



広島グリーンアリーナ☆イルミネーション

# スポカル

## 情報ひろしま

SPORTS × CULTURE  
HIROSHIMA INFORMATION

Vol.  
75

広島グリーンアリーナ ☆ ニューイヤーイベント

三遊亭歌久介改メ

四代目 三遊亭圓歌

落語独演会

「お年玉抽選会」もあります！

「お饅頭&お茶の試食試飲」も  
お楽しみいただけます。



日時 令和2年 1月3日(金) 開場13:00 開演14:00

会場 広島県立総合体育館 武道場

チケット (税込価格)	対象	前売券	当日券
全席指定	小・中・高校生 (19歳未満)	2,000円	2,500円
	一般 (19歳以上)	3,000円	3,500円

※未就学のお子様のお入場は保護者ご同伴の場合でもお断りいたします。  
※入場の際に、年齢の確認をさせていただく場合があります。

前売券発売中!

- チケットぴあ (Pコード498-192)
- ローソンチケット (Lコード62125)
- e+ (イープラス) <https://eplus.jp/>
- エディオン広島本店プレイガイド
- 広島県立総合体育館総合受付

お問い合わせ 広島県立総合体育館 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 / 夢番地 (広島) TEL (082) 249-3571

### スポカルプレゼント

「三遊亭圓歌 落語独演会」ご招待券を  
ペア5組様にプレゼント

応募方法 / ハガキ、FAXまたはEメールで次のこと  
をご記入の上、ご応募ください。

- ① 郵便番号・住所・名前・年齢
- ② スポカルをどこで手にされましたか
- ③ スポカル75号で興味のある内容はなんですか
- ④ どんな情報に興味がありますか
- ⑤ ご意見、ご感想をお聞かせください

宛先 / 730-0011 広島市中区基町4-1  
広島県立総合体育館総務企画課スポカルプレゼント係  
TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992  
Eメール g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

締切 / 令和元年12月20日 (金) 必着

※応募者多数の場合は抽選とし、当選者の発表は体  
育館HPに掲載し、その後賞品を送付いたします。



## 広島県立総合体育館

### 広島グリーンアリーナ☆イルミネーション

「光の通り道」の先で、かわいらしい動物たちが待っています。

点灯時間 17:30～21:30

期間 令和元年11月15日(金)～  
令和2年1月5日(日)

開催場所 広島県立総合体育館1階中庭周辺



#### ■写真コンテスト

イルミネーションの写真を撮って、コンテストに応募しよう! 平成30年度理事長賞「夢の中で」

募集期間 令和元年11月15日(金)～令和2年1月8日(水) 必着

各賞(副賞) ●理事長賞 1名(商品券3万円) ●ユニーク賞 2名(商品券5千円)  
●大賞 1名(商品券2万円) ●入選 5名(記念品)  
●優秀賞 2名(商品券1万円)

### めざせ健康美人・Trial YOGA

ヨガやフェイシャルマッサージ等を行い、体の外側・内側の両方から美しくなろう!

日時 令和2年3月8日(日)  
13:00～16:00(予定)

料金 500円

対象 20歳以上の女性

定員 50名



### 親子リズムたいそう

先生のピアノ演奏に合わせて、親子で楽しく体を動かそう!

日時 令和2年1月25日(土)  
令和2年2月22日(土)  
10:00～11:30

料金 1組500円

対象 幼児(4歳～6歳)と  
保護者

定員 25組



### エンジョイ健康づくり教室(第4期)

中高年のための健康や体力チェックを中心とした測定プログラムと自宅でも出来る健康体操を行います。

日時 全8回 水曜日 令和2年1/15・29, 2/19・26, 3/4・11・18・25

●ビギナークラス(初級)  
9:30～10:30(60分)  
●ステップクラス(中級)  
10:45～11:45(60分)

料金 5,000円

対象 概ね50歳以上の方

定員 各クラス15名



### わんぱく大作戦 わんぱく親子体操 / ひろみちお兄さんの「子どもの基礎体力づくり」実技講習会

#### わんぱく大作戦 わんぱく親子体操

親子の触れ合いを大切にしたい体操教室です。

日時 令和2年2月11日(火・祝) 10:00～11:30

料金 ペア1組1,000円 ※1名追加ごとにプラス500円

対象 3歳～小学2年生とその保護者

定員 400名

申込先 TSSホームページ(www.tss.tv.co.jp)  
「わんぱく大作戦」コーナーからエントリー

#### ひろみちお兄さんの「子どもの基礎体力づくり」実技講習会

幼児の基礎運動能力向上を図るための講習会です。

日時 令和2年2月11日(火・祝) 13:30～15:00

料金 一般1,000円, 学生無料

対象 保育士, 幼稚園・小学校の教員, 子どもに関わる  
指導者及び保育を学ぶ学生

定員 200名

受付期間 令和2年1月6日(月)～1月31日(金)



「おかあさんといっしょ」  
10代目体操のお兄さん  
佐藤 弘道さん

お申込み  
お問い合わせ

広島県立総合体育館 ※詳細が決定次第、広島県立総合体育館HPなどでお知らせします。

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4555

ホームページ <http://www.sports-hiroshima.jp/hpsc/index.shtml> E-mail: [g-arena@sports.pref.hiroshima.jp](mailto:g-arena@sports.pref.hiroshima.jp)

### 埋蔵文化財調査室

## ひろしま考古学講座Ⅶ

第1回/12月21日(土) 第3回/2月15日(土) 第5回/3月14日(土)  
第2回/令和2年1月18日(土) 第4回/2月22日(土) 第6回/3月21日(土)

会場 広島県立総合体育館 地下1階中会議室(広島市中区基町4-1)

時間 14:00～16:00(開場13:30)

お問い合わせ

埋蔵文化財調査室 ※詳細が決定次第、埋蔵文化財調査室HPなどでお知らせします。

〒733-0036 広島市西区観音新町4丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951

ホームページ <http://www.harc.or.jp/> E-mail: [maibun@harc.or.jp](mailto:maibun@harc.or.jp)

## ひろしまの遺跡を語る

令和2年2月1日(土)

会場 広島県民文化センター 多目的ホール

時間 13:00～16:00(開場12:30)



ドキちゃん まがたまくん





# 「文化・スポーツ活動等振興事業」寄付受納式

(公財)広島県教育事業団は、毎年、広島県遊技業防犯協会連合会様から、青少年の健全育成を目的とした寄付金をいただいております。延川章喜会長から目録を授与していただき、当事業団片田常務理事から感謝状の贈呈を行いました。

いただいた寄付金は、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、10月14日に実施した「体育の日」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。



(左)広島県遊技業防犯協会連合会  
延川章喜会長  
(右)広島県教育事業団  
片田忠常務理事



片田常務理事から延川会長へ感謝状の贈呈

## 広島県立総合体育館 フィットネスプラザ



### ランニングステーションをご利用ください!

広島城周辺や太田川沿いなどをランニングされる際に、是非フィットネスプラザのランニングステーションをご利用ください! ロッカーやシャワーを完備しており、荷物を預けてランニングを行い、その後シャワーを浴びて身支度を整えることができます。

お薦めランニングコースも作成しておりますので、お仕事の前後やお出かけの途中に気軽にランニングをお楽しみください!



**営業時間** 9:00~21:00 ※閉館時間までに退館できるようにお戻りください。

**利用料金** ①1回券/510円

当日のみ有効。ロッカーとシャワーが利用できます。トレーニングルーム利用の場合は、追加で120円券を購入してください。

②1ヶ月券/4,070円

契約期間の1ヶ月、いつでもロッカー・シャワーをご利用いただくことができます。スタート日は毎月1日または15日。トレーニングルーム利用の場合は、別途トレーニングルーム1回券(630円)を購入してください。

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

ホームページ [http://www.sports-hiroshima.jp/01\\_hpssc/fitness\\_plaza.shtml](http://www.sports-hiroshima.jp/01_hpssc/fitness_plaza.shtml)



## 今すぐ実践! 冬の乾燥対策



冬は湿度が低くなり乾燥が気になる季節です。その上、エアコンによる乾燥も加わります。室内での快適な湿度は40~60%とされています。40%以下になると目や肌、のどの乾燥を感じるだけでなく、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。また60%以上になるとダニやカビが発生するようになります。加湿器を使ったり、洗濯物を室内干しするなどして、湿度のコントロールを心がけましょう。

ただ、室外やオフィスなどの乾燥する場所に長時間いる方も多いことと思います。そこで今回は、体のパーツごとの乾燥対策をご紹介します。

髪/髪や頭皮が乾燥していると抜け毛・切れ毛の原因になります。お肌と同じように乾燥対策をしましょう。タオルドライの後に、オイルをつけるのが効果的といわれています。また、コンディショナーにオイルを数滴入れるのも簡単でおススメです。ヘアオイルの他、全身に使えるホホバオイル・オリブオイル・アルガンオイルなども使いやすいです。



全身/入浴後のお肌は放っておくとすぐに乾燥してしまいます。クリームやオイルでしっかり保湿しましょう。クリームやオイルはお風呂上がりの濡れた体に塗るのが効果的といわれています。全身になじませたあと、タオルで押さえるように体に残った水分をやさしく拭きましょう。

のど/空気が乾燥すると、のどの粘膜が乾燥して炎症をおこしやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えてきます。ウイルス予防のためにマスクを着用しましょう。呼吸から出る湿気がマスク内に溜まり、保湿効果が高まり

ます。また、小まめなうがいや水分補給も効果的です。直接的に喉を潤す効果があるほか、ウイルスや細菌を洗い流す効果もあります。飴やガムを噛むのも、唾液の分泌が促され、喉の乾燥を防止することができます。

目/仕事や自宅でパソコンやスマホを長時間使用する人は、もともとドライアイに陥りやすいうえに、冬の空気の乾燥によって症状が悪化することがあります。応急処置として目薬の使用も効果的ですが、目の疲れを感じた時は、まぶたを閉じて蒸しタオルを眉毛から鼻の辺りにのせます。蒸しタオルの熱が冷めるまでの時間を目安に、目の周りを温めることで目の周りの血行が促進され目の疲労が軽減されます。また、目をギュッとつむって、パッと目を開ける……、近くを見てから遠くを見る……など、普段あまりしないこのような目の運動も、筋肉に違う動きを認識させることで血流が促進され、目の疲れの軽減に効果が期待できます。



参考文献: Web サイト: ReWork-NAVI, NIKKEISTYLE など





# 埋文アラカルト

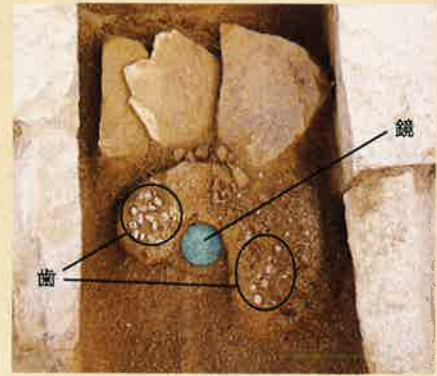
## キョウダイの墓



平成8(1996)年に調査された山の神遺跡群(府中市)からは、新たに3基の古墳(山の神第2~4号古墳)が見つかりました。そのうち、第3号古墳は2つの箱式石棺をもつ古墳で、そのうちの1つ(第1号主体部)からは2体分の歯が見つかりました。歯はいずれも子どものもので、9歳前後および7歳前後の小児のもので、2体は並んで埋葬されており、間には銅鏡が置かれていました。また、9歳の子どものそばから管玉とガラス小玉が見つかりました。小児の合葬は広島県唯一です。2人は歯の分析から血縁関係である可能性が高く、キョウダイだったのではないかと考えられます。1人が先に埋葬され、ほどなくしてもう1人が合葬されたようです。



山の神第2~4号古墳  
(写真奥より2・3・4号古墳)



山の神第3号古墳第1主体部内

箱式石棺は身長に合わせて造るため、子どもの箱式石棺は大人に比べて小さいものが普通ですが、2人が埋葬されていた箱式石棺は大人サイズのものでした。もし、キョウダイの前に大人が埋葬されていたとすれば、その大人は2人と非常に近い関係にあったと思われます。

第3号古墳に隣接する第2号古墳・第4号古墳にはあわせて4人の成人が埋葬されていましたが、2体の小児はこれらの成人ともキョウダイもしくはイトコといった血縁関係にあった可能性が高く、山の神遺跡群の古墳が血縁者によって営まれたことがわかりました。この古墳群はいずれも4世紀前半に造られたもので、この地域の首長一族と考えられます。

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  
ホームページ <http://www.harc.or.jp/> E-mail: maibun@harc.or.jp



アッコちゃんの

## 健康・体カワンポイントアドバイス

健康・体カサポートセンター  
健康運動指導士  
川原 明子



### ▶ 座位膝伸ばし ①~②の動作を片脚ずつ 左・右10回×2セット 行う。

加齢とともに委縮しやすい筋肉である、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える運動です。



ポイント

おなかに力を入れて、腰が反らないようにする。

スポカルについてのお問い合わせは

広島県立総合体育館

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992  
ホームページ <http://www.sports-hiroshima.jp/hpsc/index.shtml> E-mail: g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

