

お気に入りの景色を探そう



八戸市の蕪島にある蕪嶋神社。階段を上ると眼下には広大な太平洋が広がります。

トレイルとは森林や野原、山里などにある「歩くための道」を言います。歩くことで、車移動では見落としてしまう、景色や土地の空気をじっくりと感じる事が出来るのです。

日本にはトレイルのコースが数多く点在しています。山歩きが中心の信越トレイル、海を眺めながらの南房総ロングトレイル、その他にも白山白川郷や広島湾岸などがあります。そこに

北の起点(終点)は、青森県八戸市の蕪島です。そこにある蕪嶋神社は、弁財天を祀り商売繁盛、漁業安全で有名な神社です。しばらく歩くと日本の渚百選になっていく大須賀海岸が現れます。砂浜は鳴き砂で知られていますね。岩手県に入れば、波による浸食で出来た海食崖を見るこ

とが出来ます。本州最東端の地である「とどヶ崎」にはとどヶ崎灯台があり、一九五七年に発表された、灯台守を主人公にした映画に少なからず縁があるので。碇石海岸付近では、ほんの少し内陸に移動しただけで、桜並木やラベンダーが楽しめます。そして、宮城県内には気仙沼を一望できる気仙沼大島や震災時に多くの人が目指した石巻の日和山があります。また、海運に使われた貞山掘沿い

初めての場所に行くのはドキドキしますよね。中には行き当たりばつたりの旅が好きの方もいるでしょう。しかし、旅にはトラブルが潜んでいることも考えなければなりません。せっかくの旅が台無しにならないようにきちんと準備をしましょう。「みちのく潮風トレイル」の公式サイトでは歩く区間のトレイルマップやモデルコースも紹介されています。何かあったらスマートフォンで調べれば良いと思っています。電池切れや電波状況が悪い等で対処できなくなってしまうま

何事も準備が肝心

特に初めて行くところの地図は持つて行くことを勧めます。

さて、昨年十二月には青森県・八戸市・宮城県・仙台までを結ぶ、全長三五九kmの三陸沿岸道路が完成し、交通アクセスが向上、物流、観光ともに便利になりました。さあ、これを使わない手はないです。コロナ禍ですので、周りとの距離は充分にとり、感染対策をしながらも「みちのく潮風トレイル」を楽しんで行きましょう！



太平洋沿岸の景勝地を巡る

皆さん「みちのく潮風トレイル」をご存知ですか？二〇一一年三月十一日に発生した東日本大震災後に環境省が策定した「グリーン復興プロジェクト」の取組みの一つで、青森県・八戸市から福島県・相馬市までの太平洋沿岸を繋ぐ、長い長い道のことを言います。コロナ禍ではありますが、暖かくなり運動するにはいい時期になりました。今回はトレイルの魅力をお伝えしましょう。



2022年
4月号
Vol. 58



相馬市にある松川浦環境公園へ向かう途中にある松川浦大橋。通称：相馬ベイブリッジ。

を歩くのもいいでしょう。南の起点(終点)の福島県相馬市にある松川浦大橋を過ぎると、海岸線と並行して気持ちよいくらい真っ直ぐな道路が見えてきます。相馬野馬追で有名な相馬中村神社へと足を運んでみては如何ですか？

服装：機能的なウェアを選び、急な気温の変化にも対応できるように、こまめに脱ぎ着できるようなものを選びたいでしょう。日よけや防寒の為に帽子は必需品です。また、靴底のゴムが柔らかめのトレッキングシューズは、疲労やケガから足を守ってくれます。歩行中や休憩中にご飯を食べられるゼリーや飴といったおやつもあって良いです。
コース：初めは高低差や距離の少ないルートを日帰り歩くのがお勧めです。慣れてきたらステップアップしていきましょう。



トレイル初心者が挑戦するには？

令和4年度 塩釜ガス体育館 教室紹介

教室の日程など変更する場合があります、ご了承下さい。
お問合せ→塩釜ガス体育館 TEL 022-362-1010

| 教室名 | 対象者 | 実施日 | 曜日 | 時間 | 定員 |
|----------------------|-------------|--------------------------|-----|-------------|------|
| 3B体操教室 | 一般成人の男女 | 5月～7月 9月～11月 1月～3月 | 月 | 10:00～11:30 | 100名 |
| からだ改善エクササイズ | 一般成人の男女 | 4月～3月 | 月 | 19:15～20:30 | 無 |
| ボールで健康教室 | 一般成人の男女 | 5月～3月 | 水 | 10:00～11:15 | 無 |
| 小学生スポーツ教室（1・2年生） | 小学1・2年生 | 5月～7月 10月～2月 | 月 | 16:15～17:30 | 40名 |
| 小学生スポーツ教室（3・4年生） | 小学3・4年生 | 5月～2月 | 木 | 17:00～18:15 | 30名 |
| 小学生スポーツ教室（5・6年生） | 小学5・6年生 | 5月～2月 | 木 | 17:00～18:15 | 30名 |
| 親子ふれあいスポーツ教室 | 2歳～4歳の親子 | 5月～12月 | 金 | 10:00～11:30 | 40組 |
| | 1歳半～4歳の親子 | 1月～3月 | 木 | 10:00～11:30 | 40組 |
| シニアスポーツ教室 | 55歳以上の男女 | 5月～3月 | 水 | 13:30～15:00 | 60名 |
| 幼児スポーツ教室（年中・年長児） | 年中・年長児 | 5月～7月 10月～3月 | 水 | 15:45～17:00 | 30名 |
| 夏休み親子の年少スポーツ教室 | 年少児と親 | 7月～8月 | 木 | 15:45～16:45 | 40組 |
| 親子の年少スポーツ教室 | 年少児と親 | 10月～2月 | 木 | 15:45～16:45 | 40組 |
| トレーニング講座 | 一般成人の男女 | 5月～12月 1月～3月 | 月 | 10:00～11:30 | 15名 |
| 家族みんなでスポーツDAY | 家族・親子・兄弟姉妹他 | 4/16・5/25 2/4・3/18 | 土 | 9:00～11:45 | 無 |
| ナイトスポーツDAY | 市内勤労者対象 | 8/20 | 土 | 17:00～20:00 | 無 |
| スポーツ講習会 | スポーツ指導者 | 10月・2月 | 水・土 | 19:00～21:00 | 60名 |
| 障がい者のためのスポーツ教室 | 障がい者 | 5月～3月 | 金 | 13:30～15:00 | 無 |
| ニュースポーツフェスタ | どなたでも | 3/25 | 土 | 9:00～13:00 | 無 |
| ノルディックウォーキング | 一般成人の男女 | 4月～11月 | 土 | 10:00～12:00 | 15名 |
| とっても簡単バランスポールでエクササイズ | 一般成人の男女 | 4月～3月 | 木 | 10:00～11:30 | 20名 |
| とっても簡単セラバンドで筋力アップ | 一般成人の男女 | 4月～3月 | 金 | 10:00～11:30 | 20名 |
| 一般バドミントンレッスン | 一般成人の男女 | 5月～7月 9月～11月 | 水 | 19:15～20:45 | 20名 |
| 小学生バドミントン教室 | 小学生(6年生) | 5月～6月 | 土 | 9:00～12:00 | 20名 |
| | 小学生(5年生) | 6月～7月 | 土 | 9:00～12:00 | 20名 |
| | 小学生(4年生) | 10月～11月 | 土 | 9:00～12:00 | 20名 |
| 中学生バドミントン講習会 | 中学生 | 8/27 | 土 | 10:00～13:00 | 60名 |
| アスリートに学ぶバドミントン講習会 | 小学生 | 3/26 | 土 | 10:00～12:00 | 50名 |
| | 一般成人 | 3/26 | 土 | 10:00～12:00 | 30名 |
| 出前授業 | 小学生～一般市民 | 4月～3月 | 月～土 | 1～1.5時間程度 | 無 |

防災を考える

三月十六日の深夜に襲った、二度の大きな揺れに十一年前の東日本大震災を思い出した人は多かったに違いない。スマートフォンが発する緊急地震速報の音、避難喚起する防災無線、市内一部地域では停電も発生、不安な夜を過ごしたことだろう。

最近、千年に一度と言われた震災に近い揺れが、日本各地で頻繁に起きていると感じる。そこで、改めて自身の身の回りを見つめ、備えは万全だったか、油断していることはなかったかを考えたいと思う。

《寝室》

自分の寝ている場所に向かって倒れてくるものはないだろうか？本棚やタンスは倒れてくると自力で除けるのは困難な為、転倒防止のアイテムをつけておくのがベストだろう。また、停電での明かり確保のために、簡易的な懐中電灯や、移動の際のケガ予防の為にスリッパを用意しておくのが一番である。

《台所》

食器戸棚の扉は閉じているだろうか？閉め忘れると器の飛び出る可能性が高くなるので、閉める癖をつけるといいだろう。

《リビング・茶の間》

子どもや孫の賞状を額に入れて、長押しに差し込んではいないか？頭を守るためにも上に飾るのはおススメしない。賞状を入れるファイル等に、その都度入れておけば、紛失の心配はなく、何かの時にも容易に調べるができると思われる。

令和4年度 塩竈市温水プール 教室紹介

教室に参加するには参加登録が必要になります(登録は無料)
お問合せ→塩竈市温水プール TEL 022-363-4501

| 教室名 | 内容 | 曜日 | 時間 | 曜日 | 時間 |
|---------------|---|----|-------------|----|-------------|
| 水泳教室 | 水慣れが出来ている方以上が対象の水泳教室。 泳力によってクラス分けて教室を行う。 | 月 | 14:30~15:20 | 水 | 13:30~14:20 |
| | | 木 | 10:00~10:50 | 木 | 19:00~19:50 |
| | | 金 | 13:30~14:20 | | |
| マスターズ 水泳教室 | 四泳法及び個人メドレーの練習。 合計 700m程度の練習。 | 月 | 10:00~10:50 | 水 | 14:30~15:20 |
| | | 金 | 19:00~19:50 | | |
| 婦人水中運動教室 | 水の抵抗を利用し酸素運動やダッシュ系を取り入れた水中での運動 | 金 | 11:00~11:50 | | |
| シニア水中運動教室 | 水慣れ中心に水の抵抗を利用しながらの水中での運動 | 月 | 13:30~14:20 | 水 | 11:00~11:50 |
| 一般水中運動教室 | 水の抵抗を利用し多彩なウォーキングや道具を使用しながらの水中での運動 | 木 | 14:30~15:20 | 土 | 14:30~15:20 |
| ヨガ教室 | 心身のバランスと柔軟性を高める運動 | 月 | 11:00~12:00 | 水 | 19:00~20:00 |
| | | 金 | 10:00~11:00 | | |
| アクアピクス | 音楽に合わせての水中での運動 | 木 | 11:00~11:45 | | |

○ 注意事項 ○

- ・対象年齢は 16 歳以上です。婦人水中は女性のみ・シニア水中は65歳以上。
- ・1 回の登録で上記全ての教室が 1 回650円で受講いただけます。
- ・登録には印鑑が必要となりますのでご持参ください。
- ・電話等での申し込み、予約は出来ません。受付窓口へ直接お申し込み下さい。

今年もやります
ポイントカード!
1回の教室受講で1ポイント。
10ポイントで教室受講が
1回無料になります。

短期のプール教室・イベント等

※コロナの状況等により
開催日程が変更になる場合があります。

| 教室名 | 内容 | 対象 | 日付 | 曜日 | 時間 |
|--------------------------------|--|------------------|---------|----|-------------|
| 初心者水泳教室 (5月開講) | 水慣れから キャッチアップクロールまでの練習 | 16歳 以上の 男女 | 5月19日~ | 木 | 13:30~14:20 |
| 初心者水泳教室 (7月開講) | | | 7月6日~ | 水 | 18:30~19:20 |
| 初心者水泳教室 (9月開講) | | | 9月17日~ | 土 | 10:00~10:50 |
| 初心者水泳教室 (11月開講) | | | 11月11日~ | 金 | 14:30~15:20 |
| 初心者水泳教室 (1月開講) | | | 1月23日~ | 月 | 11:00~11:50 |
| 普通救命講習会 in ユーブル | 塩釜消防署の協力を得て、応急処置の仕方やAEDの使い方など知識と技術を身につける | 指導者 利用者 | 6月28日 | 火 | 9:00~12:00 |
| 小学生のための健康増進・ 体力づくり事業 (無料開放) | 運動不足解消・体力増進・肥満解消を 目的とした小学生の無料開放 | 小学生 | 10月~3月 | 金 | 15:00~21:00 |
| 2022 ユーブル リレーフェスティバル | リレー種目を中心とした競技会 | 3歳以上 | 9月25日 | 日 | — |
| 第18回 水泳記録会 | 自己の記録に挑戦する、個人種目を中心とした記録会 | 3歳以上 | 1月29日 | 日 | — |



→穴をあけたキャップ
をペットボトルに
装着する



→ペットボトルキャップ
に穴をあける

少しいの水で洗い
物をしたい時



→水を入れたペット
ボトルをコップの
上に乗せる。



→懐中電灯を
コップに入れる。

広範囲に明るさ
が欲しい時

役立つ裏ワザ教えます!

《その他》
非常持ち出し袋の中は点検されているか。コロナ感染症対策としてマスクと消毒は必ず入れておくほうがいいだろう。また持病がある方は、お薬り手帳があると処方する時に役立つそうだ。
今回の地震は、揺れに対して耐性がつき、ちよつとやそつとでは驚かなくなっていた私たちに、油断をするなど地球が喝を入れてくれたのではないかと考え、気持ちを締めつけていこうではないか。

市民の健康のさらなる後押し

<賛助会員・募集のお知らせ>

特定非営利活動法人塩釜市体育協会では、塩竈市のスポーツ普及・振興の為、本会設立の目的である「市民の健全な心身の発達と明るく豊かな市民生活の形成に寄与する」に賛同し、本会の事業をご支援していただける法人・個人の方を賛助会員として募集しております。

昨年も多くの企業・団体・個人の方にご支援いただきまして心よりお礼申し上げます。令和4年度も引き続きご支援賜りますようお願いいたします。

ご支援いただいた賛助会費は、主に公益目的事業の為の使用及び、スポーツの普及・振興のために役立たせていただきます。

<塩釜市体育協会の事業内容>

☆競技力向上、指導者育成

強化練習や審判講習会への助成
トレーニング方法やケガ防止の講座など

☆地域のスポーツ活動振興

多様な種目のスポーツフェスティバルの開催
市内各賞学校わくわく遊び隊の開催

☆情報を知りたい人、広めたい人を結ぶ

スポーツ情報誌「体協スポーツニュース」発行
ホームページ、SNSの運用

☆施設の運用

貸与、整備、改修、安全対策
利用しやすい開放

☆スポーツ活動団体への支援

団体の教室や運営、広報支援
ビックゲーム等の大会支援など

☆生涯スポーツの普及、振興

ニュースポーツ等の発掘、紹介
スポーツ教室の実施

<嬉しい特典>

- 1.名刺等に「特定非営利活動法人塩釜市体育協会」との表記を行うことが出来る
- 2.本会情報誌、ホームページ、本会作成資料等に法人名、団体名及び個人名を掲載することが出来る
- 3.本会が刊行する情報誌の配布を無料で受けることが出来る
- 4.本会が主催、又は共催する事業等の情報を受けることが出来る
- 5.塩竈市体育館・塩竈市温水プールの回数券で利用することが出来る
- 6.10年以上の継続会員には感謝状を、20年以上の継続会員には功労賞を授与する。

<申込書送付先>

特定非営利活動法人塩釜市体育協会
〒985-0075

宮城県塩竈市今宮町9番1号
(塩釜ガス体育館内)

TEL: 022-362-2101
FAX: 022-362-1099

↓入会までの流れ↓

1,申込書のご記入

申込書をご記入の上、
塩釜市体育協会まで
送付ください



2,会費のお支払い

専用の振込用紙にて
会費をお支払いください



3,賛助会員登録

入金確認後、賛助会員
として登録させていただきます



左から体協会長：佐々木信行・塩釜ガス株式会社社長：稲井謙一様・
塩竈市教育委員会教育長：吉木修様

令和四年三月二十二日、塩竈市役所二階会議室にて「塩釜市体育館ネーミングライツ契約終結式」があり、塩釜市体育協会からは、佐々木会長が出席しました。

ネーミングライツとは公共施設の名前を付与する命名権と、付帯する諸権利をいうのですが、塩釜市体育館は二〇一〇年(平成二十二年)四月から塩釜ガス株式会社(ネーミングライツ)を取得しており、今回の契約で五期目を迎えました。

市民の皆さまには「ガス体」の愛称で親しまれ、定着している「塩釜ガス体育館」は今年も健在です。

「塩釜ガス体育館」は健在です
〜塩釜市体育館
ネーミングライツ契約終結式〜

PEN☆Y

先日地震では部屋の置物が、見事に落ちて片付けに時間がかかりました。十一年前の震災後はタンスの上や本棚など気にしていたのに、油断禁物とはまさにこのこと。改めて部屋を見直し、来たるべきその時の為に、防災意識を高めていかなければいけないと思った三月でした。

編集後記

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市温水プール(ユープル)内
住所 〒985-0006
宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索

Twitterはこちら↓

塩釜ガス体育館 塩竈市温水プール



塩釜市体育協会
ホームページは
こちら→

