



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 31 号

2021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
東近江市文化スポーツ部スポーツ課内
TEL 0748-24-5674
IP 050-5801-5674

日 時：令和 3 年 10 月 3 日(日) 8:45~11:30

受 付：8:30~(開会式 8:45~)

集 合 場 所：箕作小学校(小脇町 377)

全 長：約 8.5km

申込み期日：9 月 24 日(金)まで

申込み方法：スポーツ課(TEL:0748-24-5674)へ電話申込み

参 加 費：無料

※詳細は、スポーツ課にお問い合わせください。



太郎坊ウォーク参加者募集中

東近江市スポーツ推進委員協議会 LINE公式アカウント開設しました

東近江市スポーツ推進委員協議会 LINE 公式アカウントを開設しました。当アカウントでは、活動状況やイベント情報などをお届けします。

ウォーキングイベントや各種ニュースポーツ大会などの情報を、LINE を通じてリアルタイムに受信することができます。ぜひ、利用してください。



みなさんが参加できる行事を掲載しています。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。

10月 3日(日) 太郎坊ウォーク

11月 8日(月) スクエアステップボランテニア
15日(日) リーダー養成講習会①②
22日(月) スクエアステップボランテニア
28日(日) リーダー養成講習会③
12月 22日(月) スクエアステップボランテニア
28日(日) リーダー養成講習会④⑤
1月 28日(日) 永源寺ウォーク

2月 1日(祝) 第60回東近江元日健康マラソン大会
20日(日) 第9回東近江市ネットでポンポイ大会

その他 17回東近江市市民駅伝競走大会

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延期又は中止する場合がございます。予めご了承ください。



下半期の行事予定

食の健康シリーズ vol.4

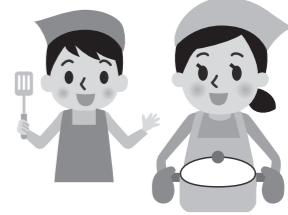
材料(2人分)

- ・トマト缶詰(カット).....50g
- ・砂糖.....18g
- ・塩.....0.2g
- ・牛乳.....170ml
- ・ゼラチン.....2.5g
- ・水.....25ml

作り方

- ①ゼラチンと水を耐熱容器に入れ、15~20分くらいふやかす。
- ②牛乳は室温にしておく。(レンジに1分程度かけてもOK)
- ③トマト缶詰、砂糖、塩をボウルに入れて混ぜる。
- ④ふやかした①のゼラチンを沸騰させない程度にレンジで加熱する。(500W強で30~40秒) うっすら白い泡が立つ程度にする。
- ⑤③のボウルに④を加えてよく混ぜる。
- ⑥器に⑤を盛り付け、冷蔵庫に2時間ほど冷やして完成

「食の健康シリーズ」第四弾は、「トマトババロア」を紹介します。まだまだ暑い季節に冷たいデザートを、ぜひ、ご自宅で作ってみてください。



編集後記

完全なコロナ終息ではありませんが、ディスコン大会や出前講座等、感染症対策をしっかりとしながら実施。参加者の方の「楽しかった。」「参加して良かった。」の一言が励みになります。10月、11月とウォーキングの計画もあります。ご参加よろしくお願いします。



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が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。

職場の中間でニコ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↓

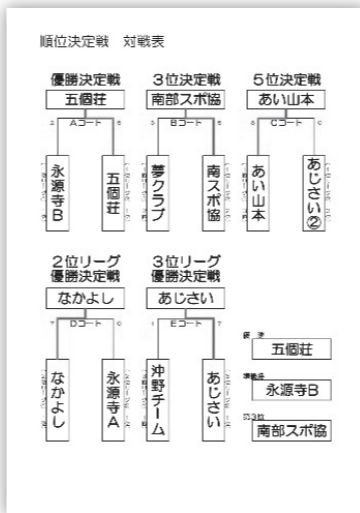


第15回東近江市ディスコン大会を開催しました

令和3年6月20日(日)に湖東体育館で「第15回東近江市ディスコン大会」を開催しました。

前回大会に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を万全にした上で大会を開催し、総勢18チームに参加していただきました。本大会は、予選リーグで3チームの総当たりを行った後、その順位に応じて決勝リーグを行いました。決勝リーグも3チームの総当たりを行い、最後に順位決定戦をして勝敗を競いました。

激しい熱戦の中、優勝されたのが「五個荘」、準優勝が「永源寺B」、第三位が「南部スポ協」という結果で幕を閉じました。参加されたチームのみなさんおつかれさまでした。次回もたくさんさんのチームの参加をお待ちしています。



▲優勝 夢クラブ



▲準優勝 永源寺B



▲第3位 南部スポ協



新しい仲間が加わりました

令和3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名を紹介します。



★**松本 冬嗣**
(まつもと とうじ)
★五個荘地区

★ひとこと
本年度より東近江市スポーツ推進委員を努めさせていただきます。どんなスポーツでも誰もが楽しく笑顔あふれるような活動になることを心がけたいと思います。スポーツを通じて最後は「たのしかった!!」の言葉を大切に…。どうぞよろしくお願いいたします。



★**袖川 雅江**
(そでかわ まさえ)
★南部地区

★ひとこと
スポーツ全般大好きです！特にバドミントンは中学校1年から8年続けてきました！まだまだ未熟者で大したお役には立てないかもしれませんが、全力で取り組んでいくのでよろしく願います!!

総合型地域スポーツクラブについて

【総合型地域スポーツクラブとは】

- ・人々が身近な地域でスポーツに親しむことが目的
- ・子どもから高齢者まで様々なスポーツを愛好する人々が、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できるのが特徴
- ・地域住民により自主的・主体的に運営

【活動内容】

総合型地域スポーツクラブの会員になると、卓球などのスポーツ活動をはじめ、ヨガ教室や体力測定など様々な活動、イベントに参加することが出来ます。

- ・サークル活動：卓球、バドミントン、ビーチボール、バリバリビーチ、ウォーキング、テニス、ディスコンなど
- ・教室：ヨガ、エアロビクス、バドミントン、ビーチボール、ピンポン、バスケットボール、ネットポロ、スキー・スノーボード(小学生)、陸上(小学生) など
- ・イベント：ウォーキング、体力測定、グラウンドゴルフ大会など

※実施種目は、クラブによって異なります。

【東近江市の総合型地域スポーツクラブ一覧】

活動に興味のある方は、受付窓口やお電話にて各クラブへお気軽にお問い合わせください。

【東近江市の総合型地域スポーツクラブ一覧】

クラブ名	事務局の所在地	年会費(大人)	電話番号
コミスポようかいち	総合運動公園布引体育館	6,000円	050-5802-8086
ことう健康夢クラブ	湖東コミュニティセンター	6,000円	050-5802-0839
健康倶楽部ごかしょう	五個荘コミュニティセンター	3,600円	050-5801-2737
あいとうスポーツクラブ	おくのの運動公園	5,000円	050-5801-0227
NPO 法人能登川総合スポーツクラブ	能登川アリーナ	5,000円	050-5802-8591
あかねスポーツクラブ	蒲生体育館	3,000円	050-5801-2920
奥永源寺スポーツクラブ	個人宅	1,000円	050-8034-6109

※別途、入会金及び保険料が必要になります。活動に興味のある方は、受付窓口やお電話にて各クラブへお気軽にお問い合わせください。

ワンポイントスタイルアップ

長時間きつい運動とは無縁、道具も準備も不要で、長続きできるぽっこりお腹の解消エクササイズ、「ドローイン」を紹介します。

- ① 上体を直立させた状態でお腹に両手を当て、大きく息を吸い込み、限界までお腹を膨らませる。
 - ② 息をゆっくり吐き出し、お腹を限界までへこませ、その状態で10秒間止める。
 - ③ ①、②を5セット繰り返し。
- ※腹筋を大きく動かすことで腹圧効果が上がります、ダイエットに繋がります。

