

市民が先生に～身近な先生と楽しく学ぼう～/ひたまる先生紹介(健康分野)

健康・文化・福祉分野などで活躍する豊富な知識をもった方を「ひたまる先生」として登録し、先生と市民が「いつでも・どこでも・だれとでも」をキャッチフレーズに、気軽に楽しく学びあえる場を提供しています。

各講座の内容は、本庁市民協働課、各総合支所市民福祉課、公民館などに冊子でおいてあります。また、市ホームページからも検索できますので、個人や団体でぜひ活用してください。

※利用したい方は、ひたまる先生名簿や市ホームページ等から情報を受け、先生に直接ご相談のうえ、活用してください。

<健康>

氏名 (代表者名)	タイトル	講座詳細	連絡先
野上 紀美子	ヨガ・ストレッチ講座	ヨガ・気功・自然な体、自然な生活、心と体のカウンセラーなど、インドや今まで学んだことすべて含めて幸せになるためのヨガを一緒に行います。肩こり、腰痛、便秘にも効果バツグン！体が硬くても簡単にできるシンプルヨガ。ゆっくりゆったりです。	57-2982
堀 馨予	ストレッチ・バレエ	【ストレッチ】 年代別に必要な部位を強化しつつ、脳からの伝達をスムーズに行えるようフロアでのエクササイズも取り入れています（マットを使用したり立位から動きをつけたりしていきます）。 【バレエ】 フランスのメソッドを中心に、基本エクササイズからセンターレッスンまで行います。	58-2888
菊池 美也子	メンタルヘルス講座	うつとはどういう病気なのか、予防するために何ができるのか、うつ症状の見つけ方など、健やかに暮らすコツをお伝えします。	54-1224
岩淵 克朗	すこやか超寿出前講座	生きがい探し、脳活トレーニング（頭の体操）、健康リハビリ体操、介護予防、認知症予防、介護保険等についての講座を、レクリエーション（笑い）を交えながら開設します。	52-0655
飛田 恵美子	障害者スポーツ指導講座	【障害者スポーツ指導】 音楽や楽器などを使って運動やゲームなどの指導を行います。	090-4823-9205
掛札 肇	ターゲットバードゴルフ講座	ターゲットバードゴルフのスポーツとしての目的、ルール、実技についての講座を開催します。	56-2709
高倉 一三	高齢者向けニュースポーツ講座	【屋内】 オーバルボール、シャフルボード、ローンボウルズ、バグジー、ユニカール 【屋外】 グラウンドゴルフ、ペタンク、フライングディスクゴルフ、輪投げ、ニチレクボール、ディスコン、ターゲットバードゴルフ	56-2786
石崎 三枝子	ニュースポーツ講座	ユニカール、シャフルボード等の屋内でのニュースポーツ（その他オーバルボール、バグジー、輪投げ、ラダーゲッター、ペタンク等）の講座を行います。	53-1564
木村 勉	ニュースポーツ	11種類のニュースポーツの指導を行います。交流を深めることで、スポーツの楽しさ、素晴らしさを体験していただきます。競技会、交流会にも参加できるよう指導します。	57-6641
河野 八枝子	ニュースポーツ (ユニカール、シャフルボード、バグジー、オーバルボール、ニチレク、グラウンドゴルフ、ペタンク等)	いろいろな国で楽しまれている手軽で、誰でもすぐに覚えられ、楽しむことができる簡単なスポーツです。初めての方でも楽しめるよう指導します。特にユニカールは氷上カーリングを絨毯上で行うよう改良されたもので、奥の深いスポーツです。	55-3158

氏名 (代表者名)	タイトル	講座詳細	連絡先
小口 弘之	バドミントン	バドミントンの指導等を行います。	57-3929
三次 弘行	ソフトテニス講座	ソフトテニスの実技と戦略・ルール・マナーなどの講習も含めて、実戦対応の指導を行います。 小学5・6年生：男女で15名位まで 中学生：男女10人で男女別指導 高校生：男女10人で男女別指導 初心者及びレクリエーションとして、楽しさと健康増進を目的に、サークルのような和やかな雰囲気での指導を行います。	090-2651-9203
青木 はる子	楊名時太極拳	稽古のカリキュラムに沿った「見とり稽古」になります。真似をしながら一緒に動き、24の型を学びます。競い合うことなく、自分の体に合わせ、ゆったりとした気持ちで動くことで体と心の健康につながります。	55-2076
茅根 左敏	社交ダンス (初級・中級)	適度な運動習慣として社交ダンスは無理なく始められ、長く続けられます。初級用のステップ、ブルースやマンボ、ジルバ等から始めていきます。	53-1970

- 利用方法 興味、関心のある講座の先生に直接ご相談のうえ、利用してください。
- 講師料 **1講座1回につき上限5,000円**（交通費込み）です。※各先生によって異なります。
助手を伴う場合は、**1講座1回1人あたり上限1,000円**（交通費込み）です。
なお、材料費や施設使用料は、利用者側の負担となります。
- 場所 ひたまる先生と相談のうえ、場所の選定から予約（必要施設のみ）まで受講者で行ってください。
- その他 市ホームページからもひたまる先生名簿をご覧いただけます。

問 本庁 市民協働課市民協働G ☎52-1111 内線126・127

HP <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>

市内保育園等給食食材の放射性物質測定結果について

8月に実施した公立保育所及び民間保育園の給食食材の測定結果をお知らせします。

- 【検査条件】**①使用機器：日立アロカメディカル株式会社製 CAN-OSP-NA I (簡易検査機器)
検査法：NaI(Tl)シンチレーションスペクトロメータ 検査時間：30分間
- ②使用機器：ATOMTEX社製 AT1320(簡易検査機器)
検査法：NaI(Tl)シンチレーションスペクトロメータ 検査時間：20分間
※山方保育所・野上保育園で使用 上段：2・3週 下段：4・5週

保育所 (園)名	検体名	測定結果(Bq/kg)		保育所 (園)名	検体名	測定結果(Bq/kg)	
		セシウム 134	セシウム 137			セシウム 134	セシウム 137
大 賀	ゴ ー ヤ	検出せず	検出せず	あ ゆ み	キャベツ	検出せず	検出せず
	な す	検出せず	検出せず		レ タ ス	検出せず	検出せず
山 方	き ゆ う り	検出せず	検出せず	大宮みのり	さつまいも	検出せず	検出せず
	す い か	検出せず	検出せず		玉 ね ぎ	検出せず	検出せず
美 和	か ぼ ち ゃ	検出せず	検出せず	野 上	にんじん	検出せず	検出せず
	にんじん	検出せず	検出せず		じゃがいも	検出せず	検出せず
大宮聖愛 大宮聖慈	ゴ ー ヤ	検出せず	検出せず	御前山認定 こども園	ト マ ト	検出せず	検出せず
	か ぼ ち ゃ	検出せず	検出せず				
さくら	ピーマン	検出せず	検出せず	若草幼稚園	玉 ね ぎ	検出せず	検出せず
ひまわり	な す	検出せず	検出せず		キャベツ	検出せず	検出せず
		も や し	検出せず	検出せず			

- ※「検出せず」とは、放射性セシウムが存在しないか、検出限界値未満のことです。
検出限界値は、測定する食材及び条件により差が出ます。
測定の結果、放射性セシウム134・137の測定値が100Bq/Kg(国が定めた基準値)を超えた場合は、その食材の使用を中止します。

問 本庁 福祉課子育て支援室 ☎52-1111 内線140