



スポカル

情報ひろしま

HIROSHIMA
SPORTS×CULTURAL
ACTIVITIES INFORMATION

Vol.
79

令和3年度 事業紹介

広島県立総合体育館

広島グリーンアリーナでいきいき健康づくり!



わんぱくスポーツフェア2021
チャレンジダンス
10月31日(日)開催



ウルトラシニアカップ親善交流大会
～ラージボール卓球大会～
11月5日(金)開催



たのしくうんどう☆レッツトライ!
10月7日～10月28日全4回開催

レッツ☆ノルディックウォーキング!

初心者の方
大歓迎!



ノルディックウォーキングは、2本のポールを用いて、腕や肩などの筋力を使いながら歩く、膝や腰に負担をかけずにエネルギー消費ができる運動効果の高いスポーツです。背筋がピンと伸び、姿勢が美しくなります。季節を感じながら、一緒に気持ちの良い汗を流しませんか?

期日 1月29日(土) [受付開始日:1/11～]
2月12日(土) [受付開始日:1/31～]
3月5日(土) [受付開始日:2/14～]

時間 9:30～11:30(受付9:15～)

参加料 お一人様 各日600円

申込方法 お電話もしくは参加申込書に必要事項を記載していただき、FAXにてお申し込みください。

定員 各日20名(※定員になり次第締切)

※詳しくは体育館HPをご覧ください。



「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。延川章喜会長から目録を贈呈していただき、当事業団榑谷理事長から感謝状を贈呈しました。

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、総合体育館で7月23日に、総合グラウンドで10月10日にそれぞれ実施した「スポーツの日」記念スポーツ行事の参加賞として使わせていただきました。

多大なるご支援ありがとうございました。



延川会長から榑谷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
榑谷敏治理事長

令和3年度 事業紹介

広島県総合グラウンド

フィットネス教室・親子教室・陸上教室開催中!

フィットネス教室

[月曜日] やさしいヨガ教室・ZUMBA・はじめてのピラティス
[火曜日] 朝ピラティス教室・アクティブヨガ・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・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



陸上競技教室 低学年クラス・スキルアップクラス

●詳しい内容・日程はHPをご覧ください。

広島県総合グラウンド HP アドレス

<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

お問い合わせ

広島県総合グラウンド

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124 TEL(082)231-3077 FAX(082)231-3077

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!

小学生から高校生までが対象の『フットサル教室』です。
室内体育館だから雨でも安心!!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!

Fリーグの広島エフ・ドゥの現役選手等が指導します。

[月曜] 17:00~18:10 (小1~小3), 18:15~19:35 (小4~小6)
19:40~21:00 (中・高校生)

[火曜] 17:00~18:10 (小1~小3), 18:15~19:35 (小4~小6)

[水曜] 17:20~18:30 (小3~小4), 18:40~20:00 (小5~小6)

[木曜] 17:20~18:30 (小1~小4), 18:40~20:00 (小5~小6)

1日体験受付中 1,000円(税込)

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 http://www.sports-hiroshima.jp/01_hpsc/fitness_plaza.shtml



まずはお気軽に
お問い合わせください
☎082-502-0073

埋蔵文化財調査室

お知らせ

現地見学会の様子が 動画で見られるようになりました！



埋蔵文化財調査室では発掘調査にあたって、広く県民に発掘調査の成果を知っていただくために、現地見学会や遺跡報告会を行っています。しかし、新型コロナウイルス感染防止対策として、昨年度から参加者を地元の方に限定して現地見学会を実施しています。

多くの方にも発掘調査の成果を知っていただきたいことから、現地見学会の様子を見ていただけるように、動画を作成しました。

第一弾として昨年度発掘調査を行った「亀居城関連遺跡」と「石鎚権現遺跡」を当室ホームページから見るができます。ぜひ一度ご覧になってください。

<https://www.harc.or.jp/index.html>



「石鎚権現遺跡」の見学会の様子

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3 接合



注記*のあとは、接合を行います。遺跡から出土した土器などは、ほとんどの場合バラバラになっています。接合では、まず同じところから出土したものを集めて、その中から色や模様の似ているものを抜き出します。そして破片を部位ごとに並べて、くっつきそうな部分をよく観察します。時々、離れた場所から出土した物同士がくっつくこともあります。大きな土器は一気に接合すると重みで崩れてしまうので、写真のように傾きなどを微調整し

ながら、底部から少しずつ何日もかけて接合していきます。すべてのパーツが揃っているわけではなく、失われている部分もあるため、完全な姿に戻るのとはごく一部です。破片がない部分や隙間は石膏などで埋めて補います。

※注記：遺跡の名称・出土地点・出土年月日などを、細筆を使って、土器に小さな字で書きこみます。



①パズルのように並べていきます



②底の部分から接合していきます



③大きな甕(高さ約55cm)になりました

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





一日の寒暖差による体調不良や冷えを予防するために、胃腸を整える働きを持つ食材を摂取してみましょう。

ビタミンB1は疲労回復、胃腸の働きを活発にする働きがあり、豚肉、大豆等に含まれます。ビタミンEは血管を拡張させて血流をよくし、冷えの予防を期待でき、アーモンド等ナッツ類の他、カボチャ、ブロッコリー等に含まれます。また、たんぱく質は体熱産生が大きいので体が温まります。

秋から初冬が旬の食材



長芋／選び方：皮が薄くて張りがあるもの、重量感のあるものを選びましょう。ひげ根が多いものは粘りがあると言われる。切り口が白くみずみずしいものが新鮮です。

効果：長芋は、ジアスターゼというデンプン分解酵素を含んでいるので、生で食べても胃にもたれません。また、ぬめり成分のムチンは粘膜を保護してくれるので、疲れた胃を助けます。



ブロッコリー／選び方：つぼみが緑色で詰まっていて、こんもりしているものが良いです。

効果：ブロッコリーは、血流をよくするビタミンEの他に、皮膚や粘膜を良好に保つ働きのあるビタミンA、免疫機能に関わるビタミンCが豊富に含まれているので、風邪の予防が期待できます。



サバ／選び方：目が澄んで、体の色が鮮やかで光沢があり、身がかたく、えらが赤いものは鮮度が高いです。

効果：サバは、イコサペンタエン酸 (IPA)、ドコサヘキサエン酸 (DHA) が豊富です。IPAは血栓を溶かしたり、血管を拡張する作用、血中の中性脂肪の上昇を防ぐ等の働きがあります。また、貧血予防となる鉄や骨形成を助けるビタミンD、抗酸化作用や血流促進が期待できるビタミンEも含まれます。

豚肉と長芋のショウガ炒め

2人分

豚ロース(薄切り) ……	120g
長芋 ……	100g
玉ネギ ……	120g(中1/2個)
シメジ ……	100g
ブロッコリー(ゆで) ……	50g

調味料

しょうゆ ……	大さじ2
みりん ……	大さじ1
酒 ……	大さじ1
砂糖 ……	小さじ1
おろしショウガ ……	小さじ1.5
油 ……	大さじ1.5



- 調味料を合わせておく。
- 中火で熱したフライパンに油を入れ、玉ネギを軽く炒め、シメジを加えさらに炒める。
- ②に長芋を加え、長芋が少し透明になるまで、さらに炒める。
- ③に豚肉を加えて炒め、豚肉に火が通ったら、ゆでブロッコリーを加え、①の調味料を入れ、調味料が煮詰まったら、完成。

お話を伺ったのは



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



アッコちゃん

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
健康運動指導士
川原 明子



脚スッキリストレッチ 甲の引き寄せ

自然な呼吸で左右ごとに15秒キープ

- 足首からの冷えを解消
- 足首の引き締め
- むくみの解消

- 左ひざを直角に立て、右ひざを曲げて床に座ります。
● 左手を左ひざに置き、右手を左足の裏に当ててつかみます。

ポイント

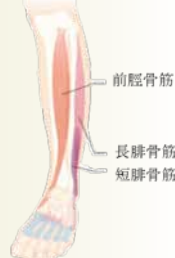
立てた足のひざを手で固定するとひねりやすい。



- 左足のかかとを床につけたまま、右手で左足の甲を内側にねじります。
● くるぶしとかかとの間から左足のすねの横側まで、しっかりと伸ばします。



● 足の裏をつかみながら、甲を外側から床方向にねじり、足の甲からすねまでを伸ばします。



※上記の筋肉を中心に伸ばしていきます。

