



かわら版

スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう!

愛東ウォークを開催しました

2022年11月20日(日)に愛東ウォークを開催しました。一般参加者、スポーツ推進委員、市スポーツ課職員計78名でウォークを楽しみました。

前日までの雨予報を参加者のみなさんのパワーで吹き飛ばし、愛東支所→引接寺→百済寺→愛東支所の全長約8km、高低差300mのコースを約2時間半で全員が完歩しました。

参加者のペースに合わせて8班に分かれ、のぼり旗を先頭に無理なく歩きます。前半は上り坂が続く少しく感じましたが、引接寺の石仏の横を通り、赤門をくぐり、苔むした石段をひと足ずつ進む先にある百済寺の紅葉や愛東の小さな自然にふれながらのウォークは、足の疲れも忘れるほど心地よく感じられました。

今回は、全地区から幅広い年齢層の参加がありました。小さなお子様と一緒にご家族で参加された方も行ける迂

回路を設けるなど、いろんな参加者に応じたコース設定で全員がゴールすることができました。

終了後のアンケートでは、約60%の方が普段から20分以上のウォーキングを実践されていて、約90%の方が「また歩きたい」との回答をいただき健康意識の高さを感じるウォークとなりました。



第10回東近江市ネットでポンポイ大会を開催しました

部門	第1部 一般部門	第2部 シニア部門	第3部 ジュニア部門
出場チーム数	12チーム	6チーム	3チーム
結果	優勝 びわ学A 準優勝 びわ学B 第3位 南部スポ協A	優勝 佐野和気あいあい 準優勝 のりがわスマイル 第3位 夢クラブ	優勝 こみすぼ男子 準優勝 こみすぼ Girls 2 第3位 コムスポ坂46
優勝チーム 写真			

2023年2月19日(日)に東近江市総合運動公園布引体育館で「第10回東近江市ネットでポンポイ大会」を賑やかに開催しました。「ネットでポンポイ」とは、平成22年に東近江市スポーツ推進委員協議会が考案した東近江市発祥のニュースポーツです。両手でフリングキャッチと呼ばれる専用のネットを持ち、バレーボールの要領でサーブ、パス、レシーブを繰り返して、4人一組で構成したチームで試合を進めます。また、ネットでポンポイは、令和7年に滋賀県で開催される国民スポーツ大会のデモンストレーションスポーツ(デモスポ)として内定されており、今後ますますネットでポンポイに親しんでもらえる人を増やしていきたいと考えています。今大会の結果は次のとおりです。

令和5年度年間事業計画

みなさんが参加できるスポーツ関連行事を掲載しています。是非、ご自身の興味のあるものに参加してみてください。詳細は、東近江市文化スポーツ部スポーツ課(☎0748-245674)までお問い合わせください。

- 5月 14日(日) 水車ウォーク
 - 6月 18日(日) 第17回東近江市ディスコン大会
 - 7月 16日(日) 第18回東近江市ドラゴンカヌー大会
 - 11月 12日(日) 雪の山ウォーク
 - 12月 3日(日) 第19回東近江市市民駅伝競走大会
 - 2月 18日(日) 第11回東近江市ネットでポンポイ大会
 - その他 ニュースポーツ等出前講座の申し込みは、随時受け付けています。
- 注：発行日時点での予定であり、やむを得ず開催日時変更する場合がございます。予めご了承ください。



新しい仲間を紹介しつづけます

蒲生地区スポーツ推進委員 中澤 勝

※前号の委員紹介に掲載ができておりませんでしたが、ご本人並びに関係者の皆様に謹んでお詫び申し上げます。



食の健康シリーズ vol.7

～マーブル模様のバナナ蒸しケーキ～

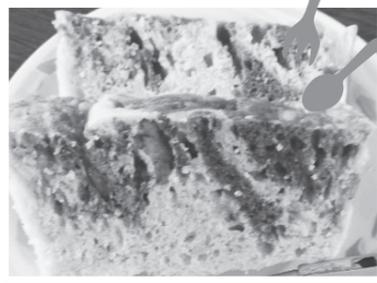
材料(容量700mlの耐熱容器1個分)

- ・ホットケーキミックス.....100g
- ・バナナ.....1本(150g)
- ・卵.....1個
- ・砂糖.....大さじ1
- ・サラダ油.....大さじ3
- ・ココアパウダー.....大さじ1

作り方

- ①バナナは皮をむき、耐熱容器に入れてフォークでつぶす。卵、砂糖、サラダ油を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらによく混ぜる。
- ②①を大さじ3取り分けて別の容器に入れ、ココアパウダーを加えてよく混ぜ、ココア生地を作る。
- ③②を①のところどころに入れ、箸などでぐるぐると混ぜ、マーブル模様にする。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ④粗熱をとり、食べやすく切る。

「食の健康シリーズ」第七弾は、「マーブル模様のバナナ蒸しケーキ」を紹介しつづけます。マーブル模様のバナナ蒸しケーキは、レンジで作っているのに、生地はしっとりふわふわ！簡単でとっても美味しいので、お子さんと一緒に作ってみてくださいね。



編集後記

「冬来たりなば春遠からじ」とは、つらい時期を耐え抜けば、幸せな時期は必ず来るという例えです。長い冬を耐えて春を待つ気持ちの表現としても用いられます。長く続いたコロナ禍にも一筋の光明が見え始め、コロナ禍前の日常を取り戻そうとする取り組みが活発になりつつあることを実感する今日この頃ですが、世界に目を向ければまだまだ春(平和)は遥か彼方の現実が存在しています。スポーツができる幸せを噛みしめながら一日も早く全ての人々に平穏な日々が訪れることを願わずにはいられません。



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外向きます。

- 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↓



東近江市スポーツ推進委員協議会SNS紹介

LINE公式アカウント Facebookアカウント



開催行事の最新情報や、開催当日の様子をいち早く受け取れます。

動き出した「ウィズコロナ(コロナとの共存)」の足音!

2020年1月15日に新型コロナウイルスの感染が国内で初めて確認されてから3年が経ちましたが、この間にわたしたちの日常生活は大きく様変わりしました。なかでも、地域のコミュニケーションの場となっていた各種行事(文化祭や運動会、祭事など)は感染拡大防止の観点から中止が相次ぎ、3年経った今も残念ながらコロナ前の状況には戻っていません。

しかし、発生当初は正体不明だったこの感染症も、これまでのデータ蓄積や研究によっていろいろなことが解明され、ここから先は止めていた経済活動、社会活動を用意しながらも少しずつ再開し始める段階となりました。そこで、昨年度、止まっていた時計のネジを巻くように動き出した市内各地区で実施されたスポーツ関連のイベントとして能登川地区、市辺地区のイベントをご紹介します。

能登川ふれあいスポーツフェスタ2022(能登川地区)

能登川地区のイベント第一弾として、能登川地区スポーツ協会が中心となり地区の若者に声を掛けて結成した実行委員会の主催で2022年9月25日に開催されました。グラウンドでは独自のルールで老若男女が楽しめるグラウンドゴルフや、サッカーのPKをアレンジしたチーム対抗PK合戦、他にもステージ発表や模擬店が催され、またアリーナでは、ニュースポーツ体験や体力測定が行われるなど、充実したイベントを通して、約1,800人ももの参加者で賑わいました。

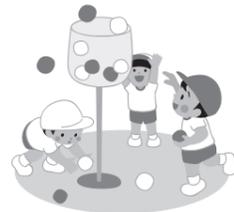
大成功に終わった今回のイベントが、新しい能登川の名物になるよう応援しています。



市辺ふれあいフェスタ(市辺地区)

「市辺ふれあいフェスタ」は、従来の「ふれあい運動会」と「万葉フェスタ」の要素を取り入れた代替事業として2022年10月9日に3年ぶりに開催されました。コロナの基本的な感染予防を徹底しながら地区住民の皆さんが参加しやすく、各町役員は人集めの負担が軽くなるように、新競技種目も含めてウィズコロナバージョンとして実施されました。企画段階では「運動会の醍醐味である競争種目も残したい」との意見から町対抗競技種目は厳選したものになりましたが、次年度につながる課題も明確になり、ヒントもたくさん得られました。

当日の天候は願った晴天ではありませんでしたが、それを補って余りある参加していただいた皆さんの3年ぶりの笑顔に再会できたことが一番の収穫でした。



各地区の運動会及び運動会に代わる事業を紹介します

昨年度、各地区で以下の事業が開催されました。

地区名	イベント名	開催日時	内容	参加者数
平田	スポーツフェスひらた	10月9日(日)	みんなで玉入れ、投げて拾ってビンゴ、ホールインワン、輪投げ、ストラックアウト、ターゲットショット、防災(もくもくハウス～煙の中を体験～)、体験版体力測定(障害物歩行、開眼片足立ち、立ち幅跳び、反復横跳び)	227人
市辺	市辺ふれあいフェスタ	10月9日(日)	ステージ(お猿のしんちゃんショー、中学校吹奏楽、抽選会など) スポーツエリア(玉入れ、幼児の集団演技、防災リレー、大縄跳びなど) 体験エリア(折り紙、人権尊重、健康チェックコーナーなど) グルメエリア(キッチンカー) 展示エリア(消防車、白バイなど)	延べ 1,200人
玉緒	たまおスポーツフェスティバル	10月3日(月)～5日(水)	卓球	延べ 16人
		10月5日(水)	ウォーキング(歩き方教室も実施)	22人
		10月6日(木)	グラウンドゴルフ	60人
		10月9日(日)	グラウンドゴルフでニアピンコンテスト、モルック、輪投げ、ディスクン、ネットでポンポイ、スクエアステップ、フリースロー	65人
御園	御園健康フェスティバル	10月9日(日)	各自が自宅から「西コース」、「東コース」の2コースをウォーキング	300人
建部	中止			
中野	中野地区総合防災訓練	10月2日(日)	消防訓練、応急手当訓練、煙中訓練、給水給食訓練 訓練後、中学校吹奏楽部の演奏を鑑賞	170人
八日市	中止			
南部	南部地区スポーツフェスティバル	10月2日(日)	モルック、ストラックアウト、グラウンドゴルフ ホールインワン、骨密度・握力・インボディ測定、長座体前屈	200人
永源寺	永源寺スポーツフェスタ	6月26日(日)	モルック、玉入れ、からだチェック(インボディ測定)、お楽しみ抽選会、フリーマーケット(ハンドメイド小物、キッチンカー、お菓子のつかみ取りなど)	130人
五個荘	スポーツフェスティバル	11月20日(日)	ゲートボール、グラウンドゴルフ、バドミントン、卓球、スポーツ体験(キックベース、ヨガなど)	300人
愛東	愛あいフェスタ	10月9日(日)	ノルディックウォーキング、ニュースポーツ、インボディ測定	40人
湖東	スポーツフェスタ	昨年度実施なし ※オリンピックの開催に合わせて実施(4年に1回)	直近の実施内容は、綱引きなどの種目を町対抗で実施	
能登川	能登川ふれあいスポーツフェスタ2022	9月25日(日)	グラウンド(変則グラウンドゴルフ対決、ステージショー、食の屋台、フリーマーケットなど) アリーナ(体力測定:握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び)、ニュースポーツ体験、スローイングビンゴ、ネットでポンポイなど)	1,800人
蒲生	蒲生地区ウォーキング大会	10月9日(日)	蒲生グラウンドを起点に7km、5km、3kmの3コース	91人