました。

福寿のつどい

9/10
(日)

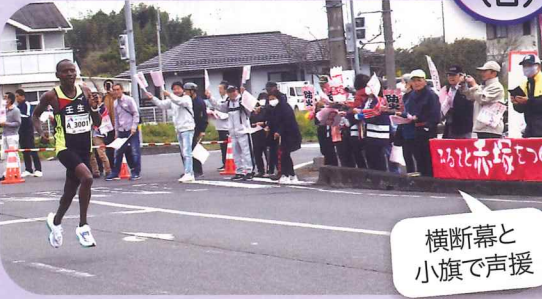


バルーンアート
かわいい花に笑顔の花

福祉厚生部

水戸黄門漫遊マラソン

10/29
(日)



横断幕と
小旗で声援

オセロでふれあい交流会

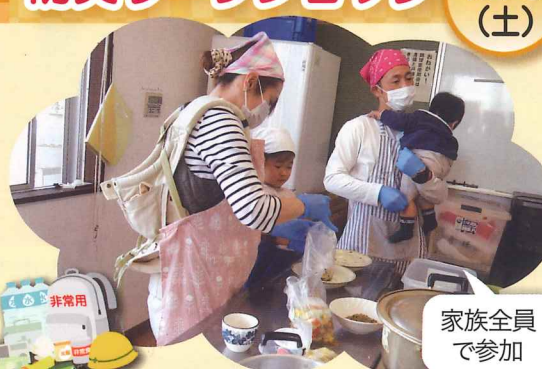
12/17
(日)



大人にだって
負けないヨ!

防災ワークショップ

12/9
(土)



家族全員
で参加

子育て広場 ハッピーハロウィン

10/20
(金)



風船お化けや
お化け楽器を
作りました

AED講習会

1/13
(土)



講師のようにはなかなかできません

まちづくり委員会
参加者の皆さんは、楽しく、
真剣に取り組んでいました。