



スポカル

情報ひろしま

広島県立総合体育館 ～G7広島サミット国際メディアセンターとして～

令和5年5月19日～21日に行われたG7広島サミットでは、広島県立総合体育館にIMC（国際メディアセンター）が設置され、各国の報道関係者により世界に向けた情報発信が行われました。その様子をお伝えします。



昨年、令和4年度から開催に向けての準備が始まり、トイレ洋式化等の各種工事、視察、メディア取材等が続きました。令和5年4月1日から、一部施設を除いて、会場の準備が進められ、5月1日からは全館関係者以外、立入禁止となり、準備も急ピッチで進められました。

5月13日にIMC開所式が行われ、岸田首相も参列し館内各所を視察されました。そしていよいよ5月18日、本番スタート！職員含め全員が金属探知機や手荷物検査を受ける等、セキュリティも厳しい中、各国のメディアが連日大アリーナから中継し、館内の展示やイベント風景も全世界に報道されました。



●体育館職員によるG7クリーンアップ運動



●職員・利用者によるガーデンピクニックメッセージの記入



●G7開催中の大アリーナはメインの報道拠点に



●サンクンガーデンはオープンテラスに

5月21日、G7広島サミットは無事終了し、翌日5月22日正午、IMCは閉所しました。5月24日～27日にはアフターサミットとして内部が一般公開され、県内の学校や一般募集で集められた方々がIMCの一部を見学されました。短い見学時間でしたが、世界のメディアが報じた空間を楽しんでいました。



●閉所後、県内小学校から一般の方までIMCを見学

体育館職員も最大限の協力体制で取り組み、世界中からたくさんのメディア関係者が訪れ、広島文化や技術の紹介、原爆の歴史や食の展示等が、各国から高い評価を受け、「G7広島サミット」が無事に終了しました。今後はこのレガシーを次世代に受け継いでいきたいと思ひます。

広島県立総合体育館

わんぱくスポーツフェア2023



様々な体を動かす遊びを取り入れた「サーキットアドベンチャー」や野球、バスケットボール、ダンスの体験もできます。

【日時】令和5年9月16日(土)
【対象】小学生、保護者等

広島グリーンアリーナ開館30周年記念事業



広島グリーンアリーナが30周年を迎えるにあたり、記念イベントを開催します! 皆様、ぜひお越しください。

【日時】令和5年9月30日(土)
【対象】どなたでも

※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



フィットネスプラザ

ウエストを引き締めたい方に

コア(体幹)トレーニング

1回
わずか
45分!

理想のHIPを手に入れたい方には

HIPトレーニング

体験会
受付中!

専門インストラクターがあなたのペースに合わせてマンツーマンで指導します!



体験会

1,050円

週1コース(4回)

14,300円から

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「はじめようエアロピクス」や、骨盤の調整運動を行う「整腰・骨盤調整エクササイズ」、子育てママのカラダと心を元気にする「子育てママの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・はじめてのエアロピクス・ZUMBA・はじめてのピラティス
【火曜日】フィットネスフラ・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
【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・アウトドアヨガ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。



アウトドア
ヨガ



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>

広島県スポーツ会館

雨天でも安心!お申し込みはお早めに!!

スポーツ会館では、多様な屋内スポーツを楽しんでいただけます。

階	施設名	面積	種目
3	体育室	561㎡(17.7m×31.7m)	バスケット(1面)、バレー(1面)、バドミントン(4面) フットサル(1面)、体操、バトンなど
	多目的室	85㎡(9.8m×8.7m)	ダンス、太極拳、卓球など
2	実技室	104㎡(8.8m×11.8m)	卓球、空手、ダンス、ヨガなど



施設利用のお申し込みは、ホームページの「利用申込書」をご確認ください。 体育室

実技室

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 (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



南観音考古学教室2023 —見る・聞く・やってみる考古学—



第1回	7月26日(水)	定員
	きらきら教室 一勾玉づくり	20名

第2回	8月9日(水)	定員
	火起こし体験と古銭の鑄造体験	10名

第3回	8月17日(木)	定員
	きらきら教室 一勾玉づくり	20名



令和4年度の様子(きらきら教室)

申込は南観音公民館(082-293-1220) ※定員になり次第締切
内容等についての問い合わせは、埋蔵文化財調査室まで。

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7 はくらく 剥落を防ぐ



ナチュラルコートに土器を浸けます

遺跡から見つかった土器などの中には、非常に脆くて触るだけで表面が剥落してしまうものもあります。

そのような資料は表面をコーティング剤で補強します。当室ではナチュラルコートという樹脂コーティング剤を使用しています。薄めたナチュラルコートに土器を浸け、余分な液体は拭いて乾かします。コーティングしても見た目にはほとんど変化がなく、土器の風合いを損なうことはありませんし、重量もほぼ変わりませんが、剥落を防ぐことができます。

この作業を行うことで、脆い土器でも接合や実測をすることができますようになります。



小さいものはまとめてスプレーで塗布!



コーティング後。土器の風合いはそのままです。

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



夏を乗り切る! 食事からの水分摂取で熱中症対策

暑い日が続く夏は、熱中症対策が大切です。脱水症状予防にのどの渇きを感じる前から、こまめな水分摂取を心掛けましょう。また、食事からの水分も約1ℓが目安と言われています。水分の多いごはんや旬の野菜や果物で水分やビタミン・ミネラルの補給で、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

【ご飯+雑穀】 ご飯の水分量は約60%です。またお米に含まれる、グルコシルセラミド(植物に含まれる糖脂質の1つ)で、肌の保湿力も高めるとも言われています。熱中症予防の炭水化物としてお勧めです。さらに、もち麦など雑穀と一緒に摂取することで、腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維などの栄養価がアップするのでお勧めです。雑穀は1カップに対して大さじ1が目安です。(体質改善の場合は、大さじ2~3)

【ナス・トマト】 ナスに含まれるアントシアニンやトマトのリコピンなどは、「ファ

イトケミカル」という植物の化学成分で紫外線・ストレスなどで溜まる活性酸素を除去する働きがあります。トマトのリコピンは、冷凍しても熱を加えても壊れにくい成分ですので、冷凍にして、スムージーやシャーベットにしたり、マトソースやスープにするのもお勧めです。

【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、夏に弱りやすい胃腸に優しい食材です。

野菜たっぷりビビンバ風丼



今回お話を伺ったのは

田代シマ先生

- 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
- 管理栄養士
- 健康運動指導士



①雑穀ごはん/お米1合に対して大さじ1のもち麦を入れて炊きます。

②ピリ辛鶏そぼろ/ごま油、ショウガとニンニクのすりおろし、豆板醤を入れ、軽く火を通し、玉ねぎのみじん切りを入れ、透明感が出てきたら、鶏ミンチ、シイタケのみじん切りを入れる。火が通ったらテンメンジャン、鶏がらスープの素、塩・こしょうで味をつける。(お子様の場合は、豆板醤の量を少なめに調整してください。)

③ナムル/人参の千切り・もやし・ほうれん草は湯でて、塩・ゴマ油で味をつける。オクラは塩ゆでして、輪切り。ナスは半月切りにしてゴマ油で焼く。(お皿にお水と野菜を一緒に入れてレンジ調理でもOK)

④ごはん・具材・温泉卵を盛り付けて出来上がり。

※ピリ辛鶏そぼろは冷凍保存が出来ます。おにぎり・麺類・サラダなどいろいろなメニューにアレンジできます。鶏そぼろにシイタケを入れることで、骨強化・免疫力に関わるビタミンDが補給できます。

※人参・ほうれん草など脂溶性ビタミン(A・D・E・K)は、油と一緒に摂取すると吸収力がアップします。

総エネルギー	678kcal	食物繊維	8g
タンパク質	33.8g	マグネシウム	135mg
脂質	22.3g	カルシウム	132mg
炭水化物	82.3g	鉄	4.2mg

材料(2人分)

- ①雑穀ごはん.....360g
- ②ピリ辛鶏そぼろ
- 鶏ミンチ.....200g
- 玉ねぎ.....約1/2個
- シイタケ.....2~3個
- ニンニク.....小さじ1/2
- ショウガ.....小さじ1/2
- 鶏がらスープの素.....小さじ1
- 豆板醤.....小さじ1
- テンメンジャン.....大さじ1
- 塩・こしょう.....少々
- ごま油.....小さじ1
- ③ナムル
- ほうれん草.....2~3把人参.....1/2本
- ナス.....1/2本
- もやし.....60g
- オクラ.....1~2本
- 塩.....少々
- ごま油.....小さじ1
- 付け合わせ
- キムチ(お好みで).....40g
- サニーレタス.....1~2枚
- ミニトマト.....4個
- 温泉卵.....1個

やまちゃんの健康・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)



つまずき、転倒予防に! 太もも、脚の付け根のトレーニング

注意点 痛み、キツイと感じたときは無理をしないようにしましょう。

太もも前側のトレーニング



- 椅子に浅く座る。
- 背筋をピンと伸ばし、両手で椅子の座面を持つ。
- 足を腰幅に開く。



- 息をながく吐くようにします。
- 息を吐き、ゆっくり片脚を上げる。
- ひざを伸ばしたら3秒保つ。
- ゆっくり脚を元に戻し、反対の脚も同様に行う。
- 片足10~15回行いましょう。

脚の付け根のトレーニング



- 椅子にしっかり腰かける。
- 両手で椅子の座面を持つ。



- 息を吐き、ゆっくり片脚を上げながらひざを曲げ顔に近づける。
- ゆっくり脚を元に戻し、反対の脚も同様に行う。
- 片足10~15回行いましょう。

動画はこちら

