



■市民まつり「習志野きらっと2003」

市民まつり「習志野きらっと2003」が7月27日(日)に行われます。今年で10回目を迎える市民まつりは、市民の手づくりによるまつりで、習志野らしさを生み出し、ふるさと意識を育み、次世代へ継承することを目的に、パレードを中心としたまつりを一日開催します。

今年も市役所通りでの華やかなパレード、市役所前広場で様々なイベントを予定しています。みなさん市民まつりに是非ご参加下さい。

開催日：7月27日(日)

会場：市役所通り、市役所前グラウンド
市役所前広場

メインステージ：

太鼓の演舞、
ロックコンサート、
サンバ演奏他

サブステージ：

太極拳の演技、フラダンス、他

子ども広場：(午前10時～午後2時) 工作コーナー、チャ



写真：昨年の市民まつりで大人気の「ファイヤートラック」

ふれあい広場：(午前10時～午後9時)

模擬店(バザー、グルメコーナー)、警察PRコーナー他

消防庁舎前：はしご車体験(1回20組)

消防庁舎裏駐車場：フワフワ(遊具)

市役所通り(午後3時～午後8時45分)

オープニングパレード、きらっと子どもサンバ、山車、

御輿、音頭、きらっと大人サンバ サンバコンテストも



写真：昨年の市民まつり「きらっと子どもサンバ」

あります。



【レクオープン講座「ヘルスポール」
6月5日(日) 津田沼小学校体育館
でレクオープン講座「ヘルスポール」
が習志野市レクリエーション協会主催
で行われました。習志野市レクリエー
ション協会は会員が33名で、「新しい
体験をしてみませんか」を合言葉に活
動をしています。ヘルスポールは新し
いスポーツで身体全体を使います。今
回は講師に増子先生を迎えスタッフ・
生徒さん18名で楽しく行われました。
ボールはラグビーボールのような形で
大きい方の直径は1メートル程です。
空気を入れる内袋とクッション性のあ
る外袋の二層構造で100kgの重さまで耐
えられるそうです。不規則なボールの
動きと適度な柔らかさで、多目的に
ゲーム感覚でスポーツができます。

まずボールを膨らませる所からス
タートです。本当は口で膨らませ肺活
量を鍛えるのですが、時間の都合で空
気入れを使い膨らませました。5個の
ボールが出来上がると、5つのグルー
プに分かれボールの投げあいから始め
ました。参加した幼稚園の隼君が投げ
られるほどの重さです。初めのうちは



の投げあいをしました。先ほど触れた
ように動きが予想出来ず、たくさん走
り回りながらパスしていました。次は
ボールを蹴ります。より複雑な動きに
苦勞していましたが増子先生の「スト
レス解消思いっきり!!」という言葉で
きっかけに、小学校2年生の遠君が
ボールを「焼き芋」と命名したボール
が体育館いっぱい飛び跳ねていまし
たボールにだいたい慣れたところでパ
ルス運動です。ボールにまたがり足を
何秒上げてられるか競争です。思った

より難しく、早い人では数秒で足
をついていました。休憩を挟んで筋
肉トレーニングをしました。休憩の
間もみんなボールから離れず乗って
遊んでいました。津田沼小学校で学
んだ生徒さんと当時の話しがはずみ
思わぬ懐かしさを覚えました。筋肉
トレーニングでは、まず腹筋運動か
ら始まりました。ボールの上に腰を
着いて乗り、頭を床に付きそこから
腹筋で起き上がります。次は足の間
にボールを挟みながら歩きます。グ
ループで体育館を歩きます。帰
りはジャンプして競争です。主婦の
グループの中には「こんなに動
いたのは久しぶり」と息があがって
いる人もいました。そんな中、副会
長の石村さんは80歳とは思えないほ
どの大活躍でした。その後はグルー
プで輪を作りボールを蹴って体育館
往復の競争や、パレーボールなど
し、みんなキャーキャー汗だくな
りながら楽しんでいました。最後に
ボールでマツサージ。ボールに仰向
けになって乗り、腰や背中を伸ばし
ます。ボールをゴロゴロさせること

で普段は丸まった部分が伸び、とても気持ちよ
うです。生徒さんからは「一
家に1個欲しいね」と好評のよ
うでした。筋肉をほぐしストレッチをして、気
持ちのよい汗をかいての解散とな
りました。



プレゼントは、
裏面にあります!!

スタッフの方も予想以上の面白
さで、「またやるう」という声があ
がっていました。

あさまる info

●谷津サンプラザ商店街(協)納涼風物祭

日時 7月5日(土) 6日(日)

午後5時～午後9時30分

場所 京成谷津駅北口前広場

内容 地域の方々の芸能、谷津小学校3年生
地域勉強バザー、模擬店多数出店(約
30店) 夏の風物詩朝顔・ほうずき市

問い合わせ先 さくら書店 475-5455

●第25回きくたこどもまつり

日時 前夜祭：7月5(土)午後3時～午後8時

本祭：7月6日(日)午前10時～午後3時

場所 菊田公民館・菊田公園

内容 前夜祭：オープニング、お化け屋敷、
わたあめ、ザリガニつり、川魚・金魚
すくい、ヨーヨーつり、模擬店他

本祭：おもちゃ病院、おはなし会、影
絵劇公演、けん玉、お化け屋敷、ザリ
ガニつり、川魚・金魚すくい、ヨーヨー
つり、テント張り、模擬店他)

問い合わせ先 菊田公民館 452-7711

●レクオープン講座「初めてのレクダンス」
～こころゆたかに毎日を過ごすためにも、新た
な体験をしてみませんか～

日時 7月5日(土)午後1時～

場所 津田沼小学校体育館

内容 初心者向けのレクダンス講座

参加費 500円

問い合わせ先 加藤 451-9700

主催：習志野市レクリエーション協会