



スポカル

HIROSHIMA
SPORTS×CULTURAL
ACTIVITIES INFORMATION

Vol. **88**

情報ひろしま

広島県立総合体育館 令和6年度主催事業

パラスポーツ体験会 1月18日(土)



パラスポーツを見たり、年齢や障害の有無に関わらず参加できる「ウォーキングフットボール」などが体験できます。

対象 どなたでも **場所** 小アリーナ

わんぱく親子体操 2月15日(土)

～ケロポンズと踊ろう！～



「エビカニクス」でおなじみケロポンズを講師に迎え、親子で運動に親しむ機会を提供し、体を動かすことが好きな子どもたちを育てます。

対象 年少～小学2年生までの子どもとその保護者

場所 小アリーナ

定員 400名

スポーツ・文化 ツーリズム 3月1日(土)



広島を訪れる観光客や外国人等に、グリーンアリーナで武道や文化に触れられる機会を提供します。

対象 広島を訪れる観光客 **場所** 武道場

姿勢チェック 十ヘルスケアチェック 随時(要予約)



姿勢チェック



骨密度測定



体組成測定

体組成測定と骨密度測定ができる「ヘルスケアチェック」とAIによる姿勢分析ができる「姿勢チェック」が測定できます。今の体の状態を知って、健康づくりに取り組みませんか？

項目・区分	利用料金	
	一般	小中高生
ヘルスケアチェック	800円	400円
姿勢チェック	500円	300円
セット割引	1200円	500円

※事業の内容、日時等は変更になる場合があります。詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

お問い合わせ

広島県立総合体育館

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082) 228-1111 FAX(082) 228-4992
HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/> email: g-arena@h-jigyoudan.or.jp



広島県立総合体育館からのお知らせ

詳しくはホームページをご確認ください。

<https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/>



▶改修に伴うエレベーターの利用制限について
次の期間、本館エレベーター2基のうち、2号機(大型)の更新工事を行ないます。総合体育館をご利用の際にはご留意いただけますようお願いいたします。

期間 令和6年12月2日(月)
～令和7年2月28日(金)(予定)

▶大アリーナLED工事に伴う臨時休業について
LED化工事、スイートルームの設置に伴う工事のため、次の期間の大アリーナは休業となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

期間 令和7年1月7日(火)～4月30日(水)



広島県立総合体育館フィットネスプラザ

目的に合わせたオーダーメイドメニューを作成!

『パーソナルトレーニング』はたくさんあるトレーニングの中から目的に合わせた筋力トレーニングのメニューを作成させていただくプログラムです。

最初にカウンセリングでお悩みや目的をしっかりと聞き、作成いたします。

初めてで不安な方や、これから身体を変えていきたい!という方にも全力でサポートします♪

パーソナルトレーニング

※対象:16歳以上

初回(60分) — 2,600円

継続(45分) — 2,100円

継続(30分) — 1,600円

トレーニング施設利用料

一般630円・小中高生320円

※別途必要となります。



ご利用者様へお願い ●施設内は室内専用シューズが必要となります。

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 <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/fitness-plaza/>



Balcom BMW 広島総合グランド

フィットネス教室・キッズ教室開催中!

親子リズム体操など参加者募集中

金曜日の「親子リズム体操」では音楽に合わせて身体を動かす親子体操です。遊びを通じて様々な動きを身につけていきます。その他、色々な音楽に合わせて振り付けを練習する「キッズダンス教室」などを行っており、随時参加者募集中となっております。お気軽にお問い合わせください。

🏊 フィットネス教室

月曜日 やさしいヨガ・姿勢調整エクササイズ・ZUMBA [夜]・はじめてのピラティス

火曜日 フィットネスプラ・朝ピラティス・ZUMBA

水曜日 ラララサーキットライト・やさしいトレーニング・全身スッキリ!ピラティス

木曜日 機能改善ヨガ・整腰、骨盤調整エクササイズ・おなかシェイプ

金曜日 ZUMBA・キッズダンス教室・週末ピラティス

👨‍👩‍👧 親子教室

隔週 木曜日 子育てママの為のリフレッシュヨガ

月1回金曜日 親子リズム体操

🏊 陸上競技教室

陸上競技教室低学年クラス・スキルアップクラス

⚽ ジュニアサッカー教室

木曜日 幼児クラス・低学年クラス



親子リズム体操



キッズダンス教室

走り方教室などのイベントも開催予定

詳しい内容・日程はHPをご覧ください。

お問い合わせ・お申込み

Balcom BMW 広島総合グランド

〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124

TEL(082)231-3077 FAX(082)231-3077

HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>



広島県スポーツ会館

大会(試合)前の合宿・集中練習に!

スポーツ会館では、体育室、多目的室、実技室等、多様な施設を有して、さまざまな室内競技でご利用いただけます。また、スポーツ会館の宿泊室を利用する団体は、体育施設を優先的に利用することができます。例えば、大会や大事な試合前に当会館に宿泊し、強化練習や合宿などで、ご利用されてはいかがでしょうか。

受付方法

電話・メール・来館にてご予約ください。宿泊の1年前からご予約いただけます。予約時に体育室等、利用される施設をお伝えください。

【宿泊料金】小中高生1,900円/人 一般3,400円/人

【体育室貸切】1,150円/1時間(小中高生)

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二丁目11-124(広島総合グランド内)

TEL(082)292-1681 FAX(082)292-1682

HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-hall/>

email:hirospo@h-jigyoudan.or.jp



埋蔵文化財調査室 令和6年度 事業予定



ドキちゃん



まがたまくん

令和6年度ひろしまの遺跡を語る ひろしまの遺跡2024-報告と講演-

日時 令和7年1月25日(土) 12:30 ~ 16:10(開場12:00)

会場 広島県民文化センター多目的ホール(530席)
広島市中区大手町1-5-3

申込不要・聴講無料 ※詳細は決まり次第ホームページ等でお知らせします。

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四丁目8-49
TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <https://www.harc.or.jp/> email: maibun@harc.or.jp

昨年度の様子

縄文アラカルト

お仕事チラ見せ! その11
遺物の撮影(1)

ひろちゃん



やよいちゃん

報告書には遺物の実測図だけではなく、写真も掲載します。現在はデジタルカメラで撮影のため、その場ですぐに撮影した写真の確認ができます。遺物を俯瞰で撮影する場合は、真上にカメラを設置し、全体が写るように高さを調整します。モニターで仕上がりを確認しながら、マウスをクリックすると写真が撮影できます。土器の様や質感などがわかるようにレフ板を使って光の当たり方を微調整しながら撮影していきます。土器の横に移りこんでいる灰色のカードは、色調

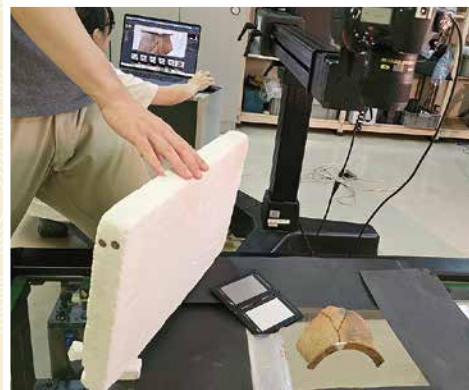
補正に使用するグレーカードです。現像するまで仕上がりの分からなかったフィルムと違い、パソコンですぐに仕上がりが確認できて便利ですが、細かな部分が気になって何枚も撮影してしまうこともあります。また、専用のソフトを使って不要なものを消したりすることもあり、一枚の写真にかかる手数や時間はフィルムの時よりも増えているかもしれません。発掘調査報告書を見る際は、調査員のこだわりが詰まった写真もぜひご覧ください。



◀ 土器を真上から撮影

▶ パソコンで仕上がりを確認中

▼ レフ板で光の当たり方などを調整します



「文化・スポーツ活動等振興事業」寄附受納式

毎年、広島県遊技業防犯協会連合会様から、青少年の健全育成を目的とした寄附金をいただいております。寄附受納式では、延川章喜会長から目録を授与していただき、当事業団桜井理事長から感謝状の贈呈を行いました。

いただいた寄附金は、文化・スポーツ団体の優勝旗・トロフィー・楯などの顕彰物品や、10月14日に実施した「スポーツの日」記念行事の参加賞として使わせていただきました。

多大なるご支援をいただき、ありがとうございました。



(左から)
広島県遊技業防犯協会連合会
原田 修治 専務理事
広島県遊技業防犯協会連合会
延川 章喜 会長
(公財)広島県教育事業団
桜井 勝広 理事長
(公財)広島県教育事業団
野村 満史 常務理事



糖質だけじゃない!芋類の栄養

お話を伺ったのは…

下岡 里英 教授

広島女学院大学
人間生活学部 管理栄養学科

秋から冬にかけて旬となる芋類。主に含まれる栄養素は糖質ですが、それ以外の成分に違いがあります。

さつまいも、ジャガイモ、里芋、山芋の栄養的特徴を知って、毎日の食卓に取り入れてみましょう。

さつまいもは芋の中で糖質が一番多いので、エネルギーも多く、糖質含有率は30%位



で米飯(白米)に近いです。また、糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素はビタミンB₁ですが、さつまいもは米飯(白米)よりビタミンB₁が多いのも特長です。

カリウムは高血圧予防のために摂取が推奨される栄養素で、芋類はこれを多く含む食品群の一つです。芋類の中では、サトイモが一番多いです。カリウムは調理により損失する場合がありますが、芋類は調理後でも比較的多いままです。煮物より、蒸し物やレンジで調理した方がカリウムの損失は少ないです。また、生で食べる長芋は調理による損失が少ないので効率的にカリウムが摂れます。

カルシウムと鉄は不足しやすい栄養素と

言われています。カルシウムといえば牛乳・乳製品ですが、さつまいもは芋の中ではカルシウムが多い方です。鉄はどの芋もそれほど多くはないですが、同じ糖質源である米飯よりは多いです。

ビタミンCには抗酸化作用があります。ビタミンCの多い食品といえば、果物類や野菜類ですが、芋類の中でもさつまいもとジャガイモに多く、芋100gの摂取で、1日のビタミンC推奨量(成人)の1/4位を摂取できます。ビタミンCも調理による損失がありますが、蒸し料理や電子レンジ調理は比較的損失が少ないです。ビタミンEもビタミンCと同じく抗酸化作用があります。芋の中では、自然薯がビタミンEが一番多く含み、さつまいもも比較的多く含んでいます。



さつまいもの豚肉巻き



材料(1人分)

さつまいも …… 90g
豚肉(スライス)… 70g
油 …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1/2
醤油 …… 大さじ1弱
みりん …… 大さじ1弱

- ① さつまいも(5cmぐらいの長さ)をラップで包んで、500Wで3分位加熱する。
- ② ①を縦に4等分する。
- ③ ②を豚肉で巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、転がしながら全面を焼く。
- ⑤ ④に酒を加えて、蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤に醤油、みりんを加え、焦げないようにからめて、できあがり。

やまちゃんの

健康・体カコンポイントアドバイス

運動を生活に取り入れよう!

注意 ▶ 痛み、きつい、しんどいと感じたときは無理をしないようにしましょう。

健康・体カサポートセンター
山本美由紀健康運動指導士
健康運動実践指導者

太ももの横からお尻までを鍛える

呼吸は止めないように。



上体はまっすぐにしたままを保ちます。

- 椅子の横に立ち、背もたれに手を添えます。
- 片足を斜め後ろに上げます。
- 上げたまま1~4数えます。
- ゆっくり足を閉じます。
- 反対の足も同様に行います。

太ももの裏側、ふくらはぎを伸ばす

背中が曲がらないように。



膝が痛い方は無理に伸ばさない。

- 椅子の前半分に座ります。
- 片足のかかとを床につけます。
- つま先を天井に向けます。
- 息を吸って、吐きながら、背中が曲がらないように上半身をたおします。
- 1~20数えます。
- 反対の足も同様に行います。

動画はこちら

