



サザンカ(広島県立総合体育館周辺に咲く)

スポカル

情報ひろしま

広島県教育事業団 令和4年度「スポーツの日」記念行事 事業報告

広島県立総合体育館

「スポーツの日」運動ひろば

広島県立総合体育館の大アリーナでは「第18回親善ドッジボール広島大会」、小アリーナは「広島県ミニテニス大会」、武道場は「ニュースポーツ体験」、「体力測定」、「かけっこ教室」など、子どもから大人まで、約2,800名の県民の方々が体を動かし、日頃の運動不足を解消された様子でした。



ニュースポーツのユニカールに挑戦!



ボール遊びコーナーで大はしゃぎ!



キッズプレイコーナー・くるくるバルーン也大盛況!



体力測定で自分の体をチェック!

BalcomBMW 広島総合グラウンド&広島県スポーツ会館

「スポーツの日」記念 スポーツフェスタ

広島県総合グラウンドでは、スポーツフェスタを開催し、約2,500名が参加しました。「第42回少年(学童)軟式野球大会」「第40回広島県少年ラグビーフットボール親善交歓会」「広島県小学生陸上競技4種競技高学年大会」「ティーボール交流会」の各競技で熱戦が繰り広げられ、参加者の皆さんはさわやかな汗を流しました。



少年(学童)軟式野球大会



少年ラグビーフットボール親善交歓会



ティーボール交流会



広島県小学生陸上競技4種競技高学年大会



「文化・スポーツ活動等振興事業」寄附受納式

(公財)広島県教育事業団は、毎年、広島県遊技業防犯協力会連合会様から、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10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。



延川会長から桜井理事長へ目録の贈呈



(左)広島県遊技業防犯協会連合会 延川章喜会長
(右)(公財)広島県教育事業団 桜井勝広理事長

令和4年度 事業紹介

広島県立総合体育館

わんぱくスポーツトライアル



4種類のスポーツ(ソフトテニス、バスケットボール、サッカー [フットサル]、バドミントン)を体験できます。いろいろ試して自分にピッタリのスポーツを見つけましょう!

[日時] 令和5年1月14日(土) 9:00~12:00
[対象] 小学4~6年生 **[定員]** 60名 **[参加費]** 1,000円

※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。

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



スポーツ婚活 in グリアリ ~2023 春~



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5年3月11日(土) 13:00~17:00
[対象] 30代から40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

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

子どもスポーツ教室 1日体験受付中!

小学生対象のフットサル教室です。

室内体育館だから雨でも安心!!楽しく、協調性を身に着けながらスキルアップを目指しましょう!

元フットサル日本代表キャプテン村上哲哉が監修! T-DREAMのコーチ陣が指導を担当します。

[火曜] 17:10~18:30 (小1~小3)、18:40-20:00 (小4~小6)

[水曜] 17:30~18:50 (小4~小6)



1日体験受付中

1,000円(税込)

まずはお気軽にお問い合わせください

☎082-502-0073

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!

音楽に合わせて歩く動作を中心に行う「はじめようエアロビクス」や、表現力や集中力を養う「キッズダンス教室」、子育てママのカラダと心を元気にする「子育てママのためのリフレッシュヨガ」などの教室を行っています。

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(火曜日)

[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(金曜日)・キッズダンス教室・週末ピラティス

親子教室

[隔週木曜日] 子育てママのため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

[木曜日] 幼児クラス・低学年クラス

●走り方教室・ランニングクリニック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 <http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>



埋蔵文化財調査室

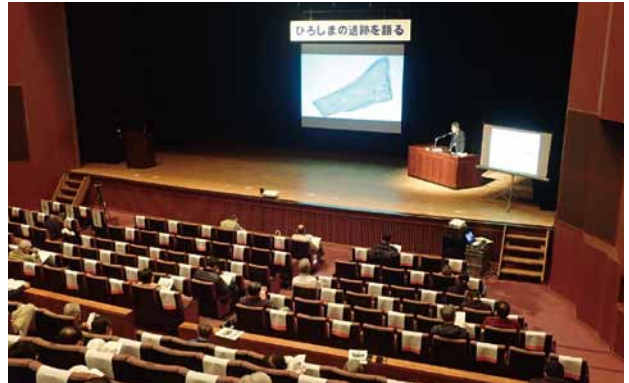


令和4年度 「ひろしまの遺跡を語る」



日程 令和5年1月28日(土)
13:00~(開場 12:00)

会場 広島県民文化センター
多目的ホール
(広島市中区大手町1-5-3)



「ひろしまの遺跡を語る」の様子(令和2年度)

※詳細は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4丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <https://www.harc.or.jp/> email: maibun@harc.or.jp



埋文アラカルト

お仕事チラ見せ!その5 拓本(湿拓)



拓本とは、土器や石、金属器などに刻まれた文字や文様などを墨を用いて紙に写し取る方法です。版画や魚拓では、対象物に直接墨を塗ってから紙で写し取りますが、考古学の拓本は間接拓といって、紙の上から墨で文様などを写し取ります。拓本には湿拓と乾拓があり、主に行うのは湿拓です。湿拓は、文様をとりたい遺物の上に紙を置いて、濡らした綿などで紙がびったり

と遺物に貼り付くように押しつけていきます。しわが入ったり、破れたりしないように注意が必要です。きれいに紙が貼り付いたら、少し乾かしてからタンポという道具で墨を紙につけていきます。この方法をとることで、埋蔵文化財そのものを汚すことなく、細かい部分まで文様などを写し取ることができます。



拓本道具と土器(今回は近世の播鉢です)



紙を濡らせて土器に貼り付けて、しっかり密着させます。



タンポに墨をつけて模様を写し取っていきます。



播鉢の摺り目が写し取れました。

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 <https://www.harc.or.jp/> email: maibun@harc.or.jp



旬の食材で「免疫力アップ！」



寒さが身に染みる冬の到来です。冬は空気が乾燥し、室内も暖房で乾燥するため、風邪やインフルエンザなどの感染症が増えます。腸内環境を整えるための食物繊維と、皮膚や気管支などの粘膜の健康を保つ働きのあるビタミンAや免疫力を高めるビタミンCを積極的に摂りましょう。また、新型コロナウイルス感染症の入院患者にはビタミンD欠乏症が多くみられるという報告や、ビタミンD補給が新型コロナウイルスによる死亡率を抑制するという報告もあります。ビタミンDは主に魚に含まれ、日本では不足している人が多いと言われています。ビタミン類をしっかりと摂取して感染症を予防しましょう。

旬の食材と選び方

ブリ：ブリはビタミンB群やビタミンDを比較的多く含んでいる赤身魚です。ビタミンB₁はエネルギー代謝に関わり疲労軽減が期待できます。また、ビタミンDは感染症予防の他に、カルシウム吸収に関わり骨の健康にも役立ちます。また、脂にはDHAやIPAが含まれ、脳や神経機能、血液中コレステロールの低下への効果が期待できます。血合いが鮮やかな赤色をしているものが新鮮です。※サバにも同様の効果が期待できます。

小松菜：江戸時代に小松川村（現：東京都江戸川区）で改良されて作られたことで、この名がつけられたと言われています。あくが少ないので、浸し物や和え物、汁の実など色々な料理の青物として手軽に使うことができます。緑黄色野菜のため、ビタミンAが多く含まれます。また、ビタミンCも多く含み感染症予防にぴったりです。さらに、カルシウム、鉄など日本人が不足しがちな栄養素を含み、骨の健康や貧血予防も期待できます。茎がしっかりして太く、葉の緑色が濃く、肉厚なものを選びましょう。水で湿らせた新聞紙で包みポリ袋に入れて乾燥を防ぎ、冷蔵庫では立てて保存しましょう。

ごぼう：香りの高い新ごぼうは4月から5月が旬ですが、ごぼうは冬が旬です。ごぼうは根菜の中では食物繊維が多く、中でもイヌリンという食物繊維が多いです。イヌリンは腸内細菌のエサとなって腸の環境を整えたり、糖や脂肪の吸収を抑える働きがあります。また、リグニンという食物繊維も含まれます。これは腸の運動を活発にさせ便秘を防いだり、がん予防も期待できると言われています。リグニンは切り口に発生し、時間とともに増加するので、ささがきなど切り口の表面積が大きい調理方法がお勧めです。2cm位の太さで、ひげ根の少ないものを選びましょう。泥付きのまま保存するほうが良く、濡れた新聞紙に包み、冷蔵庫に入れずに冷暗所で保存します。洗ったものは冷蔵庫で保存しましょう。

ゴボウと鯖のサラダ

2人分

- ゴボウ…………… 1本
- にんじん…………… 1/4本
- サバ(水煮缶)…………… 60g
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- 味噌…………… 大さじ1
- おろし生姜…………… 小さじ2/3
- 酢…………… 適宜



- 1 ごぼうをピーラーで細めに削ぎ、酢水につける。にんじんはせん切りにする。サバは身を粗めにほぐしておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、酢を加え、1のごぼうとにんじんを入れて軽く茹で、ざるにあげる。
- 3 ポウルにAを合わせる。
- 4 3に2とほぐしたサバを入れて和え、器に盛る。

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

山ちゃんの健康・体カ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)



▶ 脚のエクササイズで冷え予防！(筋トレ&ストレッチ)

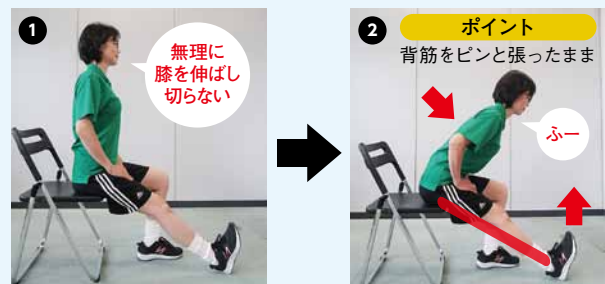
注意点 痛みやきついと感じたときは無理をしないようにしましょう。

筋肉トレーニング(太ももの前側)



- 椅子に浅く座る。
- 背筋をピンと伸ばして、両手は太ももに添える。
- 足を腰幅に開き、膝は90度に曲げておく。
- 息を吐きながら3秒かけて膝が床と平行になるくらいまで足を伸ばす。
- つま先は天井方向に、3秒かけて元に戻す。
- 左右を替えて同様に10回ずつ行う。

ストレッチ(太もも裏側、ふくらはぎを伸ばす)



- 椅子に浅く座る。
- 背筋をピンと伸ばして顔は正面に。
- 両手は太ももに添える。
- 片脚を真っすぐに伸ばす。
- つま先は天井方向に。
- **ポイント** 背筋をピンと張ったまま
- 息を吐き、背筋をピンと張ったまま上体をゆっくりと前に倒す。
- 呼吸をしながら、その姿勢を10~20秒保つ。

動画はこちら

