

このページは市民の皆さんと一緒に作るページです。投稿・登場をお待ちしています。秘書広報課（市役所内線207）

ふれあい広場

クローズアップ

今、「旬」の人や団体を紹介します。

自分の限界を知ってみたい

西村直也さんは、5月31日から6月2日にかけて神戸市立中央体育館で開催された「全日本パワーリフティング選手権大会」に加東市のジムに通う2人の仲間とともに出場し、団体3位に輝きました。

パワーリフティングとは、バーベルをしゃがんだ状態から肩に抱えて立つ「スクワット」、仰向けに寝た状態で持ち上げる「ベンチプレス」、体が直立するまで持ち上げる

「デッドリフト」の3種類の合計重量を競うスポーツです。競技人口はおよそ3,000人ですが、男女を問わず幅広い年齢層にたくさんの愛好者がいます。

チームの上位5人分の成績を合計して行われる団体戦において、西村さんは3人のチームで出場し、この快挙をなし遂げました。これは全国でもまれなことです。また、プロのパワーリフティングのコーチたちが構成されたチームが多数出場する中、西脇病院の臨床検査技師である西村さんのチームは、全員がほかに仕事を



全日本パワーリフティング選手権大会で団体3位

西村 直也さん（雷神ファクトリー所属）

持っている。「野球に例えれば、プロチームも参加するトナメントで、9人しかない草野球チームが3位に入賞したようなもの」と西村さんは笑います。西村さんがパワーリフティングを始め



150kgのデッドリフトを披露

たきっかけは、6年前、職場の先輩から健康づくりを目的にジムに誘われたこと。その後、現在のジムでメキメキと頭角を現しました。西村さんは、「この競技の醍醐味は、自分のペースで記録に挑戦できること。練習の合間の仲間のおしゃべりもいい気分転換になって、あっという間に職場でのストレスを忘れてしまいます」と楽しそうに話されました。

初の全国大会出場

今年の全国大会は神戸市の開催だったことから、チームの士気は高く、西村さんも肋骨のヒビを乗り越えて自身初の全国大会出場を勝ち取りました。「競技を始めてまだ3年。失うものはないと考えて、

全国大会では勢いで攻めました。ところが、個人成績は11位。上には上がいると知りました」。今後の目標は、もっと個人成績を上げてチームに貢献することだそうです。

健康づくりにも効果的

普段、物静かな西村さんは、「オリンピックで見かけるのは頭上にエイヤツとバーベルを持ち上げるウェイトリフティング。パワーリフティングはそれとは違い、努力の競技と言われています。老若男女を問わず、才能は一切関係ありません。自分のペースで取り組めるので、きつと誰でもとりこになりますよ」とその魅力を語ります。

健康的な筋力トレーニングの組み合わせであるパワーリフティングは、以前からダイエットや腰痛の改善、高齢者の転倒防止などに効果があることが知られていましたが、最近の研究によって、肥満や糖尿病の予防効果も持つ優れた生涯スポーツであることが明らかになりました。興味のある方は、お近くのジムのぞいてみてはいかがでしょうか。

子育て奮闘記

子育て中の皆さんからのおたよりをご紹介します



この子が生まれ「あつ」という間の三年間」でした。子育ては初めてではなかったのですが、年が離れた我が子の「妊娠・出産」は胸がトキメクぐらい嬉しい事でした。

その子も、今では保育園に通うようになり、入園当初は「今日はお昼寝しないで帰る」と言っていて泣いていました。今では、保育園での生活が毎日楽しいのか、喜んで行くよ

うになりました。

保育園で先日「お誕生日会」をしていただいた時には、恥ずかしいのですが、最初から私自身涙が止まらなく、とても感激をしてしまいました。この三年間、いろいろあったので、この子が無事に生まれてきてくれた事に、とても感謝しています。

保育園に通うまでは短かったです。子育て学習センター

子育て学習センターから



「お誕生会」での涙は、お母さんと子どもさんとのたくさんのお祝いや関わってくださった周りの方たちへの感謝の気もちの表れだったのでしようね。

これからも、子育て学習センターは、地域の皆さんに見守っていただきながら、安心して子どもたちが育つ環境づくり、人と人とのつながりの大切さをお伝えし続けていけたらと思います。

あそびの広場（8月）

子どもたちに、手遊びや読み聞かせなどを行います。どなたでも参加できます（10時～正午）。

○あひらいランド

7日(水) ベビーの広場
17日(土) ふあみりープログラム
30日(金) おしゃべり広場
(総合市民センター2階)

☎22-4150

○へそっこランド

12日(月) ベビーの広場
(黒田庄福祉センター3階)

☎28-5702

◆問合せ 子育て学習センター
(☎28-5702/☎28-5703)

風の活動士の活動

市内に共感を広げる「風の活動」と各地区の地域に密着した「土の活動」を紹介します。

日野地区盆踊り大会

▼とき 8月3日(土) 午後6時30分
▼ところ 日野小学校運動場(西田町)

▼問合せ サンプル日野の会 (☎23-7393)

※当日が雨の場合は翌日に順延
精霊ながし

▼とき 8月15日(木) 午後7時

▼ところ 豊川歩道橋と蓬萊橋(西脇)

▼問合せ 西脇区事務所(☎22-2127)

鹿野町盆踊り大会

▼とき 8月14日(水) 午後7時30分

▼ところ こみせん比也野前広場(鹿野町)

▼問合せ 鹿野町公民館(☎24-1055)

※当日が雨の場合は翌日に順延

地域活性化や子育て、福祉、地域医療、環境、教育、特産品開発などさまざまな課題に取り組む団体のイベント情報を掲載しています。左記まで情報をお寄せください。
◆問合せ 秘書広報課（市役所内線207）

いきいきにしわきっ子



ゆあ 悠亜 1歳
せい 清覇 4歳5ヵ月

達夫・美典（大木町）
ゆうちゃん1歳おめでとう。
お兄ちゃんと仲良くね。

いきいきにしわきっ子を募集しています。写真と紹介文、連絡先を市役所2F秘書広報課へ郵送またはご持参ください。