



スポカル

情報ひろしま

SPORTS×CULTURE
HIROSHIMA INFORMATION

Vol.
78

令和3年度 事業紹介

広島県立総合体育館



たのしくうんどう☆レッツトライ!

遊びの要素を取り入れた運動で、基礎的な運動能力を伸ばそう!

日程	令和3年9月～10月(全6回)	場所	武道場	参加費	800円/回/人
対象	小学1～4年生	定員	25名(要事前申込)		



キッズクライミングスクール(ステップクラス, ジャンプクラス)

広島県山岳・スポーツクライミング連盟の先生が、クライミングのルール、基本テクニック等を楽しく教えてくれます。

日程	第2期 令和3年9月～12月(全6回)	場所	フィットネスプラザ内クライミングウォール	参加費	2,500円(ステップ) 3,000円(ジャンプ)
対象	小学生・中学生	定員	各クラス12名程度/期(要事前申込)		



レッツ☆ノルディックウォーキング!

全身の筋肉を使って歩くノルディックウォーキング。ポールを使用するため、膝や腰への負担が軽減されます。季節を感じながら、楽しく歩きましょう!

日程	令和3年9月～令和4年3月 毎月1回	場所	総合体育館周辺	参加費	600円/回/人
対象	どなたでも	定員	20名(要事前申込)		



ロコモ予防教室

加齢や運動不足による運動器の筋力・関節・骨の衰えを防止し、自立した日常生活を送れるように健康づくりや介護予防(ロコモ予防)のための運動をご紹介します。

日程	9月18日(土), 11月3日(水・祝)	場所	武道場	参加費	500円/回/人
対象	概ね50歳以上	定員	30名(要事前申込)		

※詳細(チラシ等)は、広島県立総合体育館HPなどでお知らせしていますので、ぜひチェックしてみてください!

※各事業は、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止又は変更の場合もありますので、ご了承ください。

SNSをチェック!

広島県立総合体育館の公式ツイッターとフェイスブックで、自主事業やご利用案内など最新情報をいち早くお届けします。是非、お気軽にフォローをお願いします。



@hiroshima_ga



@hiroshima.green.arena

体育館の公式ホームページもご覧ください ▶

広島グリーンアリーナ

検索

<http://www.sports.pref.hiroshima.jp/>



広島県総合グランド

スポーツ教室・親子教室開催中！

スポーツ教室

[月曜日] やさしいヨガ教室・ZUMBA・はじめてのピラティス
 [火曜日] 朝ピラティス教室・リフレッシュヨガ・ZUMBA
 [水曜日] ラララサーキットライト教室・やさしいトレーニング教室
 [木曜日] フィットネスフラ・機能改善ヨガ・おなかシェイプアップ&ポールストレッチ
 [金曜日] ZUMBA・週末ピラティス

親子教室

[隔週水曜日] ベビーマッサージと産後ママのフィットネス
 [隔週木曜日] ベビーと一緒にママヨガ

お問い合わせ

広島県総合グランド

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124 TEL (082) 231-3077 FAX (082) 295-8850

アウトドアヨガや陸上教室・
ジュニアサッカー教室など開催予定！



●詳しい内容・日程はHPをご覧ください

<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

広島県スポーツ会館

スポーツで健やかに！スポーツで笑顔に！

広島県スポーツ会館では、体育室や研修室に加えて、卓球やヨガ、ダンス、空手等が楽しめる実技室、多目的室を備えています。
是非、お気軽にご利用ください！

お問い合わせ

広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124 (広島県総合グランド内) TEL (082) 292-1681 FAX (082) 292-1682
 HP <http://www.sports-hiroshima.jp/> E-mail: hirospo@sports.pref.hiroshima.jp



ヨガ (実技室)



卓球 (多目的室)



広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

『フィットネスプラザ』では、 コロナ対策を行い、営業しています！

- スタッフの衛生管理 (出勤前、出勤時の検温、体調確認、手洗い、うがいの徹底)
- 換気、清掃の徹底 (通常の清掃以外にアルコールでの消毒を行い、換気を徹底し施設を安全に保ちます)
- 密の防止 (トレーニングマシンの間に飛沫防止シートを設置)
- スタジオ対策 (スタジオで使用する道具のアルコール消毒を行いお客様同士の距離を維持、発声や接触を禁止し安全を確保)



一般 630円/1回 小・中・高校生 320円/1回 (手続等不要)

ご利用者様へのお願い

- マスクを着用 (鼻まで) し、ご利用ください。
- 各教室設置のアルコールでご利用前後の消毒にご協力ください。
- 利用前に「入館受付表」へのご記入にご協力ください。

お問い合わせ

広島県立総合体育館
フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 502-0073
 HP http://www.sports-hiroshima.jp/01_hp/fitness_plaza.shtml

お尻に特化した 『HIPパーソナルトレーニング』

お尻を重点的に鍛える安全で効果的なパーソナルトレーニングです。こんな方におすすめです。

- 引き締まったヒップラインを手に入れたい！
- 綺麗な後姿にしたい！
- 股関節を正しく使いたい！
- 自分に自信を持ちたい！

トレーニングはマンツーマンで行います。

ご興味のある方は電話でお問い合わせください。

※指導スタッフも新型コロナ感染予防対策を行っています。



埋蔵文化財調査室



南観音考古学教室2021

—見る・聞く・やってみる考古学—

参加費
無料

第1回：きらきら教室

8月4日(水) 1部:10時~12時 / 2部:13時半~15時半
[会場] 南観音公民館

第2回：埋蔵文化財調査室見学と古銭の鋳造体験

8月18日(水) 10時~12時
[会場] 埋蔵文化財調査室(集合場所: 南観音公民館)



お問い合わせ

埋蔵文化財調査室

〒733-0036 広島市西区観音新町4丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <http://www.harc.or.jp/> E-mail: maibun@harc.or.jp



参加対象

小学生以上、一般
※小学校低学年の方は、保護者同伴をお願いします。

定員

8月4日(水) 1部・2部それぞれ20名程度
8月18日(水) 10名程度
※先着順で受付、定員になり次第締め切ります。

その他

活動しやすい服装でご参加ください。
マスクの着用をお願いします。

申込方法

申込先: 南観音公民館(受付: 7月26日(月) 9時~)
〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目16-46
TEL&FAX: 082-293-1220
公民館窓口もしくはお電話にて申し込んでください。



埋文アラカルト

お仕事チラ見せ! その2 注記



出土した遺物をきれいに洗浄したあとは、注記を行います。注記とは、遺跡名や出土地点などを遺物に書き込んでいく作業で、遺跡から出土したほぼすべての遺物に行います。注記があることによって、遺物がどこから見つかったものかすぐにわかります。どこの遺跡のどんな遺構(例えば建物跡やお墓など)の、どの層から出土したものかなど、その遺物の基礎データを、あまり目立たないところにできるだけ小さな字で書いていきますが、

すべての情報をそのまま書き込むと文字だらけになってしまうため、遺跡名や遺構の名前などは省略して記号やカタカナで書き入れます(例: 亀居城関連遺跡第3次調査→カメイ3)。

とても地味な作業ですが、指先ほどの範囲に読める字を書き込む作業は熟練の技が必要です。遺物一つ一つに手書きで情報を書き込んでいくのは大変な手間と時間がかかりますが、一文字ずつ丁寧に作業を行っています。



注記の作業中



道具は面相筆という先が細長い筆です



1 cm 四方ほどの範囲に書いています

お問い合わせ

埋蔵文化財調査室

〒733-0036 広島市西区観音新町4丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <http://www.harc.or.jp/> E-mail: maibun@harc.or.jp





①食材の「旬」とは？

食材の「旬」とは、自然に育てた野菜や果物が採れる季節や、魚がたくさん獲れる季節のことです。ピーマンやトマトは年中店頭に並んでいますが、ピーマンのカロテンや、トマトのカロテンとビタミンCは旬の夏に高いことが知られています。また、ほうれん草は冬が旬の野菜ですが、ビタミンCは夏に比べて冬で3倍です。つまり、その食材が一番おいしく栄養がたっぷり含まれる時期が旬です。

②夏野菜

トマト／選び方：ヘタがみずみずしい緑色で、皮につやがあるものを選びましょう。青みがあるときは室温で追熟させましょう。
効果：トマトに含まれるリコピンは、がんの予防や善玉コレステロールを上げる働きが知られています。リコピンは熱に強く、油に溶けやすいので、油を使った加熱料理にすると良いです。トマトのビタミンCは熟期による差はあまりなく貯蔵により減ることも少ないです。ミニトマトの方が普通のトマトより、リコピンやカロテン、ビタミンCが多いです。

ナス／選び方：ヘタが新しく、トゲが立っていて、皮につやがあるものを選びましょう。
効果：ナスのナスニン（紫の色素）はコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ働きが期待できます。また、クロロゲン酸（アクの成分）は活性酸素や過酸化脂質の生成を抑える働きが知られています。

ピーマン／選び方：ピーマンは、ヘタの切り口がみずみずしい緑色で、実も緑が濃くてみずみずしく張りのあるものを選びましょう。
効果：ピーマンはビタミンCが豊富です。ビタミンCには、鉄の吸収促進、コラーゲンの形成、免疫力の強化、抗がん作用などの働きが知られています。ピラジン（香り成分）は、血栓を防ぐ働きが期待でき、動脈硬化の予防などと考えられます。

野菜モリモリパークのトマトソースかけ

2人分



ハンバーグ

鶏ミンチ	170g
玉ネギ	50g(1/4個)
ニンジン	40g
ピーマン	40g(1個)
エリンギ	40g
ショウガ(チューブ)	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
油	適宜

- ①ハンバーグに入れる野菜とキノコは、みじん切りにする。
- ②鶏ミンチと①をボウルに入れ、ショウガ、塩、こしょうを加えてこねる。野菜がたっぷりなのでしっかりこねて、2個に分けて成型する。※弁当用は6個
- ③フライパンに油をひき、中火で②を焼く。

トマトソース（作りやすい分量）

トマト	200g(1個)
玉ネギ	60g(1/3個)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ニンニク(チューブ)	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

- ①トマトは1cm角に切り、玉ネギはみじん切りにする。
- ②鍋でオリーブ油を熱し、ニンニク（弁当用は除いてよい）を入れ香りが出たら、①を入れて中火で炒め、10～15分程度煮詰める。

盛り付け・トッピング

とろけるチーズ	2枚
焼きナス(斜め切り)	2枚
焼きズッキーニ(斜め切り)	2枚

※ハンバーグの大きさに切る

- ①焼いたズッキーニの上にハンバーグをとろけるチーズを重ねて、さらに焼いたナスを重ねて、トマトソースをかける。
- ②①にチーズをのせ、レンジ(500W)で1分弱（チーズがとける程度）加熱する。

ハンバーグの中の野菜のシャキシャキ感を楽しんでもみましょう。
 ハンバーグ、ソース等を作り置きしておいて、お弁当のおかずにもなります。

お話しを伺ったのは

広島女学院大学 人間生活学部
 管理栄養学科 下岡 里英先生



アッコちゃんの

健康・体力ワンポイントアドバイス

健康・体力サポートセンター
 健康運動指導士
 川原 明子



▶ トライアングル 左右、自然な呼吸で15秒キープ（左・右18回×2セット）行う。

からだの軸を意識し、下半身を中心に、後ろ脚のふくらはぎと太もも全面、前の脚側のハムストリングが伸び、首から足首までの広範囲の柔軟性を高めます。

- ① ●左脚はひざとつま先を床につき、右脚はひざを直角に曲げて前に出す。
 ●両手は前に出した右足の横につく。



- ② ●お尻を持ち上げ、頭から背中、左脚にかけてのラインをできるだけ一直線にする。



- ③ ●左手を右足の内側につき、上体が右横に向くようねじる。

ポイント
 前足の裏、
 後ろ脚のつま先を、
 しっかりと
 床につける。

