

今月の表紙は
「健康体操教室で
心も体もリフレッシュ！」



石岡保健センターおよび八郷保健センターでは、健康体操教室が行われています。石岡保健センターでは、健康応援プランコース（ストレッチ・ヨガ）と特定保健指導コース（ストレッチなど）が、八郷保健センターでは、筋トレコースとストレッチコースが設定され、参加者は各自の体力に応じて、先生の丁寧な指導が受けられます。

表紙題字 橋吉也 氏（寄席文字書家／石岡市在住）

市長だより



7月21日、石岡駅東口に「石岡スケートボードパーク」がオープンしました。スケートボードは、東京2020大会から実施されたオリンピック競技であり、若者に人気のスポーツでもあります。広い競技場などを必要としないスポーツクライミングやブレイキンなど、アーバンスポーツの代表的な競技の一つです。

当市は、5年前に行われた「いきいき茨城ゆめ国体2019」において、バドミントン競技のほかに5つのデモンストレーション競技が行われるなど、ニュースポーツが盛んな街でもあります。

また、新たなスポーツとして、様々なジャンルのゲームを子どもから高齢者まで幅広く取り組める、eスポーツなども注目されています。

スポーツは、本来の価値に加え、人々をつなげる場でもあり、コミュニティや地域社会の再生、青少年の健全育成、心身の健康の維持・増進、社会経済の活力の創出など多くの可能性を秘めています。

これからも様々なスポーツを通じて、まちの魅力を高めていくよう、努めていきたいと思えます。



石岡市長 谷島洋司

目次

- 3 - 5 **特集** 健康体操教室
- 6 - 9 **特集** お得に！楽しく！デコ活のすすめ
- 10 - 11 情報ネットワーク Pick Up
- 12 - 21 情報ネットワーク
- 22 学校ひろば・子育て information
- 23 ヘルスマイトの健康レシピ
消費生活ホットライン
- 24 図書館つうしん・時の記憶
- 25 文芸いしおか・スポーツ協会だより
- 26 - 27 まちの話題
- 28 わがやのアイドル・読者アンケート



健康体操教室 (P3～5)



まちの話題 (P26・27)