

# 地域と 共に



## 非常災害時に役立つ 『防災セミナー』

和歌山県立武道館では印南町立印南中学校講師阪本尚生氏にご協力をいただき、「自然災害に対する危機管理対応能力を向上させ、非常災害時に役立つ『自助・共助』の力を習得する」ことを目的とした防災セミナーを開催いたしました。今回、約30名の方にご参加いただき、和歌山県に残る過去の災害記録、特に「稲むらの火」でも有名な1854年(安政元年)の安政地震における災害記録「安政聞録」の解説や今後、起こりうる東南海地震の被害想定など、防災を再認識する内容となりました。防災セミナーに参加された皆様、ありがとうございました。



## 第13回 河西緩衝緑地 卒業記念松植樹祭

2月10日(木)新型コロナウイルス感染症の影響で和歌山県にもまん延防止等重点措置の適用により、今年度も小学校卒業生の参加は自粛となりました。そのため雨上がりの中、河西公園内で松江・木本・西脇・八幡台の各小学校校長及び松江・木本・西脇の各連合自治会並びに日本製鉄関西製鉄所の協力を得て、松くい虫に強い抵抗性クロマツの苗木24本を植えました。



## 和歌山市消防局 NBC災害対応訓練に協力

令和3年12月15日に大規模イベント施設において特殊な災害やテロ等が発生した場合を想定し、ビッグホエールを会場として和歌山市消防局によるNBC災害対応訓練が行われました。防護服を着た救急隊員による救出搬送、救出した要救助者の優先搬送順位を決定するトリアージの実施並びに応急救護所の設営などが行われました。当日は、ビッグホエールの職員及び清掃・設備・舞台関係の業者も訓練に参加しました。これからも関係各所と協力し、このような訓練を続けてゆくことにより、地域の皆さまに安全・安心・快適に利用していただけるよう、尽力してまいります。



## 子ども達への『防犯教室』

和歌山県立武道館では和歌山県警察和歌山西警察署生活安全課様にご協力をいただき、「子ども達が様々な危険や誘惑に対応できる判断力と、安心して日常生活が送れるような行動力を身につける」ことを目的とした防犯教室を開催いたしました。今回、和歌山市立和歌浦小学校の1年生・2年生を対象に、「不審者ってどんな人？」をテーマにしたDVDを観たり、実際に身体を使って「逃げる」体験をすることで、防犯を意識する内容となりました。1年生・2年生の皆様、お疲れ様でした。

子どもたちが「逃げる」経験をすることがない社会を願いつつ、(公財)和歌山県スポーツ振興財団として、地域との交流ができるイベントを開催でき、ご協力いただいた関係者の皆様に感謝申し上げます。



春の訪れを告げる野菜と言えはまず「菜の花」。ふっくらとした花蕾に張りのある葉茎、ほろ苦さと独特の香りを持ち、βカロテン、ビタミンC・E、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養価が豊富な緑黄色野菜です。また、春に美味しい魚と言えは「真鯛」。特にこの時期産卵を控え栄養分を蓄えた雌の体は美しい桜色となり、雄の体には桜の花びらのような斑点が現れることから「桜鯛」とも呼ばれています。今回は「菜の花」や「桜鯛」を使って春の味覚をご紹介します。

## 菜の花ご飯

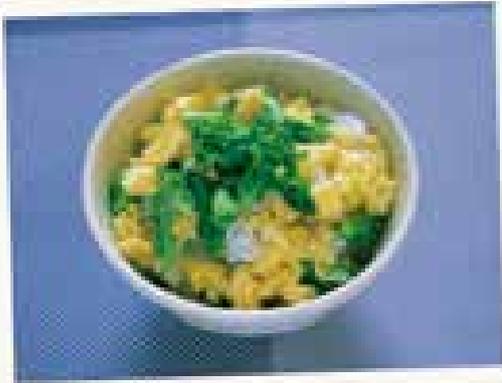
菜の花の炊き立てご飯と合わせ、花蕾とともに炒り卵をあしらって菜の花畑をイメージしました。菜の花の茹で方が美味しさのポイントです。

### (下ごしらえ)

- ①菜花の茎と葉・花蕾部分を切り分け、水を張ったボールに15分浸ける。
- ②たっぷりの沸騰したお湯の中に茎の部分を入れ、30秒茹でてから葉と花蕾部分を加え更に30秒茹でて湯を切り、冷水の中に入れて冷ましてから水気をしっかりと絞る。(茹ですぎないようにします)  
※今回は減塩のため、茹で湯に塩を加えずに茹でています。
- ③茹でた菜の花の茎の部分は1cm長さに、葉はざく切り、花蕾部分は大きければ切り、昆布茶と酒を混ぜ合わせた物を絡める。
- ④卵を溶いてから塩・みりんを混ぜ合わせ、フライパンを熱してサラダ油を入れ、炒り卵を作る。

### (作り方)

- 1)炊き立てご飯と③の茎・葉の部分を混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- 2)1)の表面に炒り卵と菜の花の花蕾部分を体裁よくあしらう。



### 【菜の花ご飯 1人分の栄養価】

エネルギー:337kcal たんぱく質:8.57g 脂質:6.1g 炭水化物:59.1g  
食物繊維:2.0g 食塩相当量:0.9g

### 材料(2人分)

炊きたてご飯	300g	炒り卵	
菜の花のお浸し		卵	1個
茹で菜花	60~70g	塩	小さじ1/6
昆布茶	小さじ1/2	みりん	小さじ1
酒	小さじ1	サラダ油	小さじ1

## 桜鯛の酒蒸し銀あん仕立て

加太沖の真鯛は味よし姿よしで有名ですね。どんな調理法でも美味しい鯛ですが、今回は電子レンジでふっくらと加熱し、春野菜たっぷりの銀あんをかけて頂きます。シンプルな調味ですが鯛の美味しさが引き立ちます。

### (下ごしらえ)

- ①菜花の茎と葉・花蕾部分を切り分け、水を張ったボールに15分浸ける。
- ②たっぷりの沸騰したお湯の中にまず茎の部分を入れ、30秒茹でてから葉と花蕾部分を加え更に30秒茹でて湯を切り、冷水の中に入れて冷まし水気をしっかりと絞る。(茹ですぎないようにします)  
※今回は減塩のため、茹で湯に塩を加えずに茹でています。
- ③エノキは軸の部分を切り取り、縦に裂いておく。
- ④タケノコは薄切りにして茹でる。
- ⑤スナップエンドウは茹でてから2等分に切る。

### (作り方)

- 1)真鯛は骨を除き3~4切れの一口大にそぎ切りして塩・酒をまぶし20分程置く。
- 2)電子レンジ対応の皿に鯛の切り身を並べエノキと白ネギを覆うように乗せ、ラップをふわりとかけて600Wの電子レンジで2分間加熱し、ラップをかけたまま置く。
- 3)鍋にだし・薄口醤油・みりん・酒を入れ火にかけ、野菜類を加えて加熱し、水溶き片栗粉でトロミをつけ1)にかける。



### 【桜鯛の酒蒸し銀あん仕立て 1人分の栄養価】

エネルギー:215kcal たんぱく質:24.2g 脂質:5.9g 炭水化物:12.5g  
食物繊維:2.8g 食塩相当量:1.9g

### 材料(1人分)

真鯛切り身	80~100g	銀あん	
塩	小さじ1/5	だし	120g
酒	小さじ1	薄口醤油	小さじ1
菜花	30g	みりん・酒	各大さじ1/2
エノキ	30g	水溶き片栗粉	適量
白ネギ薄切り	6枚		
タケノコ薄切り	30g		
スナップエンドウ	3個		

### レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会  
松崎 博子氏  
(栄養士・食生活アドバイザー)



スポーツ栄養のことなら **和歌山県栄養士会** **スポーツと栄養** で検索



**KYORITZ**  
User Communication

株式会社大阪共立  
和歌山営業所

音響・照明・舞台・映像の総合商社  
各種イベントのご相談は全国展開をしている当社まで

和歌山県和歌山市新生町2 1 6  
tel/073-426-1723

EXTERIOR

**TONOSAKI**

殿崎 光仁

〒640-8463 和歌山市楠見中176-13  
TEL 090-1132-9196

## ビューティパワーアップエクササイズ

初めての方でも大丈夫!!  
かんたん楽しいリズム体操で脳トレエクササイズ!!  
筋力アップトレーニングで脂肪燃焼効果を高めシェイプアップはもちろん!カラダの機能を回復させ、若々しい身体づくりを目指します。

**開催日** 水曜日 **時間** 9:15~9:45

**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム

**参加料** 10回 4,500円 **対象** 一般

**講師** 辻 須美代先生

**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200



# 教 ピックアップ

## リズムダンス&ストレッチ

音楽に合わせて楽しく体を動かしながら健康づくりに取り組んでいます。運動していてキツイと止めてしまうものも、音楽に合わせてやると意外にも長く続けられたりするものです。この機会にぜひ体験してみてください。

**開催日** 木曜日 **時間** 13:15~14:30

**場所** 和歌山県立体育館 補助館

**参加料** 10回 9,000円 **対象** 一般女性

**講師** 八木 昌代先生

**お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108



## スポーツウエルネス吹矢

誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。

正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的に的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。初めての方は初回のみ無料体験ができます。ご参加お待ちしております。

**開催日** 火曜日 **時間** 14:00~16:00

**場所** 和歌山県立武道館 武道場 **参加料** 8回 7,200円

**対象** 一般の方 **講師** 辻 久美子先生 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員

**お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340



# 和歌山県スポーツ施設協会

当協会は体育施設の適正な管理運営について協議を行い、**安全で安心**して利用できるスポーツ施設の環境づくりに寄与します。

2021年6月より「和歌山県体育施設協会」から「和歌山県スポーツ施設協会」に名称変更しています

事務所 〒640-8392 和歌山市中之島 2238 番地  
和歌山県立体育館内  
TEL.073-422-4108 FAX.073-422-4109

# 室 アップ

## ソフトテニス

初めての方大歓迎!!ラケットを握るところから始める、基本練習に重点を置いたプログラムです。初心者から上級者までどなたでも気軽に参加できる教室になっています。

**開催日** 月曜日・水曜日 **参加料** 10回 9,000円

**時間** 一般(月曜日)10:30~12:00 (水曜日)13:00~14:30  
小学生(水曜日)17:15~18:45  
中高生(水曜日)19:00~20:30

**場所** ビッグウエーブ メインアリーナ **対象** 一般・小学生・中高生

**講師** (月)榎本 弘美先生 坂東 あつみ先生 (水)坂東 あつみ先生 川並 久美子先生

**お問い合わせ先** 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035



## 新体操



ストレッチを軸に、基本姿勢・美しい動きのためのバレエレッスン、ロープやフープを使い、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** ①17:00~18:00 ②18:00~19:00

**場所** ビッグホール・軽運動場

**参加料** 10回 9,000円 **対象** ①年少~年長児 ②小学生

**講師** 岡本 真理先生 浦中 苑未先生

**お問い合わせ先** 和歌山ビッグホール TEL:073-433-0035

## ダンス&ストレッチ



ダンスやストレッチ等を行い、運動不足を解消し、心と体の健康維持、増進を図る。今年4月から新規に開催する教室です。健康増進や身体をほぐすための運動を体験してみませんか?

**開催日** 水曜日 **時間** 10:00~11:00

**場所** 河西緩衝緑地 西松江体育館 **参加料** 5,400円

**対象** 一般 **講師** 室川 佐代子先生

**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

### 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**

〒 和歌山市三番丁5-4番

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

社 営業時間 9:00~18:00 休業日 土日祝



ホームページ: [cleantec8.co.jp](http://cleantec8.co.jp)

# 春の イベント案内

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントの延期・中止の場合がございます。

最新情報は、ホームページをご覧ください。

<http://www.wakayama-shin.or.jp/>



## ノルディックウォーク講習会

2本のポールを持って歩くことにより、歩行姿勢を正し、関節やヒザに負担をかけず、体力づくりと筋力強化に効果があるとされています。

当日はポールのレンタルもごさいます。

動きやすい服装でお友達お誘いの上奮ってご参加ください。



**開催日** 5月24日(火) ※雨天予備日 5月31日(火)

**時間** 10:00~11:00

**場所** 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場 **定員** 15名

**参加料** 600円 **対象** 一般 **講師** 財団職員

**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200

## 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、植え替えなどのバラの育て方について学びます。



**開催日** 5月23日(月)※雨天予備日5月25日(水)

**時間** 10:00~12:00

**場所** 河西緩衝緑地 湊緑地 バラ園

**定員** 15名 **参加料** 500円

**対象** 一般 **講師** 島 克也先生

**申込み** 5月9日(月)13時受付開始

**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観葉植物の寄せ植えを体験する教室です。専門講師による季節にぴったりのお気に入りの寄せ植えをすることで人気のある教室です。



**開催日** 6月24日(金) **時間** 10:00~12:00

**場所** 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館 会議室

**定員** 20名 **参加料** 3,000円

**対象** 一般 **講師** 和歌山県園芸業協会

**申込み** 6月10日(金)13時受付開始

**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

環境緑化でまちづくり、

より美しい県土創造を推進する

「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人

和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8494 和歌山県東牟婁郡下市 3-33 和歌山県内  
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9179



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地

TEL:073)451-3388(代)

FAX:073)453-1434

## 月いちヨガ

初めての人も安心して参加できる、ゆったりとしたヨガを行います。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、月いちヨガでリフレッシュしましょう。



- 開催日** 4月17日、5月15日、6月12日(いずれも日曜)
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 定員** 20名 **参加料** 1回1,200円
- 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

## ウォーキング大会

桜満開の時期に地元自治会及び日本製鉄関西製鉄所の協力を得て、松江緑地多目的運動広場から東松江緑地土入川入口を折り返す約4kmを歩きます。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。



- 開催日** 4月2日(土)
- 時間** 10:00~12:00 ※雨天中止
- 場所** 河西緩衝緑地 松江緑地多目的運動広場
- 参加料** 無料 **対象** 一般
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

## まち歩き隊



『まち歩き隊』はゴミのないきれいな街づくりを目的に実施しています。ゴミを拾いながら約2キロ歩きますので、健康づくりにもつながります。奮ってご参加ください。

- 開催日** 6月25日(土)
- 時間** 10:00~11:00 ※雨天中止
- 場所** 県立体育館周辺
- お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108

## 2022 セレッソ大阪 スーパークリニック in 和歌山



©CEREZO OSAKA SPORTS CLUB

一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブの指導者を招き、小学4年生から6年生の男女を対象に開催します。レベルアップを目指し、テーマを設けてトレーニング、ゲームを行うことでテクニクを含めた気づきを与えてくれるクリニックです。

- 開催日** 5月14日(土)
- 時間** 18:30~20:00
- 場所** 西松江緑地サッカー場 **定員** 50名
- 参加料** 3,000円 **対象** 小学4~6年生
- 講師** 一般社団法人セレッソ大阪スポーツクラブ
- 申込み** 4月16日(土)13時受付開始 ※電話予約可
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山県暖原174番地の1  
TEL (073) 455-5115 (代)  
FAX (073) 452-6415

緑化造園工事施工  
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

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

春から  
チャレンジ

# 子どもスポーツ教室 参加者募集

しっかり  
感染症対策  
しているよ!



**開催場所** 和歌山ビッグホール・ウエーブ TEL.073-433-0035

教室名	対象	曜日	時間
キッズ&ファミリー(親子体操)	1歳6ヶ月~4歳児と保護者	火	11:00~12:00
キッズ体操	年少~年長	月	15:15~16:15
		水	
		木	
ジュニア体操	小学生	金	9:15~10:15
		土	16:30~17:30
		月	17:45~18:45
		水	16:30~17:30
トライアングズバスケットボール	小学生	火	17:30~19:00
	年少~年長		17:00~18:00
新体操	小学生	水	18:00~19:00
	小学生		17:15~18:45
ソフトテニス	小学生		19:00~20:30
硬式テニス	小学生		16:00~17:00
	小学生		17:45~19:15
バドミントン	小学生3年生~中学生		19:15~20:45
	小学生5年生~一般		17:45~18:30
こどもバレエ	年少~小学生 低学年		木
	小学生		

**開催場所** 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

教室名	対象	曜日	時間
アルテリ-ヴォ和歌山サッカー教室	年中児~小学5年生	月	17:30~18:30
	小学生		18:45~19:45

**開催場所** 河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355

教室名	対象	曜日	時間
幼児体操	年少~年長	木	15:40~16:40
児童体操	小学生	月	16:50~17:50
		水	16:30~17:30
		木	16:50~17:50

**無料体験実施中!!** 各施設へお気軽にお問い合わせください。

財団各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

**スポーツ教室・イベント案内**

SPOSHINはWEBサイトでも公開中

<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

バックナンバーも  
公開しています!!

Facebookも  
人気です!

和歌山県スポーツ振興財団

検索