

埼玉サイクリングフェスティバル

出場者募集

と き 10月17日(日)
主会場 熊谷スポーツ文化公園
(スタート・ゴール地点)

開会セレモニー 8時30分～
スタート 9時～10時30分
順次、組別にスタート
ゴール 12時～15時30分



どなたでも気軽に参加できるサイクリングイベントを、埼玉県と熊谷市等の共催で開催します。利根川自転車道および一般道を走行するコースで、50・30・20kmの3コースを、参加者が経験や体力に応じて選択できます。順位やスピードを競わず、田園や利根川の大河など、豊かな景観を一望しながら気持ちよく走行することが目的の大会です。ぜひご参加ください!

コース別の対象・費用・募集人数

コース	対象	費用	募集人数
50km	一般(高校生以上)、中学生*	一般 3,000円 中学生 2,000円	合計 1,000人
30km	中学生*	一般 2,500円 中学生 1,500円	
20km	一般(高校生以上)、小学生(4年生以上)・中学生*	一般 2,000円 小・中学生 1,000円	

※小・中学生は、保護者または引率者の伴走が必要です。
※貸出用自転車も用意します(台数限定)。

エイドステーションの通過予定時刻

コースの途中には、サイクリング参加者のためにテントや仮設トイレを設置したエイドステーション(休憩所)を設け、飲み物や地元B級グルメなどの補給食を提供する予定です。

	エイドステーション【休憩所】	通過予定時刻
1	8km地点 荻野吟子記念館	9:30～11:00
2	15km地点 妻沼中央公民館	9:45～11:45
3	18km地点 男沼小学校	10:00～12:00
4	29km地点 渋沢栄一記念館(深谷市)	10:30～13:00
5	37km地点 明戸公民館(深谷市)	11:00～13:45
6	46km地点 県立妻沼高等学校	11:45～14:45



参加申込み

- 8月23日(月)(必着)までに、下記の専用ホームページからお申込みください。
<http://saitama-cycling.com>
- インターネット環境のない方は、電話でインフォメーションセンターまでお問合せください。
埼玉サイクリングフェスティバルインフォメーションセンター
☎ 03-5725-8410 (平日 9:30～17:30)
◆埼玉サイクリングフェスティバル実行委員会事務局
☎ 048-830-6945

同時開催イベント

メイン会場および一部のエイドステーションでは、地産地消フェア、地元B級グルメ、ゆる玉応援団、「スポーツ通勤」の啓発などが行われます。

◆県スポーツ振興課 ☎ 048-830-6945 ◆企画課 ☎ 内線 529

健康的でお金がかからず、CO₂を一切排出しないエコな乗り物として、今、自転車が大きな関心を集めています。特に埼玉県は、自転車保有率が日本一※で、4人あたり約3台保有する「自転車王国」です。健康的でなおかつエコ!市内の自転車道路も、整備が進んでいます。さあ、今こそ自転車に乗りましょう。
※平成20年都道府県別自転車保有台数(社)自転車協会資料から



エコで健康! 自転車に乗ろう!

市内の自転車道路

利根川自転車道

群馬県渋川市から行田市までの、主に利根川の堤防上に約67kmが整備され、本市の区間は10.95kmです。一部は、10月17日(日)に開催される埼玉サイクリングフェスティバルのコースとしても使用されます。
◆県道路環境課 ☎ 048-830-5103



荒川堤防上自転車道

荒川大橋から押切橋に向かって、約3.9kmの自転車道が荒川右岸堤防上に整備され、本年5月8日から、供用が開始されました。
◆道路課 ☎ 内線 457



「スポーツ通勤」始めませんか?

「スポーツをしたいが長続きしない」「忙しくて時間がない」。そんな悩みをお持ちの皆さん、毎日の通勤を、「スポーツ」にしてみませんか?

通勤手段を、自動車から自転車に代えるだけで、無理なく続けられます。健康増進やリフレッシュ効果も期待でき、とてもおすすめです。
◆保健体育課 ☎ 内線 391



自転車のルール・マナーを守りましょう

自転車は快適で便利な乗り物ですが、ルールやマナーを守らなければ思わぬ事故につながります。自転車を乗る際は、次のことを守りましょう。

- ・スピードを出し過ぎない
 - ・一時停止は必ず守る
 - ・車道の左側を走る
 - ・夜間はライトをつける
 - ・お酒を飲んだら乗らない
 - ・迷惑な駐輪はしない
 - ・傘や携帯電話を使用しながら運転しない など
- ◆安心安全課 ☎ 内線 285



祝 全国大会MVP!
世界を夢見る
バスケットマン
ここにあり

第23回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会2010 最優秀選手
富士見中学校バスケットボール部
浅見陸人さん(中西)



小学6年生で身長180cm

バスケットを始めたのは小3で、熊谷西ミニバスケットボール教室に入ったときからです。父がその教室のコーチの一人で、3歳上の兄も入っていました。だから、バスケットを始めることには、何の迷いもありませんでした。身長は小4くらいから伸び始め、今は188cmですが、小学校卒業のとき、既に180cmありました。

中学に入って、もちろんバスケットボール部に入りましたが、中1の秋ごろからは、上尾のクラブチーム「バスケットボールアカデミー・ガウチョー



シュートをする浅見さん

トボール大会に出場しました。代表の仲間活やクラブの大会などで知っていたメンバーばかりだったので、すぐに打ち解けられましたね。

埼玉県

自分でも驚きのMVP獲得

昨年末、県内の選考会の結果から、埼玉県代表12人の一人に選ばれ、今年3月28日〜30日に開催された「第23回都道府県対抗ジュニアバスケット

ズ」にも所属しています。兄弟たちがガウチョーズのキャプテンだったことがきっかけで入団でき、大きな転機となりました。

週に3・4回、放課後に電車で上尾に行き、土日は学校の部活に出るといって、バスケット一色の毎日。上尾は遠くて大変ですけど、バスケットが好きなので苦じやないです。

海外を狙える選手になりたい

チームの両立を理解してくれている部活の顧問の先生や監督方々、チームメイト、そして、毎日のように上尾に車で迎えに来てくれる両親にはとても感謝しています。

中学卒業後は、バスケットで本一になれる力のある高校に進学し、将来は、NBA(アメリカのプロリーグ)を狙えるような、世界に通用するプロ選手になりたいです。もっともつと練習して上手くなれるようにこれからもがんばります!

ストレッチは、特別な技術や道具、時間、場所を必要とせず誰にでも気軽にできる、筋肉への心地よい刺激とリラクゼーションの方法です。関節の可動域拡大、疲労回復、治癒能力の向上、脳の活性化やリラクゼーション効果、老化予防など、多くの効果が期待できます。

正しい知識と方法を行わずに行うと、効果が出ないばかりかケガにつながることもあります。基本を身につけ、しなやかな体をつくりましょう!

熊谷さくら運動公園 健康運動指導士 山北 修次

ストレッチを動かす すっきり健康

ストレッチング



太ももの裏のストレッチ
伸ばした片足の膝が曲がらないように注意し、おへそから上体を倒します。



腰痛予防のストレッチ
姿勢の崩れや筋力低下により、背面(背中、腰、お尻等)が常に緊張を繰り返しています。筋肉の柔軟性も低下することから腰に負担がかかるので、背面全体をリラックスさせ、腰への負担を軽減しましょう。

おしりのストレッチ
背中が丸くならないように注意しながら組んだ足の下膝を少しずつ上げていきます。

エクササイズガイド

- ・呼吸を止めないように行いましょう。
- ・反動をつけず、気持ちいいと思うところで停止しましょう。
- ・停止したら、10秒から30秒くらいキープしましょう。
- ・伸ばしている部分を意識して運動しましょう。

◆健康づくり課 TEL 048-528-0601

人口と世帯

●平成22年7月1日現在(対前月比)
■人口 205,874人(-86) 男 103,074人(-49) 女 102,800人(-37) ■世帯 82,355(-2)

「市報くまがや」8月号は、72,000部作成し、広告料収入を差し引いた印刷・製本にかかる市の負担は、1部当たり16円です。

「市報くまがや」は、再生紙を使用しています。

平成22年(2010)8月 市報くまがや 32

発行日 平成22年8月1日 ●発行 熊谷市
編集 広報広聴課 〒360-0860 熊谷市宮町二丁目47番地1
TEL 048-524-1111(内線2006) FAX 048-520-2870

「市報くまがや」は、毎月1日(原則)に発行し、自治会を通してお届けします。また、市役所・行政センター・出張所・公民館・駅連絡所などでもお配りしています。インターネットでも「市報くまがや」をご覧いただけます。(URL) http://www.city.kumagaya.lg.jp/