



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 29 号

2020年6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  
東近江市文化スポーツ部スポーツ課内  
TEL 0748-24-5674  
IP 050-5801-5674

## 年間行事予定

皆さんが参加できる行事を掲載していません。是非、ご家族やお友達と一緒に参加してください。詳細は、東近江市文化スポーツ部スポーツ課 (Tel: 0748-24-5674) までお問い合わせください。

- 9月 27日(日) 蒲生路ウォーク
- 10月 18日(日) 第14回東近江市ディスコン大会
- 11月 1日(日) 五個荘ウォーク
- 12月 6日(日) 第16回東近江市市民駅伝競走大会
- 1月 1日(祝) 第59回東近江元巨健康マラソン大会
- 2月 21日(日) 第8回東近江市ネットポイ大会

その他 出前講座の申込みは、随時受け付けています。

注: 新型コロナウイルス等の影響により、やむを得ず開催日時を変更又は中止する場合がございます。予めご了承ください。

## 「委員長就任のご挨拶」スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう」



この度、令和2年4月1日付けで、前委員長山下滋氏の後任として東近江市スポーツ推進委員協議会の委員長に選任されました、高木重隆です。微力ではございますが、東近江市スポーツ行政の発展に誠心誠意努力いたす所存でございます。何卒、前任者同様、御指導御支援を賜りますようお願い申し上げます。

本年度は、スポーツ推進委員の改選があり、新たに委嘱された44名のスポーツ推進委員で活動します。さて、東近江市スポーツ推進委員協議会では、平成29年度より ①高齢者の健康づくり ②若年・女性・実年者の運動実施率向上 ③乳幼児の運動遊び ④障害者のスポーツ推進 以上4つを活動の柱として取り組んでいます。ここで、平成29年度からの3年間の事業推進状況を報告します。

### ①高齢者の健康づくり事業

昨年より各地区コミュニティセンターで「シニア世代の健康づくり講座」を開催しました。その内容は、「なぜ運動は必要なのか」の座学と、スクエアステップ運動(高齢者の転倒予防・介護予防・



ネットでポンポイ大会の様子

認知機能向上などの効果が得られる体力づくり運動です。本年度も健康づくりの習慣化を定着させるために継続します。②若年・女性・実年者の運動実施率向上事業 「家族で参加できるスポーツ」をキーワードと考え、東近江市スポーツ協会の協力を得て各地区でニュースポーツ体験会を実施しました。中でも「ネットポイ」は、東近江市スポーツ推進委員協議会が考案した家族で楽しめるニュースポーツです。今後の継続に繋がっていきます。

### ③乳幼児の運動遊び事業

市内の認定こども園・幼稚園・保育園に出向き、運動能力調査の協力を行いました。また、親子運動遊びマニュアルを作成し、出前講座という形で実践しました。乳幼児に関することは、専門的な知識を要することから、研修会等に積極的に参加してスキルアップを図りました。各園の先生方の協力もあり、子ども達の体力向上に繋がっています。

### ④障害者のスポーツ推進事業

地域における参画機会の提供・拡大、関係団体との連携・協働で地域の活性化を図り、障害者のスポーツ愛好者を増やすことが目的です。昨年、滋賀県障害者スポーツ協会との共催事業として、「障害者スポーツ広場」を五個荘体育館で年5回開催しました。本年度も引き続き開催を予定しています。また、東近江市内の障害者施設に積極的に呼び掛け、スポーツを楽しむ機会を提供します。そのためには、障害者スポーツの習得を行い、スキルアップに取り組みます。



出前講座の様子

様に最も認知されていますが、出前講座です。昨年度は、依頼件数74件、参加人数4,377人で、主に子ども会や老人会などを対象に、多くの方々にスポーツを楽しんでいただきました。以上が、平成29年度から取り組んできた事業の活動報告と評価です。本年度はさらに取り組みのバリエーションを広げ、実りある活動にしていきたいです。新型コロナウイルスの猛威で一部活動を自粛していますが、事態が終息した後、活動を再開いたします。市民の皆様にはスポーツを通じて健康の大切さ、スポーツの楽しさを提供いたします。

東近江市スポーツ推進委員協議会

委員長 高木 重隆

## 食の健康シリーズ vol.2

### 材料

- 強力粉 200g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 塩 小さじ 2/3
- オリーブオイル 大さじ2
- 牛乳 120ml
- ピザソース 大さじ3
- チーズ 80g
- ウインナー 4本
- ピーマン 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- コーン 40g

### 作り方

- ① ボールに強力粉とベーキングパウダー、塩、オリーブオイル、牛乳を加え、こねながら生地をひとまとまりにする。
- ② まとまったら、2等分してそれぞれ丸く広げる(めん棒で薄く)。
- ③ ピザソースを塗り、具材やチーズをのせる。
- ④ フライパンやホットプレートで蓋をして焼く。



前号から連載をスタートした「食の健康シリーズ」第二弾は、子どもから大人までみんな大好き! フライパンピザ(4~6人分)を紹介します!

健康に配慮した食材を使った手軽にできるレシピです。新型コロナウイルスの影響でなかなか外出できない今、是非おさんと一緒にピザの生地を一緒にこねるところから始められてはいかがでしょうか。



## 編集後記

桜舞う新年を迎えましたが、昨今の新型コロナウイルス感染拡大防止のため、活動を自粛せざるを得ません。私たちにできることを徹底し、みんなで協力して1日も早い終息を願います。



### インフォメーション

問合せ及び申込先は、東近江市文化スポーツ部スポーツ課 ☎ 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。
- 職場の仲間とニューコース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↓



# 令和2年度、3年度の東近江市スポーツ推進委員を紹介します

平田 水谷 恵子	市辺 小澤 由治	玉緒 堤 智司	御園 清水 秀憲	御園 島田 義弘	御園 川合 雅美	御園 田中 雅彦
御園 加藤 妃典子	建部 三輪 いずみ	建部 高木 重隆	建部 寺井 慎	中野 辻 伝吉	中野 高田 勝彦	中野 倉田 彰子
中野 小梶 英治	八日市 落合 明美	八日市 山田 勇人	八日市 小泉 遼一郎	南部 丸野 幸光	南部 村瀬 勇人	永源寺 中島 あや子
永源寺 栗田 明美	五個荘 丸山 直輝	五個荘 河村 圭三	五個荘 七里 志宝	五個荘 小西 早苗	五個荘 山脇 善幸	五個荘 猪田 雅裕
愛東 満田 久美子	湖東 川瀬 重明	湖東 伊藤 紀代美	湖東 松居 正治	湖東 小杉 秀行	湖東 辰己 初子	湖東 稲本 忠
能登川 山田 秀子	能登川 山本 光代	能登川 中川 秀樹	能登川 天野 美加	能登川 桂田 昌彦	能登川 今堀 豊史	蒲生 景山 松市
蒲生 川島 康弘	蒲生 轟谷 高					

# 各地区からのイチ押しイベント

## 建部地区

建部地区は、住民の高齢化の進行が著しい地域で、東近江市中央大会の地区予選もままならない状況が続いています。

そこで、スポーツ協会としては、地域の皆さんが少しでもスポーツに親しんでいたという、地区独自の様々な事業を企画運営しています。グラウンドゴルフ大会やボウリング大会には、毎年多数の方の参加をいただいています。このほか、ディスプレイやマイル・ボウリング、ス



## 五個荘地区

五個荘地区は、スポーツ協会、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員が常に協力し、年間のスポーツ行事を行っています。

- 5月 てんびんの里 ふれあいウォーク
- 6月 バレーボール大会
- 7月 ストレッチ&クッキング
- 9月 ソフトボール大会
- 11月 ボウリング大会
- 11月 歴史ウォーク
- 11月 あじさいスポーツフェスタ
- 1月 駅伝大会
- 3月 歴史ウォーク

いち押しイベントは、5月の「ふれあいウォーク」と11月の「あじさいスポーツフェスタ」です。ふれあいウォークは、五個荘の歴史的建造物を巡ります。スポーツフェスタは、1日でグラウンドゴルフ、ゲート



ふれあいウォークの様子1



ふれあいウォークの様子2

## 能登川地区

能登川地区から選出されたスポーツ推進委員は、能登川地区スポーツ協会の理事を兼任し、能登川総合スポーツクラブや健康推進員とも共催して、様々なスポーツイベントを実施しています。

- ☆健康教室
  - ☆ミニ体力測定会
  - ☆二ニュースポーツひろば
  - ☆グラウンドゴルフ大会
  - ☆地区市民運動会 など
- 中でも、今年で57回目となる市民運動会は、自治会対抗で行う歴史のある大きなイベントです。しかしながら、少子高齢化や市民ニーズの変化などに伴い、参加自治会の減少が見られるのが現状です。
- 地域スポーツ活動は、スポーツを通じて世代や職業などが異なる多くの人たちとの交流を深め、豊かな地域社会をつくるという重要な役割を担っています。
- 能登川地区スポーツ協会では、自治会へのアンケート調査や競技種目の見直しなど、市民運動会がどうあるべきかといった協議を重ね、ひとりでも多くの人に楽しんで参加していただけるよう努めています。是非、市民運動会にご参加ください。
- 能登川地区市民運動会  
日程：令和2年10月4日(日)

能登川地区から選出されたスポーツ推進委員は、能登川総合スポーツクラブや健康推進員とも共催して、様々なスポーツイベントを実施しています。



玉入れ競争

※新型コロナウイルス等の影響によりやむを得ず開催日時を変更又は中止される場合がございます。予めご了承ください。