

げんきと活力を創造しよう！ 岡崎げんき館発の情報誌

げんき!ひろがる。

最終号 2018.2

岡崎げんき館は

10周年

を迎えます!



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん! [第23回]

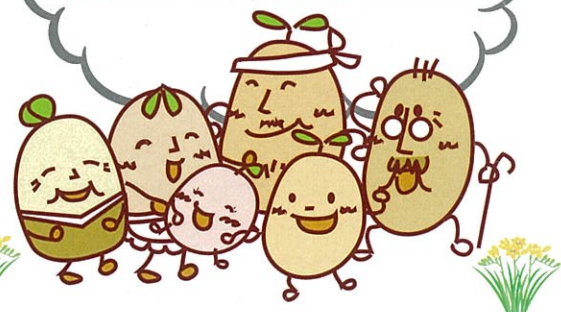
- 秋のげんきまつりを開催しました!
- 岡崎市食生活改善協議会が愛知県知事賞を受賞しました!
- げんきレシピ

岡崎市保健所 げんき!のたより

- smart wellness city

岡崎げんき館 げんきマネー

今までご愛読いただき
ありがとうございました!





岡崎げんき館市民会議 <http://www.genki-shimin.com>

げんきはっしん!

第23回



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
ゲンくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おがさき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。
岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー岡崎支部、岡崎市ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人子どもの発達を支援する会から、岡崎女子大学・岡崎女子短期大学、げんきクラブ、若宮通り商店街

平成29年
10月15日

秋のげんきまつりを開催しました!



雨がパラつくあいにくの天気となりましたが、午前9時の開会とともに続々と子ども連れの家族が来場し、結構な賑わいになってきました。健康回廊では農遊会の野菜類、若宮通り商店街のみたらし団子、パン屋さん、お弁当屋さんほか数店の出店がありました。“自分の歩幅を知ろう”では、大股で歩く子、後ろ向きに歩く子など各々個性があって見ていて大変微笑ましい風景でした。1階では“栄養バランス釣りゲーム”や減塩みそ汁とお菓子の試食が大人気でした。市民活動室では木工や金具での遊びに目を輝かせ、さらに絵文字のような“己書”や腹話術なども楽しんでいました。3階では小さな子も塗り絵に一生懸命です。その奥でお父さん、お母さん、おじいちゃんやおばあちゃんが真剣な顔つきで、片足立ちやストレッチをしていました。プールでのアクアチューブは体重の軽い子ども達の独壇場で、残念ながらあの回転には大人ではとてもついて行けません。岡崎商業高校の多くの生徒さんにもボランティアとして参加していただきました。

来年以降も新しい企画を取り入れて秋のげんきまつりを盛り上げていきたいと思います。



秋のげんきまつりに参加して



商品がPRすることができました。はじめはとても緊張していましたが、来場された皆様がとても優しく、自然と笑顔で活動することができました。

天下のラスクは、とても美味しいと大変好評をいただきました。また、「頑張っているね」とお声をかけていただき、私たち岡崎商業生を見守ってくださる岡崎市民の皆様のおかげで実感することができました。このような機会をいただき、本当にありがとうございました。今後も精一杯活動をしていきたいです。

岡崎商業高校OKASHOP部2年生

私は今回このボランティアに参加して、地域の方々の温かさと元気をとても強く感じました。最初はなにをしていいか、どう声をかけていいか、わからずに緊張し、うまく動けずにいました。そんな私にスタッフの方やお客様が優しく声をかけてくださり、徐々に仕事に慣れていくことができ、少しずつこちらから声をかけたり、大きな声を出すことができるようになりました。普段学校ではできない体験を地域の方々と共に過ごせたことはとても良い経験になったと思います。岡商からとても近いのに、こんなイベントがあったなんて知らなかった。なので、これからもボランティアの機会があれば参加していきたいと思いました。



岡崎商業高校ボランティア部2年生



岡崎市食生活改善協議会が 愛知県知事賞を受賞しました!

岡崎げんき館市民会議メンバーの岡崎市食生活改善協議会が平成29年度ボランティア功労者活動表彰を受けました。

「私達の健康は私達の手で」をモットーに、減塩普及活動や子育て支援、いきいきクラブのおやつ作り、各種料理教室の開催など、会員124名が市民の健康づくりのお手伝いをしています。

平成29年 11月12日に
小原四季桜と紅葉を
観ながらのウォーキング
を楽しみました



栄養サポート部会

げんきレシピ

このレシピは栄養ステーションで紹介しました。

目からうろこの おいしい減塩 “乳和食”

今回は減塩乳和食のレシピです。

乳和食は「牛乳を使った料理」というだけではなく、牛乳を出汁(だし)に使ったり、コクを利用したり、酢をくわえて加熱することで「乳清(ホエイ)」と「カテージチーズ」に分離させて使ったりと牛乳を使って食塩を減らした上に牛乳が苦手な方にも全く抵抗なく食べられるという、今までの概念を大きく変えた調理法です。

特にミルクみそ汁は絶品ですが、牛乳をみそ汁に加えるのではなく、“あらかじめ味噌と牛乳を合わせて練っておく”ことがおいしさの秘訣です。ぜひ一度お試しください。

【減塩みそ汁】



* 材料 4人分

*みそ …… 大さじ2 豆腐 …… 100g
*牛乳 …… 大さじ2 ねぎ(小口切り) 20cm(35g)
水 …… 500ml なめこ …… 100g
かつお節(パック) …… 2袋

* 作り方

- ① *をしっかり合わせておく(ミルクみそ)。
- ② 豆腐は1.5cm角に切り、水気を切っておく。
- ③ 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてふつふつとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えてひと煮する。
- ④ ③に①を加えて火を止める。

【鯖の塩麹漬け焼き】



* 材料 4人分

鯖 …… 4切れ
★塩麹 …… 小さじ4
★牛乳 …… 小さじ4

* 作り方

- ① ポリ袋に★を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 鯖は表面の水分をペーパータオルでふき、ポリ袋に入れて★に漬け込む(半日以上漬け込むとよい)。
- ③ 鯖をグリルに並べ、漬け込んだたれを上にかけて焼く(少し焦げ目がつく程度に、強で9分程度。フライパンで焼いてもよい)。

【ひじきの煮物】



* 材料 4人分

☆牛乳 …… 200ml ひじき(乾燥) …… 18g
☆水 …… 50ml 鶏ひき肉 …… 100g
☆みりん …… 大さじ1 にんじん(千切り) 1/4本
☆しょうゆ …… 小さじ1 油揚げ(千切り) …… 1/2枚
☆顆粒だし …… 小さじ1/2 ゆで枝豆(むき) …… 適宜

* 作り方

- ① ひじきは洗って10分ほど水につけ、水気をきる。
- ② ☆をフライパンに入れて中火～強火にかけ、ふつふつとしてきたら、ひじき、鶏ひき肉、にんじん、油揚げを加えてクッキングシートで落とし蓋をする。
- ③ 再びふつふつとしてきたら中火にし、時々かき混ぜながら、焦げないように汁がなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、枝豆を散らす。

お知らせ

詳細については、
チラシ・ホームページを
ご覧ください。

『市民フォーラム2018』 健康づくりは「まち」づくりから

日時 平成30年3月3日(土)

場所 岡崎げんき館 3階講堂にて



第1部 14:00～

岡崎げんき館市民会議活動報告

第2部 14:20～

講演会「歩きたくなるまちづくりへ」
筑波大学大学院教授 久野 譜也氏

★岡崎げんき館市民会議のホームページをリニューアルしました。

★岡崎げんき館発の情報誌「げんき!ひろがる。」は今号で終了しますが、岡崎げんき館市民会議の「げんきはっしん!」は次回以降も続きますので、ご期待ください。

げんき!のたより



スマートウエルネスシティ（以下「SWC」）とは、そこに暮らしているだけで^{けんこう}健康（健康で幸せ）になれる「まち」のこと。健康とは、心身の健康に加えて生きがいを感じる豊かな生活が送れることをいいます。

岡崎市では、内田市長が平成29年9月にSWC首長研究会に加盟し、「歩いて健康」「食べて健康」を合言葉にまちづくりと健康づくりを融合して推進する取組を始めています。

市民が健康になるためには…

健康になるには、市民全体の身体活動量（運動＋日常の生活活動）が増え、生活習慣病や寝たきりになることを予防していくことがカギになります。

だから誰もが「自然に歩いてしまおう、歩きたくなる」まちづくりなんだね!



岡崎市健康・食育キャラクターまめ吉

岡崎市民の身体活動量は県で下位!

（歩く程度の身体活動を1日1時間以上している人割合）



44%以上
42%以上 44%未満
40%以上 42%未満
38%以上 40%未満
38%未満



岡崎市民は健康じゃない!?

出典：特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価

岡崎市民は野菜を食べる量※も少ないから「食べて健康」「歩いて健康」が合言葉なんだね!

※岡崎市：212.8g（平成28年度岡崎市「食育」に関するアンケート調査）
全国平均：276.5g（平成28年国民健康・栄養調査）

岡崎市保健所では歩くきっかけづくりを応援しています！ ウォーキングイベント「春もまめさんぽ 2018」を開催決定

日程：平成30年3月18日（日）9時30分から11時まで乙川河川敷殿橋下流右岸で受付
ルート：岡崎城～大樹寺（自然や歴史の景観を楽しむプロムナード）

詳しくは市政だより2月15日号を御覧ください。

岡崎げんき館開館10周年記念

春のげんきまつりを開催します!

日程 平成30年3月10日（土）、11日（日）

例年のイベントに加え、中京大学湯浅教授の講演会、タイムカプセル公開イベント、スタジオ教室発表会などを行います。お楽しみに!

一キリトリ線

↓キリトリ線

岡崎げんき館「げんきマネー」ポイントカード

若宮通り商店街・てんま通り商店街の加盟店・岡崎げんき館1階健康サービスステーション（売店）で500円お買物毎に1ポイント進呈! 8ポイントたまると、岡崎げんき館にてサービスが1つ受けられます。

【サービス①】1,000円以上購入の場合に100円割引（対象外商品あり）

【サービス②】ペットボトル飲料1本贈呈

※1回につき1枚まで使用可。 ※他サービスと併用不可。

※8ポイントに達したら、次回のお買い物に適用されます。

※サービス①、②のうち1つを選択してください。

岡崎げんき館 健康サービスステーション TEL.65-3939（10～17時）

主催：岡崎げんき館 協力：若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限 2020年6月30日



岡崎げんき館

げんきマネー



実施期間

2020年
6月30日まで

げんきマネー加盟店でのお買い物でポイントをためて、
健康サービスステーションのお得なサービスを受けよう!

「若宮通り商店街」、「てんま通り商店街」、岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)のげんきマネー加盟店で、商品購入額500円毎に1ポイントが下記の「げんきマネーポイントカード」に押印されます。

スタンプが8個たまったポイントカードと引き換えに、岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)で、以下の2つのサービスのうち、どちらかを受けられます。

サービス① 1,000円以上の商品購入の場合に100円割引(対象外商品あり)

サービス② ペットボトル飲料1本贈呈



*げんきマネー加盟店案内



てんま通り商店街(伝馬通5丁目)	A	内田ふとん店(寝具 貸ふとん)	☎21-4964
	B	メナードクオリティ(化粧品 エステ)	☎21-4376
	C	美容室アレキサンドル伝馬(美容 着付け)	☎25-1768
	D	秀文堂書店(新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
	E	とやま洋服店(注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
	F	小林カメラ(カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
	G	コスモスベリーズ伝馬通店(家電製品の販売・修理)	☎26-5000
	H	花の木(炬燵たて居酒屋)	☎21-3385
	I	多田理容店(散髪)	☎21-3296
	J	くす屋呉服店(和服)	☎22-0236

若宮通り商店街	1	酒の日乃出ショップ(酒類 一般小売)	☎21-5188
	2	米野屋(婦人服)	☎21-4869
	3	魚政支店(鮮魚 お弁当)	☎21-2784
	4	千賀落花生店(各種煎豆 落花生)	☎21-9547
	5	倉橋薬局(薬 各種処方箋 介護用品)	☎21-2095
	6	牛重精肉店(精肉 揚物)	☎24-3351
	7	コビーヌ オギノ(服物 バック 婦人服)	☎23-5506
	8	花のかわさきや(生花 鉢花)	☎22-1129
	9	株愛電社(家電製品)	☎21-0087
	10	(有)小野田商店(米 プロパンガス)	☎21-2732

※岡崎げんき館1階 健康サービスステーション ☎65-3939



げんきマネーポイントカード
点線にそって切り取ってご利用ください。

1キリトリ線

岡崎げんき館 げんきマネー



氏名

(コピー不可)

げんきマネーのポイントが8ポイントたまると

岡崎げんき館1階「健康サービスステーション」(売店)にて、
どちらか好きなサービスを受けられます!

サービス①
1,000円以上の
商品購入の際
100円割引!



※サービス内容は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。



サービス②
ペットボトル飲料
1本贈呈



健康づくり ゾーン【2F】

●珈琲亭「はんなり」(1F)

利用時間 9:30~18:00

休業日 毎週月曜日/年末年始

●ショップ「健康サービスステーション」(1F)

利用時間 10:00~17:00

休業日 第4月曜日/3月31日/年末年始

- 健康増進プール
 - リラクゼーションプール
 - 屋外ジャグジー
 - フィットネススタジオ (3F)
 - トレーニングジム (3F)
 - ヘルスチェックコーナー
 - リラクゼーションルーム
 - 健康広場 健康回廊(屋外)
- 利用時間 9:00~21:30
休業日 第4月曜日/年末年始



健康増進プール



フィットネススタジオ



珈琲亭「はんなり」



トレーニングジム



健康広場



ショップ「健康サービスステーション」

●プール・トレーニングジム・フィットネススタジオの個人自由利用料金

種別	大人	中学生・65歳以上のかた	小学生
1回券	410円	300円	200円
回数券(11回)	4,100円	3,000円	2,000円
定期券	(1か月)	4,110円	3,080円
	(3か月)	9,250円	7,200円
			5,140円

※中学生未満のお子様はトレーニングジム・フィットネススタジオの利用はできません。

※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できます。3歳以上でオムツのとれているお子様が対象となります。また、小学3年生以下のお子様には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

※個人自由利用料金は市の条例によって定められています。条例の改正等により、変更になる場合があります。

保健衛生 ゾーン【2F】

利用時間 8:30~17:15
休業日 土/日/祝日/年末年始

- 保健所事務室
- 相談室
- 子ども健診コーナー(3F)
- 保健コーナー(1F)
- X線撮影室(1F)

市民交流 ゾーン【1F】

利用時間 9:00~21:00
休業日 毎週月曜日/年末年始

- 情報ライブラリー
- 講堂(3F)
- 市民ギャラリー
- 市民活動室・和室
- 調理実習室
- 多目的室

子ども育成 ゾーン【1F】

利用時間 9:00~17:00
休業日 第4月曜日/年末年始

- プレイルーム
- プレイホール
- 利用者向け一時託児ルーム
- 病後期一時託児ルーム
- 子ども相談室
- 子ども広場

げんき なあの

最終回

岡崎げんき館
健康づくりゾーン
スタッフ一同

みなさん、こんにちは。岡崎げんき館がオープンして、早いもので10年が経とうとしています。これまでにたくさんの方々にご利用いただき、スタッフ一同心から感謝申し上げます。当館ではプールやトレーニングジムの一般利用の他に、様々な教室プログラムを展開しています。みなさまはもうご参加いただけましたか？

お子様の水慣れをはじめ、どの年代の方にも対応する水泳やウォーキングなどのプール教室。個性に富んだ様々な種類のスタジオプログラム。中京大学 湯浅教授監修のゆあさ流げんき塾。分かり易い指導が好評のテニス教室。どれも当館の人気プログラムです。

既にご参加いただいた方は、身体を動かす楽しさを知っていたのではないのでしょうか？

身体を動かすことで、心身のリフレッシュや機能の改善も期待されます。

「どうも家から外に出るのが面倒」、「運動はしたいけど何をしたら良いか分からない」、「運動する機会がなかなか無い」。思い当たる方はぜひ一度、岡崎げんき館にご来館ください。きっと皆様のニーズに合ったご提案ができることと思います。

岡崎げんき館が運動をする習慣づくりのきっかけになれば幸いです。



岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN

● 案 内 図 ●



● ア ク セ ス ●

- まちバスをご利用のかた
東西ルート「まちバス」が60分間隔で運行します。
(中岡崎 — 市役所 — 岡崎げんき館)
※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた
東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた
駐車場(220台)の入口が敷地南側にあります。
※時間帯によっては満車の場合もあります。

● お問い合わせ先 ●

TEL.0564-21-1230(代) 〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1
http://www.okazakigenkikan.jp

まちバスの時刻表が携帯で確認できます。

QRコードから
アクセス



http://navi.meitetsu-bus.co.jp/okazaki/