



# スポカル

## 情報ひろしま

### 広島県立総合体育館 開館30周年記念事業「グリアリ感謝祭」実施報告

広島県立総合体育館は令和6年2月13日(火)で開館30周年を迎えます。  
ご利用いただいている皆様に感謝の気持ちを込めて令和5年9月30日(土)に「グリアリ感謝祭」を開催しました。



天谷宗一郎さん(元広島東洋カープ) (右)の「トークショー」と司会の中島尚樹さん(左)



砂原宏幸さんによるけん玉体験会



FUTRIBES(フットライブス)によるパフォーマンス&体験会



天谷さんもカープ球でのけん玉に挑戦! 見事ホールイン!?



30周年パネル展



「グリアリ」ウォークラリー

平成6年2月の開館から30年の間に、広島市民球場は「ひろしまゲートパークプラザ」に生まれ変わり、令和6年2月には中央公園に新サッカースタジアム「エディオンピースウイング広島」が誕生します。当館周辺の環境が変わり、人の流れも変わりつつありますが、これからも皆様に、より一層愛される施設を目指して、スタッフ一同、尽力してまいります。

### 「文化・スポーツ活動等振興事業」寄附受納式

広島県遊技業防犯協会連合会様から、毎年、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、延川章喜会長から当事業団へ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9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)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



## 広島県立総合体育館

### わんぱくスポーツトライアル



バスケットボール、サッカー（フットサル）、ソフトテニス、バドミントン等の4種目を一度に体験できるイベントです。各競技の特性やルールを学びながら自分にぴったりのスポーツを発見できます。

【日時】令和6年2月18日（日）

【対象】小学4・5・6年生

※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



### スポーツコンディショニングセミナー



スポーツ医学を活用したスポーツ障害の予防や安全で効果的なトレーニング方法等に関する知識の普及啓発を行います。

【日時】令和6年2月24日（土）

【対象】スポーツ選手・指導者等

## 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するプログラムです。

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、プログラムを作成いたします。

初めてで不安な方にも、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

おとな630円・子ども320円

※別途必要となります。



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！

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、全身を満遍なく動かす「全身スッキリピラティス」、子育てママのカラダと心を元気にする「子育てママの為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・はじめてのエアロビクス・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・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

#### 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

※詳しい内容・日程はHPをご覧ください。

全身スッキリ！  
「ピラティス」  
7月から開講  
しました！



「親子リズム  
体操」などの  
イベントも開  
催予定



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

### 大型扇風機で猛暑を乗り切りました！

広島県スポーツ会館では、7月から体育室（561㎡）に業務用の大型扇風機を4台設置しました。工場などに設置するハネの直径が45センチのもので、激しいスポーツをされる多くの利用者の方々から「随分涼しくなった」と好評をいただき、猛暑の8・9月にもかかわらず、ご利用の多い土・日曜日は、ほぼすべての時間帯をご利用いただきました。

今後とも、できる限り利用者サービスに努めてまいります。



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







ドキちゃん



まがたまくん

## 埋蔵文化財調査室

# 令和5年度ひろしまの遺跡を語る ひろしまの遺跡2023 -報告と講演-

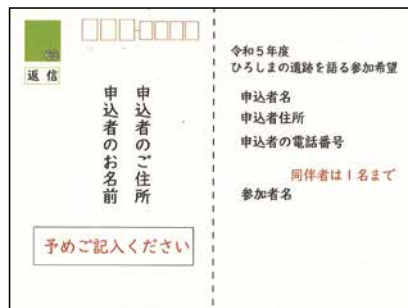
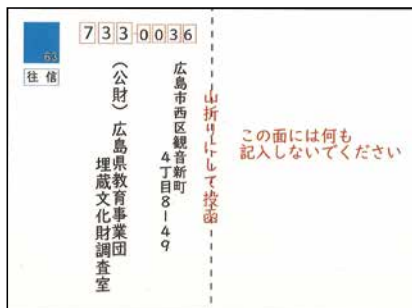
当事業団職員による今年度調査した遺跡の報告と、名古屋市立大学の千田嘉博教授による講演を行います。

**【日時】** 令和6年1月27日(土)  
12:50 ~ 16:10  
(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

**【定員】** 450名  
(事前申込制・定員を超えた場合は抽選)

**申込は往復はがきでのみ受付します。**  
令和5年12月13日(水) 必着。



受講番号(抽選となった場合は参加可否と受講番号)を記入して返信します。  
12月22日(金)までに返信がない場合は、埋蔵文化財調査室までご連絡ください。

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



ひろちゃん

## 埋文アラカルト

お仕事チラ見せ! その8 実測



やよいちゃん



土器の実測中。高さは?

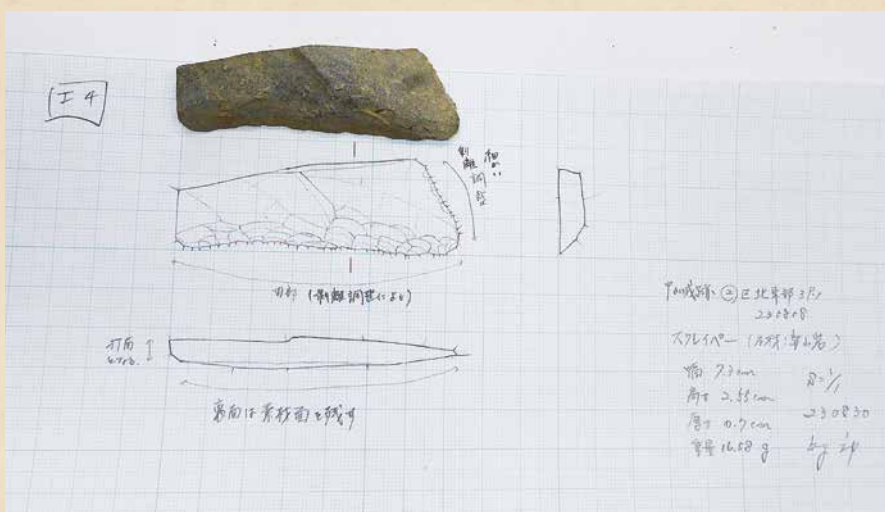


土器の厚さは?



実測図と土器

洗浄・注記・接合・補強などの行程を経た遺物は、実測を行います。実測とは、その遺物を図化し、情報を記録することです。形や大きさ、厚さ、どのような調整・加工がされているのかなどを図面に書き込みます。土器の場合は横からみた図を描くのが一般的です。右半分には断面図を描き、厚さや内側の調整などを描き込みます。左側には外側の情報を描きます。石器や金属製品は真上からの図になりますが、土器と同じように厚さや断面を描きます。遺物の形は、時代を特定するための最も基本的な情報となるので、調査員は丁寧に作業を行います。



石器の実測図

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



# 健康豆知識免疫力をアップしよう!

寒くなり、風邪など感染症がさらに流行りやすくなる季節になりました。毎日しっかり食べて、身体の中から元気で病気に負けない身体を作りましょう!

**【鮭】** 免疫細胞のもとであり、白血球を活性化させたり、抗体の産生に関わるタンパク質源や抗酸化作用に優れたアスタキサンチン(赤い色素成分・フィトケミカル)・ビタミンEなども含まれます。活性酸素は高い殺菌力を持ち体内に侵入した細菌やウイルスを排除する役目がありますが、ストレスなどにより、活性酸素が過剰生成されると、必要な細胞まで攻撃します。アスタキサンチンなどは、増えすぎた活性酸素が細胞を傷つけるのを防ぎ、免疫機能が虚弱するリスクを軽減してくれます。疲労回復を助けるタンパク質やビタミンB群、血行促進を助けるオメガ3のDHAやEPAにより、全身に栄養が行きわたりやすくなることで、結果として免疫向上に繋がります。鮭は皮膚や粘

膜の構造や機能維持・強化するビタミンA、免疫機能を調節するビタミンDが含まれます。特に皮に多く含まれるので、出来れば残さずに食べましょう!

**【黒ゴマ・アオサ】** ビタミンDはマグネシウムと組み合わせて、一緒に摂取することで活性化されます。ゴマ・海藻などは、摂取しやすいのでオススメです。日持ちもするので、いつでも使えるプラス食材として常備しましょう。

**【塩こうじ・味噌】** 免疫細胞の約70%は腸内に存在するとされているので、免疫力を高める為には、腸内環境を整えることがポイントになります。善玉菌のエサになる発酵食品を摂取することが効果的ですので、できるだけ毎食摂取しましょう。

## 鮭の黒ゴマソテー 梅みそ添え



- ① 生鮭に塩こうじを塗り、1時間以上置く。
  - ② 塩こうじを軽く拭き取り、片栗粉をまぶして黒ゴマとアオサ(青のり)を混ぜたものを付ける。
  - ③ フライパンを中火にかけ、オリーブ油と鮭を入れ、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
  - ④ 梅干しは種を取り、包丁で叩いて、味噌、みりんを混ぜ、梅みそソースを作る。
  - ⑤ お皿に鮭を盛り付け、しそ・大根おろし・梅みそソースを添える。
- ※アレンジ…片栗粉にカレー粉を混ぜると、風味が変わりオススメです。

### 材料(●人分)

生鮭	1切れ(約80g)
黒ゴマ	小さじ1
アオサ(青のり)	小さじ1
塩こうじ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
大根おろし	20g
しそ	1枚
味噌	小さじ1
みりん	小さじ1
梅干し	1個

総エネルギー	289 kcal	マグネシウム	82mg
タンパク質	21.2g	カルシウム	77mg
脂質	17.6g	ビタミンAレチノール	160μg
炭水化物	8.8g	ビタミンD	16μg
食物繊維	1.6g		

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



## やまちゃんの健康・体カワンポイントアドバイス

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)



### ▶ 筋肉の緊張をゆるめて、リラックスしましょう!

**注意点** 体の痛みやキツイ、しんどいなどを感じたときは無理をしないようにしましょう。

#### 太ももの前側(大腿四頭筋)のストレッチ

数を  
かぞえよう。  
1・2...20

左右各  
20秒~30秒  
×  
1~3セット

● 片膝を曲げて足の甲を手で持つ。  
● かかとをお尻につける。  
● 太ももの前側を伸ばす。

NG

上体が  
前のめりに  
ならない。

NG

膝の  
位置は軸足より  
前に出さない。

#### 脚のつけ根(股関節)の運動

1

● 両足を伸ばして床に座る。  
● 両手を後ろにつく。  
● 両脚のつま先を左右同時に内外に動かす。

20~30回

2

● 20~30回を目安にリラックスして行う。  
● 無理に大きく動かさず、力を抜いて動かせる範囲で行う。

動画はこちら

