

春の健康レシピ

屋外でランチ

春うらら、爽やかなそよ風に吹かれながら穏やかな日差しに包まれてランチは如何ですか？
今回はラップを使って屋外で手軽にいただけるメニューのご紹介です。



2人分

(焼き海苔1枚分で出来上がり2本)

ご飯……………300g
焼き海苔……………全形1枚
(具材)①
たまご焼き……………卵1個分
胡瓜……………1/8本
カニかまぼこ……………2~3本
(具材)②
薄切り肉……………40g
焼き肉のたれ……………20g
青菜……………20g
人参……………20g

まきまきおにぎり

いつもの『おにぎり』を海苔巻きタイプにしてみませんか？
焼き海苔1/2枚にご飯をひろげてお好みの具材をのせたらクルクルっと巻いて出来上がり。巻きす無しで簡単に手早く出来て見た目も楽しめます。



- 1)焼き海苔を半分にしてそれぞれ縦長に置き、一回り大きいラップを下に敷く。
- 2)海苔の向かい側、巻き終わり3cmくらい手前までご飯半量を敷き詰める。
- 3)敷き詰めたご飯の中央あたりに具材①を乗せ、ラップを外して手前から巻く。外しておいたラップで海苔巻き状のおにぎりを巻きラップごと切り分ける。
- 4)同様に具材②も作る。具材②の薄切り肉は焼き肉のたれで調味する。青菜はさっと茹で、人参は千切りにしてから電子レンジで加熱する。3)と同様に巻きラップごと切り分ける。

クルクルロールサンド

耳つき食パンに色々な食品を重ねたらラップでクルクルっと巻いて仕上げます。半分に切り分けた時のいろどりが楽しく食べ応えも満点です。色々な食品を取り合わせてオリジナルサンドをお楽しみください。



- 1)30cm×30cmのラップを食パンの下に敷く。トマトは薄切りにし種の部分は取り除き、チーズは薄切りにする。
- 2)食パンにバターを塗り下記の食品を順に乗せる。
【レタス・マヨネーズ・チーズ・トマト・薄切りハム】
- 3)パンの手前と向かい側の耳をつけるつもり(具材がはさんであるので耳はつかなくて良いです)で2つ折りにし、敷いておいたラップをクルクルと巻きつけ、両端に余ったラップは折りたたむ。巻き終わったロールサンドをすこし置いてから半分に切り分ける。

2人分

(食パン1枚分で出来上がり2人分)

食パン8枚切り……………1枚
(具材)
レタス……………1~2枚
トマト……………中1/2個
チーズ……………30g
薄切りハム……………30g
マヨネーズ……………15g
バター……………6g

1人分の栄養価

まきまきおにぎり 1/2本分 具材①	まきまきおにぎり 1/2本分 具材②	クルクルロール サンド1/2個分
エネルギー 187kcal	エネルギー 181kcal	エネルギー 223kcal
蛋白質 5.4g	蛋白質 5.2g	蛋白質 8.5g
脂質 3.8g	脂質 3.3g	脂質 14.6g
カルシウム 20mg	カルシウム 16mg	カルシウム 117mg
食物繊維 0.7g	食物繊維 1.1g	食物繊維 1.0g
食塩相当量 0.5g	食塩相当量 0.5g	食塩相当量 1.0g



レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
松崎 博子(栄養士・食生活アドバイザー)

東京2020オリンピック聖火リレーを見に行こう!

今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが7月から開催されます。それに伴い各都道府県で聖火リレーが行われ、和歌山県でも4月10日(金)、11日(土)の2日間行われます。ルートは新宮市を出発し北上しながらリレーをした後に和歌山市で1日目のセレブレーション(聖火到着を祝うイベント)が開かれ、2日目は和歌山市を出発し県北部をリレーした後に橋本市でセレブレーションが開かれます。

1日目【4月10日(金)】

新宮市→那智勝浦町→串本町→白浜町→田辺市→御坊市→有田市→海南市・和歌山市

市町名	出発予定地	到着予定地
新宮市	王子ヶ浜三叉路付近広場	新宮警察署前
那智勝浦町	大門坂入口	飛瀧神社
串本町	道の駅「くしもと橋杭岩」駐車場	串本町総合運動公園多目的グラウンド
白浜町	しらはまゆう公園	白浜町臨海駐車場前
田辺市	文里芝グラウンド	紀南文化会館前
御坊市	津波避難タワー(菌地区)三叉路	県立紀央館高等学校
有田市	有田市民会館内	有田市民会館前
海南市(和歌山市)	国道42号 船尾交差点西側	和歌山マリーナシティ第1駐車場

2日目【4月11日(土)】

和歌山市→岩出市→紀の川市→かつらぎ町→高野町→橋本市

市町名	出発予定地	到着予定地
和歌山市	和歌山城西の丸広場	JR和歌山駅前
岩出市	岩出市立市民総合体育館駐車場	コメリパワー岩出店駐車場
紀の川市	オークワ オーストリート紀の川井阪店	パナソニック株式会社
かつらぎ町	かつらぎ町立佐野こども園	かつらぎ公園
高野町	奥の院前	金剛峯寺大門
橋本市	橋本駅前	橋本市運動公園多目的グラウンド



中川先生が聖火ランナーに選出される!

ビッグホエールで開催しているラジオ体操の講師、中川聖子先生が聖火ランナーに選ばれました。中川先生に聖火ランナーに選ばれたお気持ちを伺いました。

聖火ランナーに選んでいただき、多くの方から祝福や激励のお声かけなど、反響の大きさに驚きと共に感動でいっぱいです。今後の人生に最高のプレゼントをいただき、感謝と誇りを胸に抱きながら、次世代の若い方にスポーツの素晴らしさを継承していただきたいと想いを込めて精一杯の走りをしたいと思います。



ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

■清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
■産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務

株式会社 **クリーンテック**

本 和歌山市三番丁54番

TEL :073-425-0111 FAX:073-425-0122

社 営業時間 8:30~18:00 休業日 土・日・祝



<http://cleantec8.co.jp>

教室ピックアップ

ヨガ&ピラティス

昨年から定員を増やしますます盛り上がりを見せるこちらの教室。講師を務めるのは丁寧な指導が評判のRYOKO先生です。教室は参加者同士の雰囲気もよく、一人ではなかなか続けられないエクササイズも楽しく続けることができます。健康や美容のためにも、まずは無料体験へぜひご参加ください。

開催日 金曜日

時間 19:00~20:15

場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンジルーム

参加料 10回 10,600円

対象 一般女性

講師 RYOKO先生

J-YOGA認定インストラクター、FTPピラティス
ベーシックコース修了、マタニティヨガベーシックコース修了

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

最初に歌を歌ったり、本を読んだり、運動をしながら、英語に親しんでいきます。次に、親子で一緒にヨガを行い、リラックス効果が期待できると共に今の現在社会にとって大切な「絆」を深めることができる教室になっています。

開催日 水曜日

時間 10:00~10:50

場所 和歌山県立武道館 武道場

参加料 1回 910円

対象 1歳6ヶ月から4歳までの
お子様と保護者の方

講師 水越先生・加地先生・畑上先生

お問い合わせ先 和歌山県立武道館 073-444-6340



初めてのハワイアンフラ

世界で一番美しく優雅な踊りと称されるフラダンス。楽しんで踊ることで喜びや癒しを得ることができます。ダイエットや、リラックス効果があるとフラダンスを趣味として楽しむ人も増えていきます。初めての方でも参加できるクラスです。

開催日 月曜日

時間 13:00~14:00

場所 西松江緑地体育館 ミニアリーナ

参加料 8回 7,200円

対象 一般女性

定員 25名

講師 宮脇 智子先生

お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355



ロボカップジュニア・ ジャパンオープン2020 和歌山大会 開催!!

この大会は、6月に開催される「ロボカップ2020ボルドー世界大会」の参加チームの選出大会にあたり、ここ和歌山から世界へとつながっていきます。

<http://www.wakayama-cci.or.jp/robocup/> ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載内容が変更される場合がありますので、左記のHPから最新情報をご覧ください。
お問合せ先:ロボカップジュニア・ジャパンオープン2020和歌山大会開催委員会事務局 (和歌山市産業交流局 産業部 商工振興課) 073-435-1233

ロボット体験
イベントも
開催しています!

4/25 [土] 11:00~
4/26 [日] 9:00~
会場 和歌山ビッグホール



新体操教室



新体操の基本であり、すべてのスポーツの入り口となるストレッチを軸に、基本姿勢・美しい動き作りのためのバレエレッスン、ロープやフープを使った手具操作の基本を習得するクラスです。技術の習得だけでなく、挨拶や返事など、スポーツを通しての健全な心身の成長を目指した指導が特長です。

開催日 水曜日

時間 ①16:00~17:00 ②17:00~18:00
③18:00~19:00

場所 和歌山ビッグホエール・軽運動場

参加料 10回 9,000円

対象 ①年少~年長児 ②小学校低学年 ③小学校高学年

講師 岡本 真理先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035

バドミントン

老若男女問わず、初心者から経験者まで楽しくゲームができるスポーツです。皆さんと一緒に汗を流しながら体を動かすとリフレッシュできます。先生も丁寧に教えてくれますので、ぜひ無料体験にお越しください。



開催日 ①②水曜日 ③金曜日

時間 ①18:00~19:30 ②19:30~21:00 ③10:30~12:00 13:00~14:30

場所 和歌山ビッグウエーブ

参加料 10回 9,000円

対象 ①小学3年生~中学生

②小学5年生~一般 ③一般

講師 木村 恵里先生・早 香代先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ 073-433-0035

アルテリーヴォ和歌山サッカー

アルテリーヴォ和歌山の選手を講師に迎え、サッカーを通じて子どもの新しい発見を促し、心身が成長することを目的にサッカー教室を開催します。



開催日 月曜日

時間 ①17:30~18:30 ②18:45~19:45

対象 ①年中児~小学4年生 ②小学生

場所 和歌山県立体育館

参加料 10回 12,000円

講師 アルテリーヴォ和歌山(選手・コーチ)

お問い合わせ先 和歌山県立体育館 073-422-4108



2020年4月 和歌山県内で初めて
リハビリテーションを学べる4年制大学が誕生!

理学療法学専攻

作業療法学専攻

★和歌山県立医科大学と連携したカリキュラム
★地域を深く理解できる授業「わかやま未来学」



宝塚医療大学 和歌山保健医療学部
リハビリテーション学科

〒640-8392 和歌山市中之島 2252 (TEL)073-494-5000

春のイベント案内

お悩み解消！バラの育て方教室

湊緑地公園内のバラ園のバラを使い剪定の仕方、施肥の方法、植え替えなどについての勉強会を開催いたします。人気があり、すぐに定員いっぱいになる教室です。プレゼントもご用意しています。



- 開催日 5月18日(月)
- 時間 10:00~11:00
- 場所 湊緑地公園詰所前(バラ園)
- 参加料 100円
- 定員 30名
- 講師 小島ガーデン 小嶋 克己先生
- 受付日 5月2日(土) 13:00 から電話で受付します。
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

観葉植物の寄せ植え



夏に向けて涼しげな何種類かの観葉植物を寄せ植えします。プロが教える今からの季節にぴったりの教室です。

- 開催日 6月27日(土)
- 時間 10:00~11:00
- 場所 松江緑地詰所(横)
- 参加料 2,000円
- 定員 20名
- 講師 ジャスミン 川崎 ゆか先生
- 受付日 6月13日(土) 13:00 から電話で受付します。
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

社交ダンス・ワルツレッスン



社交ダンス・ワルツを基礎から始めるレッスンです。初めての方やお一人でもご参加いただけます。社交ダンスは、健康維持や自分を磨く最高の趣味になります。年齢にかかわらず始めてみませんか？

- 開催日 5月9日(土)
- 時間 13:00 ~ 14:30
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
- 参加料 1,200円
- 定員 10名
- 対象 一般
- 講師 JDSF 公認指導員 吉増 亨先生
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

月いちヨガ



毎週教室に通うのが難しい方や、仕事や家事などで忙しい方も、月に一度の「月いちヨガ」でリフレッシュしましょう。講師を務めるのは人気ヨガ講師の井田真美先生です。ヨガマットの貸し出しも行っておりますので、お気軽にご参加ください。

- 開催日 4月5日、5月17日、6月14日(いずれも日曜)
- 時間 10:00 ~ 11:00
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンジルーム
- 参加料 1回1,200円
- 定員 25名
- 対象 一般
- 講師 井田 真美先生
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
TEL(073)451-3388(代)
FAX(073)453-1434

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415

ヒモトレ健康体操



私たちの身体は、微妙なバランスのもとにあり、「ほんの少し」のゆがみが私たちの身体に大きな影響を及ぼします。それを「ヒモ」を使うことにより改善していく運動を「ヒモトレ」と言います。

「ヒモを巻くだけ」で、あなたのカラダに驚くべき効果が見られます。今、話題の「ヒモトレ」をこの機会に体験してみませんか？

- | | | | |
|-----|---|-----|-------------|
| 開催日 | 5月16日(土) | 時間 | 10:00~11:00 |
| 場所 | 和歌山県立武道館 | 参加料 | 1,500円 |
| 定員 | 25名 | 対象 | 一般 |
| 講師 | 坂口 敬朗先生(フィットネスアドバイザー)(美構造®システム)
(フェイシャルアドバイザー)(開脚インストラクター) | | |

お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

まち歩き隊

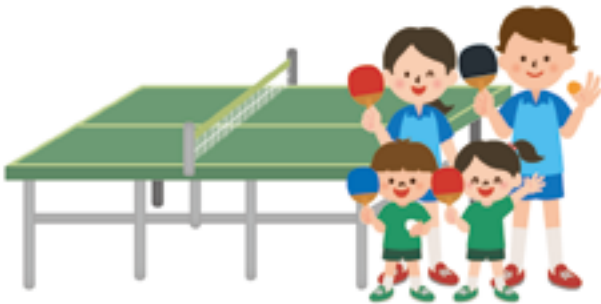
「ウォーキング+ゴミ拾い」で運動の習慣化と地域の環境美化運動を同時に行い、健康づくりと地域貢献を実践することで参加者の交流促進を図ります。



- | | |
|---------|---------------------------|
| 開催日 | 5月16日(土) |
| 時間 | 9:30~10:30(予定) (雨天中止) |
| 場所 | JR 和歌山駅周辺(予定) |
| お問い合わせ先 | 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108 |

新企画「年齢別ダブルス卓球大会」

4月29日(水)昭和の日にペアの合計年齢別でエントリーする卓球大会を開催します。オリンピック開幕目前、卓球で熱い戦いをしよう!!



- | | | | |
|-----|--|----|----------------|
| 開催日 | 4月29日(水・祝日) | 時間 | 9:00~17:00(予定) |
| 場所 | 和歌山県立体育館(本館) | | |
| 参加料 | ペアで2,000円 | | |
| 定員 | 5部門 各16組 | | |
| 対象 | 小学生~一般(ペアの性別は問いません)
小学生と保護者・110歳未満・110~124歳・125~139歳・140歳以上
※ペア合計の年齢 | | |

お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

桜ウォーキング大会



暖かい日差しと柔らかな風が頬をなでる河西公園では、地元自治会などのご協力を得てウォーキング大会を開催します。河西公園(カブト広場)をスタートしトリムコースを約4キロ歩きます。途中に2キロにも及ぶ満開の桜を見ながら爽やかな汗を流しリフレッシュしませんか。毎年、大人から子どもまで200人以上の参加を得て開催していますので、お気軽に参加してください。

- | | | | |
|---------|------------------------------|-----|-------------|
| 開催日 | 4月4日(土) | 時間 | 10:00~12:00 |
| 場所 | 河西公園内 | 参加料 | 無料 |
| お問い合わせ先 | 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355 | | |

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号
電話(073)452-1710
FAX(073)453-7555

SINCE 1945

電気工事・設計施工

東洋電機工業株式会社

〒640-8232 和歌山市南汀丁22番地 汀ビル1F
TEL (073) 427-5300 FAX (073) 427-5301
E-mail toyoele@able.ocn.ne.jp

子ども体操教室 参加者募集中!

まずは無料体験から!



教室名	対象	曜日	時間	場所
キッズ体操	年少～年長	月・水～土	15:15～16:15 ※土曜9:15～10:15	和歌山ビッグウエーブ
ジュニア体操Ⅰ	小学生～中学生	月・水～土	16:30～17:30 ※土曜10:30～11:30	
ジュニア体操Ⅱ	小学生～中学生	水	17:45～18:45	
子ども体操(鉄棒・跳び箱)	年中～年長	月	16:15～17:15	和歌山県立体育館
幼児体操	4～6歳	月・木	15:40～16:40	河西緩衝緑地
児童体操	小学生	月・木	16:50～17:50	
		水	16:30～17:30	

お問い合わせ
先

和歌山ビッグホール・ウエーブ

TEL.073-433-0035

和歌山県立体育館

TEL.073-422-4108

河西緩衝緑地

TEL.073-451-8355