



みえ広域スポーツセンターだより

令和2年度第18号

発行日：2020年11月12日

三重県における新型コロナウイルス感染者数
603件(11月11日時点)

三重県からの
お知らせ

東京2020オリンピック聖火を活用した地方創成事業 〈聖火の巡回展示〉

東京2020オリンピック聖火の巡回展示を県内5地域で実施します。

本展示は、新型コロナウイルス感染症を乗り越え、地域の元気を取り戻す契機となる取組を支援することを目的に実施する「東京2020オリンピック聖火を活用した地方創成事業(総務省)」に県として応募し、採択されたものです。

東京2020オリンピック聖火を直接ご覧いただける貴重な機会となりますので、ぜひご来場ください。

- 日程・内容
- ① 11月13日(金) 10:00～17:00 桑名市民会館
・展示室で展示 ※イベントは行われていません
 - ② 11月14日(土) 10:00～17:00 三重県立ゆめドームうへの
・スポーツ少年団主催イベント「ACPで元気アップ!」会場内で展示
 - ③ 11月15日(日) 10:00～17:00 鳥羽市民体育館
・「市民体育館竣工内覧会」会場内で展示
 - ④ 11月16日(月) 10:00～17:00 津市産業・スポーツセンター サオリーナ
・「津市出場内定選手応援パネル展」会場内で展示
 - ⑤ 11月17日(火) 10:00～17:00 三重県立熊野古道センター
・展示棟ロビーで展示 ※イベントは行われていません

- 申込等
- 事前の申し込みは不要ですので、直接各会場にお越しください。
 - 各市において実施されるイベントに参加されない場合でも、聖火のみご覧いただけます。
 - 聖火は常時点灯した状態で東京2020オリンピック聖火リレーランタンに格納し展示されます。
 - 本イベントは、適切な感染防止対策を行ったうえで開催します。
 - ・緊急事態宣言区域が発令された場合、宣言区域にお住まいの方、体調不良の方は参加できません。
 - ・当日の体調確認、マスクの着用、手洗いにご協力ください。
 - ・「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」のインストールにご協力をお願いします。

全体日程 (実施期間) 令和2年11月7日(土)～令和3年3月16日(火)まで
(実施道府県) 石川県(1番目)、三重県(2番目)、愛媛県、大分県、広島県、
北海道、大阪府、奈良県、岐阜県、福岡県、新潟県、高知県、山口県、
岩手県(14道府県・巡回順)

問合せ先 ・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
〒514-8570 津市広明町13
TEL: 059-224-2986 FAX: 059-224-3022
E-mail: sports@pref.mie.lg.jp

※津市、伊賀市、鳥羽市の聖火の設置場所で行われている各行事の間い合わせは下記まで
お願いします。

- ・【津市】スポーツ文化振興部 スポーツ振興課 TEL：059-229-3254
- ・【伊賀市】企画振興部 スポーツ振興課 TEL：0595-22-9635
- ・【鳥羽市】教育委員会事務局 生涯学習課 TEL：0599-25-1271

助成事業の
お知らせ

一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構による助成

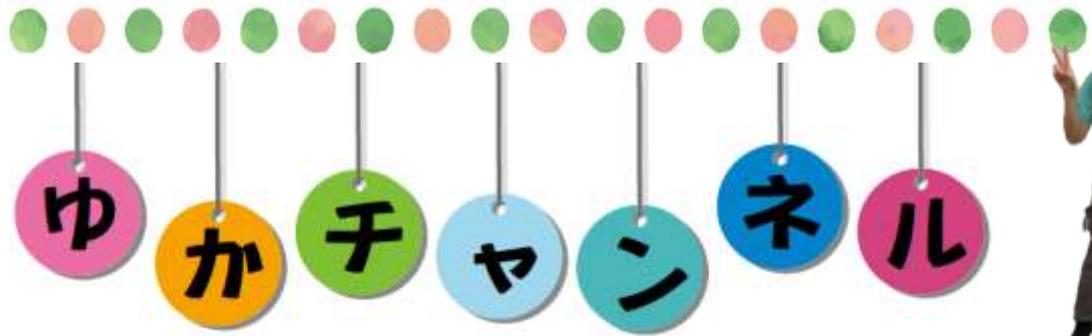
〈一般助成〉

- 対象事業 以下の趣旨で実施する事業に対して助成します。
1. パチンコ・パチスロ依存問題の予防と解決に取り組む事業・研究への支援
 2. 子どもの健全育成支援
 3. 昨今の社会情勢により生活に困難を抱えている若い世代（親子を含む）への支援
 4. 障がいを持つ子どもたちや孤立する高齢者に対する支援
 5. 日本国内各地の災害被災者の支援や被災地復興のための支援
- 助成金額 助成限度額 1件200万円
※申請事業の総事業費は100万円以上とする。
- 対象団体 助成の対象とする団体は、以下の団体に限ります。
- ・民間の非営利組織であること（法人格の有無や種類を問いません）
 - ・日本国内に事務所・連絡先があること
 - ・政治、宗教活動を目的とせず、また反社会的勢力とは一切関わりがないこと
 - ・金融機関に申請団体名義の口座があること
- 締切日 2020年12月11日（金）15：00 原本及びデータ必着
- 申請方法 **申請書**（押印した原本）を郵送し、申請書のデータと「申請団体の概要」及び任意提出資料を下記までメールで送ってください。
※メール添付が困難な場合郵送でも受け付けます。
申請書は下記よりダウンロードしてください。
【<http://posc.or.jp/subsidy/application.html>】
- 問合せ先 一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構 事務局
〒162-0844 東京都新宿区市谷八幡町16 市ヶ谷見附ハイム103
TEL：03-5227-1047 FAX：03-5227-1049
E-mail：josei-jigyo@posc.or.jp
※問い合わせはメールまたはFAXのみ受け付けています。

一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構

検索

お家でできる
簡単体操の
紹介



新型コロナウイルス感染症対策に係る外出等自粛要請期間中のフレイル化予防運動の手引き

運動プログラム

■ストレッチング（柔軟性）

関節可動域の減少は歩行速度の低下や転倒のリスクとなります。また、不良な姿勢での座位時間増加による胸部・体側部の柔軟性低下を予防することが重要です。

【用意するもの：安定した椅子】

- 体が温まった状態でおこないきましょう。
- 呼吸を止めず、リラックスした状態でおこないきましょう。

体側のストレッチ



- ①両手で組み耳の横まで上げます。
 - ②ゆっくりと真横に傾けて15秒静止します。
 - ③左右1回ずつおこなうのを1セットとして、2セットおこないきましょう。
- 〈注意点〉
横に倒すときにお尻が浮かないようにしましょう。
足は軽く開いて安定した体勢でおこないきましょう。

ももの裏のストレッチ



- ①浅めに座り、片足を前に伸ばしましょう。
 - ②胸を張ったまま上体を前に傾けて15秒～30秒静止しましょう。
 - ③左右1回ずつおこなうのを1セットとして、2セットおこないきましょう。
- 〈注意点〉
背中を丸めず、お尻を突き出すようにおこないきましょう。

ふくらはぎのストレッチ



- ①肩幅程度に足を開き、片足を後ろに下げます。
 - ②前の膝をゆっくりと曲げ、後ろのふくらはぎが伸びたと感じるところで15秒～30秒静止しましょう。
 - ③左右1回ずつおこなうのを1セットとして、2セットおこないきましょう。
- 〈注意点〉
壁や椅子を持ちながらおこないきましょう。
反動をつけると腱を痛めやすいので、じわーっとおこないきましょう。

■続きは次号で紹介します。

手裏輪（しゅりりん）講習

手裏輪ってどんなスポーツ？

忍者スポーツ・手裏輪は忍者の武器で有る手裏剣をモチーフにした三種類（スタンダード、ボックス、バトル）の競技性からなるスポーツです。男女、年齢、健常者障害者の区別の無い誰でも参加出来る安全なスポーツとして世界普及を目指しています。

- 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11月29日（日）9：00～12：00（受付8：45～）
- 場所 伊賀市立上野西小学校体育館
- 費用 無料
- 講師 森下 茂治さん（手裏輪研究会事務局長）
- 対象者 17歳以上で内容に関心のある方
- 定員 先着30名 ※定員を超えた場合は連絡します
- 締切日 令和2年11月20日（金）必着
- 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・郵送のいずれかの方法でお申込みください。なお、伊賀市在住の方は、伊賀市レクリエーション協会事務局に送っていただいてもかまいません。
※新型コロナウイルス感染症により中止となる場合がございます。中止の際は、三重県レクリエーション協会の[ホームページ](#)に掲載します。
- 持ち物 動きやすい服装、体育館シューズ
- その他
- ・本講習会は、レクリエーション資格取得時の「事業参加」「個々の活動の取得」の単位となります。
 - ・参加される場合は、マスクの着用等の感染予防をお願いします。発熱等体調不良の時は、参加の見合わせをお願いします。
- 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@zvtv.ne.jp
 - ・伊賀市レクリエーション協会事務局
伊賀市役所スポーツ振興課内 TEL：0595-22-9635

シニアテニスセミナー

- 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12月13日(日) 9:00~12:00 (受付8:45~) ※雨天中止
- 場所 亀山市西野公園
- 費用 無料
- 講師 徳丸 真史 氏 (四日市工業高等学校教諭 テニス部監督)
- 対象者 17歳以上で関心のある方ならどなたでも
- 定員 先着30名 (定員を超えた場合は連絡します)
- 締切日 令和2年12月7日(月) 必着
- 持ち物 運動のできる服装、底が平らな運動靴(ある人はテニスシューズ)、ラケット(貸出あり)、帽子、飲み物等
- 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・郵送のいずれかの方法でお申込みください。
※新型コロナウイルス感染症により中止となる場合がございます。中止の際は、三重県レクリエーション協会の**ホームページ**に掲載します。
- その他
- ・本セミナーは、レクリエーション資格(インストラクター・リーダー)取得のための「個々の活動の習得」の単位となります。
 - ・感染症予防のため、受付での検温にご協力ください。また、待機中等はマスク着用をお願いします。
 - ・講習会中の傷害については、応急処置のみとし、以降の責任は負いません。
- 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 シニアテニスセミナー係
〒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

《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/DISPORTS/73545045197.htm>
Facebook: <https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>



QRコードはこちら↓

