



東近江市スポーツ推進委員協議会

かわら版

スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう!

回 覧

第 28 号

2019年 9月 1日

発行 東近江市スポーツ推進委員協議会 広報部
住所 東近江市八日市緑町 10番5号
東近江市教育委員会スポーツ課内
TEL 0748-24-5674
IP 050-5801-5674



「障害者スポーツ広場」東近江で初開催!

東近江市スポーツ推進委員協議会では、滋賀県障害者スポーツ協会が主催する、障害者スポーツ広場（東近江会場）の開催に協力しています。この障害者スポーツ広場は、地域、行政、施設との連携を深め、障害者が身近な地域で気軽にスポーツに親しむ機会の拡大と継続的なスポーツ活動の定着を図ることを目的に開催されています。

【第1回障害者スポーツ広場】

令和元年6月29日（土）に第1回目となる障害者スポーツ広場が、東近江市五個荘体育館で開催されました。

東近江市スポーツ推進委員は、運営に携わり、事前に安全にスポーツを楽しんでもらえるようにルールの変更や調整を行い、当日は71名の参加者が様々なスポーツを楽しみました。

開催スケジュール

回数	日時	場所
第1回（済）	令和元年6月29日（土）	五個荘体育館
第2回	令和元年9月14日（土）	〃
第3回	令和元年10月19日（土）	〃
第4回	令和元年11月9日（土）	〃
第5回	令和元年12月21日（土）	〃

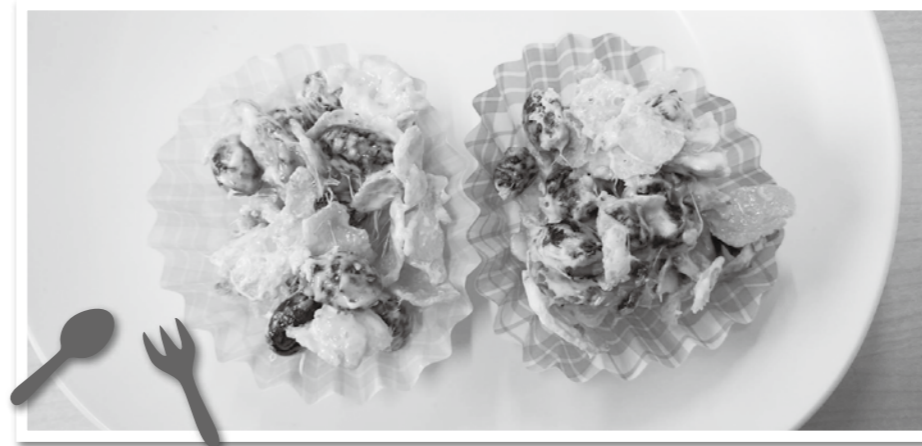
【今後の予定】
障害者スポーツ広場（東近江会場）は、令和元年度は5回の開催を予定しています。詳細は、左の表をご覧ください。



9月	10月	11月	12月	1月	2月	その他
1日 「かわら版第28号」発行	19日 第3回障害者スポーツ広場	9日 第4回障害者スポーツ広場	1日 東近江市駅伝競走大会	1日 東近江元日健康マラソン大会	7日～8日 近畿研修会（和歌山）	びわこ学院大学連携 ニュースポーツ出前講座（随時）
14日 第2回障害者スポーツ広場	14日～15日 全国研修会（三重）	14日 湖東路ウォーク	7日 湖東ブロック第2地区研修会	7日 湖東ブロック第2地区研修会	23日 第7回ネットでポンポイ大会	



食の健康シリーズ vol.1



今号より「食」についての新コーナーが連載スタート！
健康を保持増進するために「運動」はもちろん大切ですが、「食」も大変重要な要素です。「食」のスペシャリストである東近江市健康推進員協議会オススメのお菓子を紹介したいと思えます。栄えある第一弾は「黒豆のスクムおこし」。レシピを紹介しますので是非ご自宅で作ってみてください。

- 材料**
- ・コーンフレーク 50g
 - ・マシュマロ 50g
 - ・黒豆（炒り） 30g
 - ・バター 10g
 - ・スキムミルク 大さじ2
 - ・クッキングシート（20cm四方） 1枚
 - ・アルミカップ（1人2個） 6枚

- 作り方**
- ① バターが入ったフライパンを中火にかけ、半分ぐらい溶けてきたらマシュマロを入れて木べらで溶かす。
 - ② ①にスキムミルクを入れてよく混ぜ、コーンフレーク、黒豆を入れ、全体を軽く混ぜ合わせひとまとめにする。
 - ③ クッキングシートに②をあげ、木べらで12個に分け、丸く形を整える。
 - ④ アルミカップに一人2個で分ける。

編集後記

今回から始まった「食の健康シリーズ」健康づくりには、運動と食事のバランスが大切ですね。是非、レシピを参考にしてくださいね。これからも簡単レシピ紹介します。



インフォメーション

問合せ及び申込先は、
東近江市教育委員会スポーツ課
☎ 0748-24-5674
IP 050-5801-5674

あなたのまちへ、あなたのサークルへ、 スポーツ推進委員が出向きます。

- 子ども会の行事で何かスポーツを楽しみたい。
- 老人会で健康体操をしたい。
- 自治会のイベントで体を動かしたい。
- 職場の仲間でニュースポーツを体験したい。

などなど、様々なスポーツに関する出前を承ります。

カラダに嬉しい情報を配信中!!「東近江市スポーツ推進委員協議会ブログ」はコチラ↓



第13回東近江市ディスコン大会開催

令和元年6月30日(日)に湖東体育館で「第13回東近江市ディスコン大会」を開催しました。

令和最初の本大会は、総勢25チームで争われました。今回で13回目を迎える本大会には、毎回のように出場していただいている方がおられる一方で、初出場の方も多数おられました。大会の回を重ねるにつれてディスコンが普及されていることを実感することができ、私たちスポーツ推進委員としてもこの大会を運営する意義を感じることができました。



迫力ある投盤シーン



ポイントの上にディスクが乗るスーパーショット!!

ディスコンは、ディスコンをするのが初めての方から毎週サークル活動で取り組んでいる超ベテランの方までが一緒になって楽しめる競技です。そのため、当日の試合中はあらゆるコートから幾度となく拍手と大歓声が響き渡り、大変盛り上がりを見せました。中には、緊迫した試合も多く見られ、1点差で勝敗が決したり、サドンデスまでもつれこむ試合があったりと、参加チームのレベルが年々上がってきているように感じました。

特に決勝戦では、予選リーグ、決勝トーナメントともに全勝で勝ち上がったチーム同士の対決。結果としては、「五個荘A」が見事な逆転劇で「夢クラブ2」に勝利し、優勝を勝ち取りました。

優勝した「五個荘A」の皆さんは、「平素の実力が発揮できました。優勝できたのは、くじ運がよかったものもありますが、互角の戦いの中で、チームワークが優ったのも勝因のひとつだと思います。」と興奮気味に話していました。

本日に素晴らしいチームワークでした。



白熱した決勝戦の様子

「五個荘A」の皆さん、優勝おめでとうございます。



見事優勝された「五個荘A」のみなさん

左図は、本大会の決勝トーナメントの結果です。来年も開催しますので、皆さんの参加を東近江市スポーツ推進委員一同、心よりお待ちしております。



★ facebook 随時更新中!! ★

東近江市スポーツ推進委員協議会では、各イベントやニュースポーツ出前講座の様子などを随時「facebook (フェイスブック)」に投稿しています。今回の「第13回東近江市ディスコン大会」についても写真と共に紹介していますので是非覗いてみてください!!

QRコード



各地区からのイチ押しイベント

愛東地区

あいとうスポーツクラブでは、毎年春のお花見ノルディックウォーク、秋の紅葉ノルディックウォークを開催しています。

毎回、お友達同士で参加される方も多く、お喋りしながら楽しくウォーキングと風景を楽しんでいます。

愛東地区を中心としたコースでしたが、今回は愛東地区を飛び出して紅葉を楽しめるコースを予定しています。

ノルディックウォークは、ポールを両手に持って歩くウォーキングスタイルです。普通のウォー



問合せ あいとうスポーツクラブ (おくの運動公園内)
TEL/FAX 0749-46-0227 IP 050-5801-0227

南部地区

南部地区は、毎年11月に自治会連合会とスポーツ協会が共催して「ニュースポーツ交流会」を行っています。交流会ではスポーツ推進委員の指導もあって、地域の皆さんが、ご家族やお知合い、自治会等でグループをつくって参加され、スポーツを通して交流されています。会場には、「スマイルボウリング」「スローイングピング」「ネットポング」「ディスコン」の4つの競技が設定され、広い

体育館が狭く感じるほど皆さんの歓声や熱気を感じる場となります。はじめて参加される方も、ルールを確かめながら真剣に競技に取り組まれています。

この他、スポーツ協会では、地域の皆さんとの交流を持つ意味で、毎年行われる南部まつりに「タイ焼き」の模擬店を出店しています。大変好評で皆さんと声をかけあいながら、まつりのひとときを楽しんでいます。



新しい仲間が加わりました

平成31年4月から新たに東近江市スポーツ推進委員の仲間に加わった2名を紹介いたします。



★桂田 昌彦
(かつらだまさひこ)

★ひとこと
ニュースポーツ、それはスマホより楽しい! 大声で笑って爽快! 認知症予防や健康寿命をのばす!! 先輩を見習って、そんなお手伝いが出来たらうれしいです。毎朝、インターバル・ノルディックウォークを実践しています。趣味は、ダンボールコンポスト菜園・バイオリンです。



★今堀 豊史
(いまほりとよふみ)

★ひとこと
初めて4月からお仲間になりました! 現能登川青年団の今堀です。若い力で東近江市を盛り上げて、元気一杯東近江市スポーツ推進委員を支えています。不束者ではありますが、よろしくお願います。