

令和元年(2019年)10月2日  
総合政策部 地域創生推進課

＜地方創生推進交付金事業＞

10月20日(日)9時～15時30分  
場所：総合体育館・保健センター

ピックアップイベント

## 2019 湖南省スポーツフェスティバル & 健康まつり開催！！

### ■趣旨・目的

人生 100 年時代と言われる今、湖南省では健康寿命（介護を必要としない期間）を延ばす取組を進めています。健康的な食事と運動を楽しいものとするために、今年から3年間にわたり「食」と「スポーツ」をテーマに、内閣府の地方創生推進交付金を活用し、「スポーツフェスティバル&健康まつり」を盛り上げます。

ピックアップイベント

#### ◆その① RIZAP 健康セミナー 総合体育館（小アリーナ）10時～12時

（事前申込み必要：定員 100 名（抽選））11 時 30 分～申込なしでも観覧可能

ライザップトレーナーの指導が受けられるスペシャルセミナーです。生活習慣を振り返り、健康に重要な食事・運動の習慣化の秘訣など、RIZAP メソッドの秘密を学べる講義をメインに、簡単なストレッチ体験なども行います。

#### ◆その② 市特産品×健康！スイーツと健康茶の試食（飲）会

健康推進員、ビジネスコンテスト優秀者、地域おこし協力隊、農業者、企業等とコラボレーションした企画です。

（メニュー）①糖質をカットした里芋のマフィン、②朝国ショウガのジンジャーエール  
③東寺ゴボウ・朝国ショウガの健康茶

#### ◆その③ クイズラリー 総合体育館・保健センターなどでチェックポイントあり

6か所のチェックポイントでクイズに答えると景品がもらえます。

景品：「弥平とうがらしマヨおかき」「猿飛グッズ」

#### ◆その④ Vtuber Minami の「Minami Water」をプレゼント

場所：総合体育館前受付



スポーツフェスティバル

### ■趣旨・目的

「湖南省スポーツフェスティバル」は、市民の方が様々なスポーツ種目やレクリエーション種目を体験しながら、スポーツの楽しさを感じ、体力向上や健康づくり、スポーツ振興を目的として実施されるイベントです。またスペシャルゲストを招き、教室プログラムや実技を行ってもらうなど昨年度に引き続き技術体験・成長体験というカテゴリーにも力を入れます。更には誰もが楽しめることを目的としたニュースポーツにも力を入れて新た

な取組も行います。

#### ■内容

スポーツ体験ラリーやワンポイントレッスン（1日で10種目以上開催）

新しい種目のほか、人気の卓球、ニュースポーツのスペースを拡大します。

種目：ニュースポーツ的当てチャレンジラリー（NEW）、3人制バスケ体験教室（NEW）、フレスコボール（NEW）、親子ふれあいリズム体操、卓球、ポッチャ、ビーチボール、ソフトバレーボール、スポーツチャンバラ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、野球教室、サッカー教室、陸上教室

目玉イベント：オープニングイベント（石部高校吹奏楽部演奏、甲西高校書道パフォーマンス）、屋台村の出店、立命館大学生サークルのダブルダッチ演技披露・体験（NEW）

#### ■スペシャルゲスト（昨年度より拡大）

- ・第29代WBC世界バンタム級王者 山中慎介さん  
（各コーナーに出演予定、卓球で対戦など、一緒にスポーツができるかも！？）
- ・女子棒高跳び日本記録保持者 我孫子智美さん  
（陸上教室に午前中講師として出演！大人も子どもも是非。）
- ・JFL所属 MIOびわこ滋賀 コーチ
- ・プロ野球独立リーグ所属 オセアン滋賀ユナイテッド BC 選手
- ・滋賀3×3プロバスケットボールチーム NINJA AIRS  
スクールコーチ（SG-ACADEMY スクールコーチ）
- ・立命館大学 ダブルダッチサークル Fusion of Gambit



#### ■問い合わせ

担当課名：湖南省 教育部 生涯学習課、湖南省スポーツ協会

担当者名：スポーツ振興係 石本

（直通）0748-77-7045、（FAX）0748-77-6253

湖南省スポーツ協会 谷口

（直通）0748-77-3356、（FAX）0748-77-3227



## 健康まつり

#### ■趣旨・目的

健康寿命の延伸のため、健康に関する正しい知識を啓発し、各種測定や健康相談等の様々な体験を通じて、一人ひとりが健康について考え、自ら健康づくりに取り組むきっかけとなること目的として開催します。

#### ■内容

### 注目イベント

#### ◆ 野菜ソムリエと一緒に親子でクッキング（場所：保健センター2階 栄養指導室）

講師に野菜ソムリエ上級プロの立花尚子さんを招き、簡単に作れる野菜を使った1品を教えてください。当日は、野菜に関するミニ講座もありますので、親子で楽しくクッキングし、野菜に関することを学べます。

#### ◆ 健康こなんポイントで楽しく健康ウォーキング（場所：親水公園 遊歩道）

大人気の健康運動指導士 岡真美さんに正しい歩き方やストレッチの方法を習い、みんな楽しく親水公園を歩きます。

親水公園は、「健康推進アプリ BWA-TEKU（ビワテク）」のスタンプラリーのコースとなっており、健康ポイントを貯めることも出来ます。



保健センター1階の「BIWA-TEKU コーナー」では、アプリのダウンロードやポイントの貯め方の説明も行います。

### 測定コーナー

- ◆ 骨密度測定
- ◆ 血液さらさら血流観察
- ◆ 簡易血糖値測定
- ◆ アルコール体質判定

### 体験コーナー

- ◆ 糖尿病予防食の試食
- ◆ やさいはかって350g
- ◆ フッ化物洗口体験



#### ■問い合わせ

担当課名：健康政策課

担当者名：清水

(直通) 0748-72-4008

17時15分以降は、0748-72-1290

(FAX) 0748-72-1481

#### ■問い合わせ

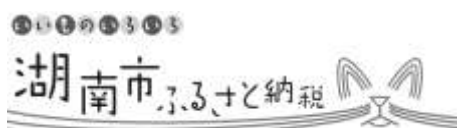
担当課名：地域創生推進課

担当者名：森村、宮島

(直通) 0748-71-2316

17時15分以降は、0748-72-1290

(FAX) 0748-72-2000



〒520-3288 滋賀県湖南市中央一丁目1番地

湖南市役所 秘書広報課

TEL 0748-71-2314 FAX 0748-72-1467