広島県教育事業団だより

⁻ スポー"/ × カルチャー ��



情報ひろしま

HIROSHIMA SPORTS×CULTURAL **HETIVITIES INFORMATION**

きョウチクトウ(広島県立総合体育館周辺に咲く)

令和4年度 事業紹介

広島県立総合体育館



にしき堂PRESENTS あそびはカラダづくりまつり 2022

にしき堂とタイアップして、子どもたちに元気いっぱい体を動かす機会を提供し、 親子のコミュニケーションを深めながら、子どもの健康・体力づくりのお手伝いをします。

日 時 令和4年9月3日(土)①12:00~②13:30~③15:00~ 対象 未就学児とその保護者

定員 各回300組までで、当日、整理券を配布する予定です。 参加費 無料



スポーツ婚活 in グリアリ ~2022 秋~

独身男女を対象に、スポーツを通じた出会いの場を提供し、お互いの交流を深める場を提供します。

日時 令和4年9月10日(土)13:00~ 対象 20代から30代までの独身男女

定員 男女各10名(事前要予約)

参加費 2,000円



「スポーツの日」スポーツまつり

「スポーツの日」を記念して、大・小アリーナで小学生ドッジボール大会とミニテニス大会(事前申 込み)を開催し、武道場ではスポーツを楽しめるいろいろな体験会等を実施します! また、フィットネスプラザのトレーニングルームとプールは無料開放します。

日時 令和4年10月10日(月・祝)9:00~(武道場は10:00~16:00) 対象 どなたでも 参加費 無料

※詳細が決定次第、広島県立総合体育館 HP などでお知らせします。

※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。

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



広島県教育事業団のシンボルマークができました!

今年度、公益財団法人広島県教育事業団は、創立 50 周年を迎えました。これからも広島県民の皆様のスポーツや健康づくり活動の支援、地域活性化の 事業等を通じて、地域社会の健全な発展に寄与することを目指してまいります。この節目の年にシンボルマークを作成しましたので、ご紹介いたします。



公益財団法人広島県教育事業団の大きなふたつの軸である「スポーツの普及、心身の健康の増進」と「埋蔵文化財の研究、文 化の振興」の2つの要素を取り入れ、『Hiroshima』の『H』をモチーフとしました。

1つ目は「スポーツの普及、心身の健康の増進」として、両手を挙げたガッツポーズや応援する様、体操競技等、スポーツや健康を 連想させる『人』のピクトグラム、2つ目は「埋蔵文化財の研究、文化の振興」として、竪穴建物跡や土器等の文化財を連想させる 『物』のアイコンイラスト、この2つの『人』と『物』が『H』でイメージできるようになっています。



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



広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

広島ドラゴンフライズ バスケットボールスクール開催中!

生涯にわたりバスケットボールをプレーする魅力を 通じ、人生を豊かにしてもらえる事を目指し、年齢や ニーズに合わせたクラスをご用意しております。今年 度から女性限定クラスもスタート!!まずは体験から 始めてみませんか!?

1日体験受付中 1,380円€

_____ まずはお気軽にお問い合わせくだ<u>さい。</u> **2082-502-0073**



曜日	クラス名	時 間	対 象
月曜	U- 9	17:00~18:00	小1~小3
	U-12 ビギナー	18:00~19:00	小3~小6
	シュート	19:00~20:00	小4~高校生
	大人	20:00~21:00	中学生以上
水曜	U- 9	17:00~18:00	小1~小3
	シュート	18:00~19:00	小4~高校生
	女性限定クラス	19:00~20:00	中学生以上
木曜	U-12	17:00~19:00	小4~小6
	U-15	19:00~21:00	中1~中3

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) 502-0073 HP https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/fitness-plaza/ フィットネスプラザ



令和4年度事業紹介

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! はじめようエアロビクス、7月より新規開講

フィットネス教室

【月曜日】やさしいヨガ教室・はじめようエアロビクス・ZUMBA【夜】・はじめてのピラティス

【火曜日】朝ピラティス教室・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

【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

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



アウトドアヨガ

※写真はイメージです。

ジュニアサッカー教室

【木曜日】幼児クラス・低学年クラス

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

アウトドアヨガ・青空芝生ピラティスなどのイベントも開催予定 詳しい内容・日程はHPをご覧下さい。

Balcom BMW 広島総合グランド HP アドレス http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103



広島県スポーツ会館

^{安価な}宿泊室をご利用ください! スポーツ合宿には「スポーツ会館」の

宿泊室は、和室6室(定員60名)、洋室3室(定員20名)を備えております。 スポーツ合宿や競技大会時の宿泊に是非ご利用ください。

宿泊料金

使用室	使用単位	小学生・中学生及び 高校生	小学生・中学生及び 高校生以外の方
宿泊室 (和室·洋室)	1人につき (1泊・食事代別・入浴料込)	1,470円	2,620円

※宿泊室の利用料金は、令和4年10月1日から、小学生・中学生及び高校生は1,900円、小学生・中学生 及び高校生以外の方は3,400円に改定させていただきます。



和室(10人部屋6室)



洋室(4人部屋1室,8人部屋2室)

お問い合わせ

広島県スポーツ会館

〒730-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124(Balcom BMW 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



令和4年度事業紹介

埋蔵文化財調査室





第1回: 勾玉つくり — きらきら教室 -

7月27日(水)[定員20名]

第2回: 勾玉つくり 一 きらきら教室・

8月3日(水) [定員20名]

第3回: 埋蔵文化財調査室のお仕事見学と古銭の鋳造体験

8月17日(水)[定員10名]

●申込は南観音公民館(082-293-1220) ●定員になり次第締切 ※新型コロナウイルス感染症拡大等によって中止する場合があります。

南観音考古学教室の様子/



古銭の鋳造 (令和元年度)

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



文アラカルト

お仕事チラ見せ! その4 補修部分の着色



土器の隙間を埋めるために使用した充填剤は、白や灰色をし ています。もともと灰色の須恵器や、磁器などの白っぽい土器 の場合は目立ちませんが、赤や黒っぽい土器は補修場所がよく わかります。このままでは、報告書に掲載する写真を撮影する 際にそこだけが白飛びしてしまい、補修箇所が目立ってしまいま す。それを防ぐために、実物に近い色で着色します。

充填剤がしっかり乾いたら、色を付けます。当室では色付け に水彩絵の具を使っています。土器になじむ色を作るのは実は とても難しく、様々な色を混ぜながら調整していきます。経験よ りもセンスが重要かもしれません。補修箇所がわかるよう、写 真に写らない内側などは着色しません。



このままでは補修箇所が目立って



着色後。本物の部分となじむように 着色しています。 補修した場所がわかりますか?



裏側をみると・・・そのまま!

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





知識 旬の食材で「夏バテ防止」



暑い日が続く夏は、熱中症対策が大切です。口渇感に合わせた飲水では脱水を起こすこともあります。のどの渇きを感じる前から、こまめに水分 をとりましょう。また、夏が旬の野菜や果物は水分を多く含んでいます。旬の食材からも水分を補給しましょう。また、暑さから食欲が落ちがちな 夏。たんぱく質もしっかり摂って筋肉を維持し、夏バテ知らずで、元気に過ごしましょう。

旬の食材と選び方



アジ: 春から秋にかけて味が良いと言われますが、夏が旬のもの が多いです。アジは脳や神経機能に関係する DHA や血管を広 げコレステロールを下げる働きが知られている IPA を含んでいま す。血液がドロドロになりがちの夏場には血流を助ける魚を食べ ましょう。また、アジにはエネルギー代謝を助けるビタミンB1、 B2が比較的多く含まれ、体を動かす時に役立ちます。目が澄んで いるものが新鮮です。目の周りが赤黒いものやエラから血がにじ んでいるものは鮮度が落ちています。



枝豆: 枝豆は大豆の若さやを未熟なうちに収穫したもので野菜類 に区分されます。野菜の中ではたんぱく質が豊富です。さらに大 豆と同様に、過酸化脂質やコレステロール値を抑える働きのある サポニンや鉄、食物繊維を含みます。また、エネルギー代謝を助 けるビタミン B₁が比較的豊富に含まれ夏バテ防止につながりま す。ビタミン B₁の欠乏は脳神経機能や記憶に影響するとも言わ れています。一方、大豆と異なりビタミン A やビタミン C が含ま れ、抗酸化作用なども期待できます。緑色が濃く、豆が大きく、 さやが膨らんで黄ばみのないものを選びましょう。3日位は新聞 紙に包んで冷蔵保存できます。



オクラ:オクラのぬめりはムチンと呼ばれ、整腸作用やコレステ ロールの吸収を防ぐ働きが知られています。また胃の粘膜を保護 する働きもあるので、弱った胃腸に適した食材です。抗酸化作用 や粘膜の健康を保つビタミンAや整腸作用のある食物繊維が比 較的豊富に含まれます。緑が濃く、うぶ毛がしっかり生えている

枝豆のジャココロ

2人分

じゃがいも …… 大1個(200g) 枝豆(さや付き) ······ 80g

チーズ……1ピース(15g) こしょう ……… 少々

小麦粉、溶き卵 …… 適宜 ちりめんじゃこ ……… 20g 揚げ油…… 適官



● じゃがいもは皮をむいて適当 な大きさに切って茹でる。柔 らかくなったら熱いうちにつ ぶし、こしょうを振る。

- 2 枝豆は塩もみしてから茹で、 さやから実を出す。
- € チーズはサイコロ状に4等分 する。
- 4 ●に2を加え、混ぜる。
- ⑤ ❸を❹で包み、1人2個ずつ に成型する。
- 6 ⑤に小麦粉をまぶし、溶き卵 にくぐらせて、ちりめんじゃこ をしっかりつける。
- 7 フライパンに6の半分が浸る 位の油を入れ、加熱し、⑥の 両面に焼き色が付くまで揚げ 焼きする。

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

もの、切り口やヘタが新鮮なものを選びましょう。



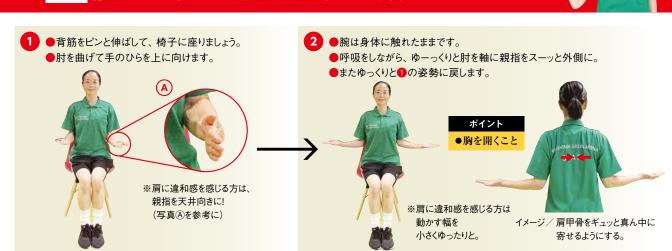
健康・体力ワンポイントアドバイス

健康・体力サポートセンター 山本美由紀 健康運動指導士

健康運動実践指導者

▶ 胸を張るエクササイズで肩こり予防! (10回程度)

注意点 痛みやきついと感じたときは無理をしないようにしましょう。



お問い合わせは

本島県立総合体育館 HP https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/ email: g-arena@h-jigyoudan.or.jp 〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992