



みえ広域スポーツセンターだより

令和2年度第13号

発行日：2020年9月24日

三重県における新型コロナウイルス感染者数
484件（9月24日時点）

三重県からの
お知らせ

三重とこわか国体・三重とこわか大会 開催1年前記念

みえのスポーツフォーラム2020

完全申込制
先着180名
入場無料

開催日 令和2年10月17日（土）13:00開始（12:30開場）

会場 三重県総合文化センター 第1・第2ギャラリー

内容 13:00～ 表彰式

地域スポーツ推進功労者表彰

13:25～ 新・ユニフォーム披露

国民体育大会・全国障害者スポーツ大会の
三重県選手団新ユニフォームを発表

13:40～ 講演会

オリンピック柔道3連覇 野村忠宏さん
テーマ『折れない心』

14:20～ ところわかダンス

「ところわかダンス」座位バージョンを紹介・実演

14:30～ PR動画上映

三重とこわか国体・三重とこわか大会のPR動画を上映

申込方法 [申込書](#)に必要事項をご記入のうえ、FAX または電子メールにて申込書の内容をご記入いただき、お申し込みください。

締切日 令和2年10月9日（金）17:00（必着）

問合せ先 みえのスポーツフォーラム実行委員会事務局

申込先 （三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課内）

〒514-8570 津市広明町13番地

TEL：059-224-2986 FAX：059-224-3022

E-mail：sports@pref.mie.lg.jp



みえのスポーツフォーラム2020

検索

みえのスポーツ
応援隊募集の
お知らせ

「みえのスポーツフォーラム2020」ボランティア募集

期 日 令和2年10月17日（土）

時 間 11:00～14:45（終了予定）

会 場 三重県総合文化センター

活動内容 受付、駐車場等



ボランティア
募集中

- 募集人数 10名（先着順）
申込締切 令和2年10月7日（水）
その他 ①業務終了後、講演会をご覧いただく予定です。
②昼食はできません。

★★参加を希望される応援隊の方は、[みえ広域スポーツセンター](#)にご連絡ください★★

みえのスポーツ応援隊

検索

三重県
教育委員会から
のお知らせ

県立学校体育施設開放事業の再開について

学校体育施設開放について、三重県新型コロナウイルス「緊急警戒宣言」が解除されたことから、9月15日（火）から利用を再開しました。

施設の利用にあたり感染症対策を徹底するため、頻繁に触れた器具・用具の消毒を使用後に実施すること、「[県立学校体育施設開放におけるチェック表](#)」を記入し、使用簿への記入と合わせて提出することを使用者に求めます。

なお、学校体育施設開放は、部活動と同様に、当該校で臨時休業の措置が取られたときは、中止することとします。

今後、地域において感染者が多数確認された場合には、個別の学校で中止することも考えられます。

詳しいことは、三重県教育委員会の [Web ページ](#) をご覧ください。

【URL：<https://www.pref.mie.lg.jp/SPORTS/HP/881750001.htm>】

総合型地域スポーツクラブは使用料が減免となりますので、使用前にみえ広域スポーツセンターまで [所定の申請用紙](#) を提出してください。

【問合せ先】三重県教育委員会事務局 保健体育課
〒514-8570 津市広明町13番地（本庁7階）
TEL：059-224-2973 FAX：059-224-3023
E-mail：hotai@pref.mie.lg.jp

三重県立学校体育施設開放

検索

助成事業の
お知らせ

日本郵便株式会社による助成 〈2021年度日本郵便年賀寄付金〉

対象事業 お年玉付郵便葉書等に関する法律に規定された10の事業のいずれかに該当し、かつ、申請法人の定款または寄付行為に基づいて行う事業とします。

また、日本国内で実施される事業を対象とし、海外で実施される事業は除きます。

なお、海外活動を行う団体が国内で行う啓発事業などは、国内で行われる事業として対象とします。

1. 社会福祉の増進を目的とする事業
2. 青少年の健全な育成のために社会教育を行う事業
3. 健康の保持増進を図るためにするスポーツの振興のための事業 等

事業分野

年賀寄付金配分事業は、下表の助成分野に分けて行います。

助成分野		申請可能額
一般枠	活動・一般プログラム 公益活動を行う団体の福祉・人材育成・普及啓発・イベントまたは新規事業を支援	～500万円まで
	活動・チャレンジプログラム 公益活動を行う団体の福祉・人材育成・普及啓発・イベントまたは新規事業を支援	～50万円まで
	施設改修 公益活動を行う団体の事業をより効率的・効果的に実施するために必要な施設の改修などを支援	～500万円まで
	機器購入 公益活動を行う団体の事業をより効率的・効果的に実施するために必要な車両以外の機器の購入を支援	
	車両購入 公益活動を行う団体の事業をより効率的・効果的に実施するために車両の購入を支援	
特別枠	新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止 活動・施設・機器・車両の区分はありません。	～500万円まで

対象団体

申請可能団体は、下表に掲げる法人であって、申請時直近の決算時において法人登記後1年以上が経過し、かつ、過去1年間を期間とする年度決算書が確定している法人とします。また、法令に定める事業報告書などの作成、提出など、法令上法人として求められる義務を順守している必要があります。

助成分野	対象団体
一般枠	社会福祉法人、更生保護法人、一般社団法人、一般財団法人、公益社団法人、公益財団法人または特定非営利活動法人（NPO法人）
特別枠	一般枠配分団体に加え、営利を目的としない法人

申請方法

配分申請書の各種様式は日本郵便年賀寄付金Webサイトからダウンロードできます。

【URL：<https://www.post.japanpost.jp/kifu/nenga/applications.html>】

締切日

2020年11月6日（金）当日消印有効

問合せ

- 関係情報の掲載
日本郵便年賀寄付金Webサイトにおいて関係情報を掲載していますので、ご参照ください。
【URL：<https://www.post.japanpost.jp/kifu/>】
- お問い合わせの多い質問と回答の掲載
お問い合わせの多い質問と回答を掲載していますので、お問い合わせいただく前にご参照ください。
【URL：<https://www.post.japanpost.jp/kifu/faq/faq.html>】
- お問い合わせおよび申請相談
 - 日本郵便年賀寄付金Webサイトに「お問合せ用フォーマット」を用紙しております。必要事項を入力の上、ご照会ください。後日、メールにより回答いたします。
【URL：https://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/csrmal.html】
 - 電話によるお問い合わせは、お急ぎの場合のみ、以下の電話番号にご連絡ください。
【年賀寄付金事務局】03-3477-0567
(受付時間：平日10時～12時および13時～17時)

提出先 日本郵便株式会社 総務部内 年賀寄付金事務局
〒100-8792 東京都千代田区大手町二丁目3番1号 大手町プレイスウエストタワー

日本郵便年賀寄付金

検索

地域スポーツ・
レクリエーション
指導者養成事業

ワークショップセミナー密を避けて楽しめるレク活動

- 主催 三重県、一般社団法人三重県レクリエーション協会
- 日時 令和2年10月11日(日) 9:30~11:45
- 場所 三重県総合文化センター フレンテみえ セミナー室C
- 対象者 17歳以上で内容に関心のある方
- 参加費 無料
- 締切日 令和2年10月2日(金)
- 申込方法 [参加申込書](#)に必要事項を記入のうえ、三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメールでお申込みください。
※受付完了の連絡はいたしません。
※新型コロナウイルス感染症により中止または延期となる場合がございます。
- その他 ・本講習会はレク資格取得時の事業参加及び個々の活動の習得単位となります。
・マスクの着用をお願いします。
- 問合せ先 一般社団法人三重県レクリエーション協会事務局
〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内
TEL: 059-246-9800 FAX: 059-246-9801
E-mail: mie-rec@ztv.ne.jp

三重県レクリエーション協会

検索

お家でできる
簡身体操の
紹介

高齢者向けタオル体操（転倒予防編）

新型コロナウイルスによりお家時間が多くなり、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。そこで家にあるものを利用して行う体操を紹介します。
今回紹介する高齢者向けタオル体操（転倒予防編）は、低体力者の方から元気な方まで、多くの参加者に楽しく取り組んでいただける内容です。

■タオルキャッチ（座位もしくは立位）

【目的】転倒しそうになったときに、支持物に瞬時につかまることができるように、手指屈曲筋（浅指屈筋・深指屈筋）・手根伸筋を強化します。

●順手キャッチ

タオルを両手で上から持ち、「せーの！」で手を放し、上からつかむ。(5回)



●順手・逆手キャッチ1

タオルを両手で上から持ち、手を放し、下からつかむ→手を放し、上からつかむ(交互10回)



●順手・逆手キャッチ2

タオルを、右手は上から、左手は下から持ち、手を放し、右手は下から、左手は上からつかむ(交互10回)



■タオルまたぎ(座位もしくは立位)

【目的】歩行時に骨盤の傾きが大きくなると、側方の転倒が起こりやすくなるため、骨盤を安定させるために中殿筋を強化します。中殿筋が弱くなると、歩行時に反対側の足を振り出すとき、股関節が内転してしまい、骨盤は前額面上で反対側に傾斜します。これを「トレンデレンブルグ徴候」と言います。

①床にタオルを縦に置いて、タオルの左側に両足を置く。



②右足からタオルをまたぎ、左足を右足に寄せる。



③左足からタオルをまたぎ、右足を左足に寄せる。

④交互に10回繰り返す。

※公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくり8 No.508」より引用

《スポーツくじ(toto・BIG)について》

スポーツくじ(toto・BIG)は、子どもからお年寄りまで誰もが身近にスポーツに親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。

みえ広域スポーツセンターは、toto 助成によりクラブアドバイザーを派遣し、総合型クラブの創設から自立・活動までを支援しています。



【発行】みえ広域スポーツセンター

三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課内
〒514-8570 津市広明町13番地(本庁2階)
TEL:059-224-2986 FAX:059-224-3022
E-mail:m-kouiki@pref.mie.lg.jp
WEB:<http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/73545045197.htm>
Facebook:<https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>



QRコードはこちら↓

