



# みえ広域スポーツセンターだより

令和2年度第20号

発行日：2020年12月17日

三重県における新型コロナウイルス感染者数  
1105件（12月17日時点）

三重県からの  
お知らせ

県民参加型予算「みんなでつくろか みえの予算」（みんつく予算）  
県民の皆さんによる「投票」を実施します！

県民参加型予算に関して、皆さんからいただいた320件の事業提案うち、県民の皆さんからの意見もふまえて、作り上げました29本の事業について、県民の皆さんによる「投票」を実施します。

県民の皆さんによる投票の結果をふまえ、令和3年度の当初予算案に反映させていきたいと考えていますので、たくさんの投票をお待ちしています。

「みんつく予算」とは、「みんなでつくろか みえの予算」の略称で、皆さんからの提案・投票などをもとに選定された事業を県予算に反映させる取り組みです。



三重県応援キャラクター  
うさのすけ

©PSP/T-e

投票対象事業 各提案の詳細は、「令和3年度県民参加型予算 投票事業一覧」および「令和3年度県民参加型予算概要シート」をご覧ください。

投票締切 令和3年1月6日（水）まで  
※郵送の場合、当日消印有効

投票資格 三重県内にお住いの満16歳以上の方  
※ただし、三重県職員、三重県議会議員、法人及び暴力団関係者は投票できません。

投票回数 お一人あたり1回限り3事業まで投票可能

投票方法 インターネット（三重県電子申請・届出システム）、メール、郵送（ハガキ）及びe-モニター電子アンケート（e-モニターの方のみ）いずれかの方法で投票してください。

■インターネットでの投票

<https://www.shinsei.pref.mie.lg.jp/uketsuke2/form.do?id=1602829176627>

■メール、郵便での投票

①お名前 ②ご住所・年齢

③実施してほしい事業番号（令和3年度県民参加型予算 投票事業一覧から3事業までお選びください。）

以上をお書きいただき、下記送付先までメールもしくは郵送でお送りください。

メール：[zaisei@pref.mie.lg.jp](mailto:zaisei@pref.mie.lg.jp)

郵送：〒514-8570 津市広明町13 三重県 総務部財政課 予算班 宛て

問合せ先 三重県 総務部財政課 予算班

TEL：059-224-2216 FAX：059-224-2125

E-mail：[zaisei@pref.mie.lg.jp](mailto:zaisei@pref.mie.lg.jp)

三重県みんつく予算

検索

## 三重とこわか国体・三重とこわか大会にかかる炬火トーチの展示

県庁舎において、炬火トーチ、炬火受皿の展示を行っています。皆さまに炬火トーチをご覧いただきたいと考えておりますので、ぜひお越しください。

### 県庁舎の展示一覧

展示開始日	展示終了日	展示場所
令和3年1月12日(火)	令和3年1月21日(木)	鈴鹿庁舎
令和3年1月25日(月)	令和3年2月4日(木)	伊勢庁舎
令和3年2月8日(月)	令和3年2月18日(木)	志摩庁舎
令和3年2月22日(月)	令和3年3月4日(木)	尾鷲庁舎
令和3年3月8日(月)	令和3年3月18日(木)	熊野庁舎

※土日・祝日は除きます。

※上記の日程は、変更になる可能性があります。



〈問合せ先〉三重とこわか国体・三重とこわか大会実行委員会事務局

〒514-8570 津市広明町13番地

TEL: 059-224-2998 FAX: 059-224-3022

三重県  
スポーツ協会から  
のお知らせ

## 令和2年度日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー養成講習会

R4年度から始まる「総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度」では、登録条件の1つとしてクラブに1名以上のクラブマネジャーまたはアシスタントマネジャーが必要となっています。

- 主催 公益財団法人三重県スポーツ協会、SCみえネットワーク
- 目的 総合型地域スポーツクラブに必要なマネジメントの基礎的知識を有する人材を養成する。
- 日時 令和3年2月13日(土)～14日(日)
- 会場 スポーツマンハウス鈴鹿 会議室  
鈴鹿市御園町1669番地 TEL: 059-372-6055
- 定員 50名 ※20名に満たない場合は開催を中止します。
- 受講料 7,000円(テキスト代、検定試験料含む)
- 受講条件 1.令和2年4月1日時点で満18歳以上の者  
2.三重県在住の者
- 申込方法 [申込用紙](#)に必要事項を記入の上、郵送またはFAXにてお申込みください。
- 締切日 令和3年1月8日(金)  
申込完了後に、受講決定通知をお送りしますので、令和3年1月27日(水)までに受講料をお振込みください。



振込先 百五銀行 平田町駅前支店 普通預金 609784  
公益財団法人三重県スポーツ協会

日程表 下記の URL (PDF) をご覧ください。

[http://www.mie-sports.or.jp/home/wp-content/uploads/2020/12/R2am\\_nitteihyou.pdf](http://www.mie-sports.or.jp/home/wp-content/uploads/2020/12/R2am_nitteihyou.pdf)

検定試験 日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー資格の取得を希望する方は、検定試験に合格する必要があります。検定・審査は、共通科目と専門科目に区分して実施します。この講習会は、専門科目の講習・検定です。共通科目については別途ご案内します。

その他 ・公認アシスタントマネジャー資格取得希望の方は、下記手続きが必要となります。

1.公認アシスタントマネジャー養成テキストを購入します。

※三重県スポーツ協会にて受講者分をまとめて発注します。

2.共通科目 I に該当する資格として、公認コーチングアシスタントまたは公認スポーツリーダーの資格取得が必要です。公認コーチングアシスタントは通信講座 (35,000 円) で受講する必要があります。

なお、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を有する者、免除適応コース修了証明書を有する者は共通科目 I の講習・試験がすべて免除となります。

3.専門科目を受講の上検定試験を受検し、合格する必要があります。

検定試験は2月14日(日)に実施します。

・新型コロナウイルス感染症拡大により中止となる場合がございます。

問合せ先 公益財団法人三重県スポーツ協会

申込先 〒510-0261 鈴鹿市御園町1669番地 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿内

TEL: 059-372-3880 FAX: 059-372-3881



## 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

#### ■有酸素性運動：全身持久力

有酸素性運動の目安は週5日、1日30分程度とされています。一番の目的は生活習慣病の予防であり、健康日本21(第二次)では一日の目標歩数を、男性7000歩、女性6000歩と定めています。

## 散歩・ウォーキング

視線は前に向け、  
お腹に力を入れ、  
背筋を伸ばして  
歩きましょう。

肘を曲げて、  
後ろに引くことを  
意識しましょう。

踵からついて、  
つま先で蹴るように、  
歩きましょう。

足の親指から小指まで  
すべての指を使うよう  
に歩きましょう。



1日の目標歩数（65歳以上） 男性7000歩、女性6000歩

【注意点】

- ①ウォーキング前には準備運動をおこない、関節をほぐしましょう。
- ②1日10分程度から始め、無理のない範囲でおこないましょう。
- ③水分補給をおこないましょう。

※ただし、3密（密閉、密集、密接）を避け、他人との距離を一定程度空けた安全な環境でおこなってください。

※作成 筑波大学体育系 健康増進学研究室

### 《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](mailto: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↓

