スマイルBOX

あまがさきのスポーツ
健康情報マガジン

★ご自由にお持ち帰りください。

スマイルくん

2022.1
冬号
Vol.67

TAKE FREE

数原 魁

スポーツクラブ21立花

尼崎BlueRose

+ Smile Athelete
人より多くボートに乗って ボートのことを考えて 努力を続けたい
ボートレーサー
数原 魁

+ 突撃体験リポート
楽しくスポーツで いきいき元気に!
スポーツクラブ21立花

+ お手軽フィットネス紹介
腸活エクササイズ

+ Medical Information
大腸がんのお話

+ Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座
腸活に適した献立

+ 元気スマイル紹介
チームワークで 希望の花を咲かせる!
尼崎BlueRose

人・いきいき・スポーツマインド ASPF
公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団
ASPFとは"公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団"(Amagasaki Sports Promoting Foundation)の略称です。

ボートレーサー

数原 魁（かずはら かい）

人より多くボートに乗って ボートのことを考えて 努力を続けたい

幼少の頃から足繁く通った尼崎ボートレース場でレーサーに憧れ、プロになった。以来、3年。今はまだ「一度もいいレースができたと思えたことがない」と話すが、だから努力を続け、頑張れると笑う。好きな競技を仕事にした幸せ、楽しさを噛み締めながら。

数原 魁 Kazuhara Kai

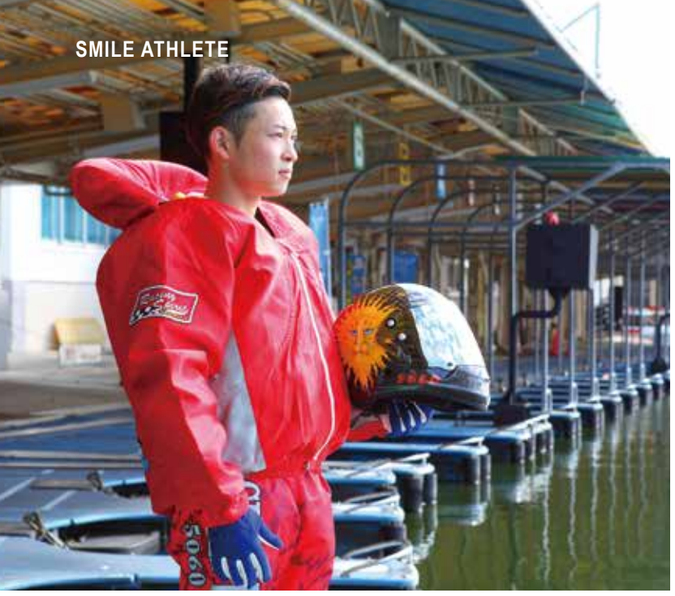
- 1997年4月30日生まれ
- 身長158cm
- 尼崎市出身、市立尼崎高等学校卒業
- 2018年11月　ボートレース尼崎で開催された「名物尼崎あんかけチャンポン杯」でデビュー
- 2020年5月　ボートレースびわこで開催されたレースで初勝利

足繁く尼崎ボートレース場に通って、レーサーに憧れる

尼崎ボートレース場のそばに実家があったことから、幼少の頃はほぼ毎日、おばあちゃんに連れられてボートレースを観に行っていました。おばあちゃんは選手のファンだったので、いつも第2ターンマーク側で応援するのが日課でした。今はもうフラリとレースを観に行けなくなりましたが、今でも実家は同じ場所にあるので、帰ってくるとなんだか落ち着きます。尼崎特有の雰囲気というか…僕は「尼感」と呼んでますが、それが未だに僕の中から抜けない。さすが尼崎、根強いです（笑）。

6歳の時に、水野要選手（19年に引退）のモンキーターンに憧れてテレビ番組の『探偵！ナイトスクープ』に応募したら採用されたんです。その時に、水野選手にボートに乗せてもらったことでボートレーサーへの憧れが強くなり、高校卒業後にボートレーサー養成所に入所しました。

中学、高校時代はサッカーをしていたこともあり、一時はプロサッカー選手にも憧れましたが、身長も高くないし、スポーツは何をやるにしても一流にならなければ楽しくないですから。サッカーは高校生の時に自分に諦めがついたし、サッカーをしていた時も常に「将来はボートレーサーになる」と描いていたので、その意思を貫きました。尼崎市立尼崎高校のスポーツクラスの同級生は、僕以外は全員、スポーツで大学に進学したため、卒業時はかなり先生方に心配されましたけど（笑）、無事、卒業から2年後、4度目の入所試験で合格できて、レーサーとしてのスタートラインに立つことができました。少し時間はかかりましたが、「僕にはこの道しかない」と腹を決めていたので、仮に20回落ちても諦めなかったと思います（笑）。



好きな仕事を楽しめている幸せ

レーサー養成所での生活は厳しいと言われていますが、僕自身は普通に楽しめました。今の自分が「もう一度学校に戻って1からやり直せるか？」と考えたら無理ですが（笑）、たった1年間ですからね。レーサーになることを目指さなければできない体験も沢山あって、ある意味非日常的な時間を過ごせることをポジティブに受け止めていました。

また、幼少の頃から憧れてきた仕事に就くための準備と考えても楽しさしかなかったです。実は僕、小さい時はレースを見るたびに「ほんまに人間が乗っているんかな？」って思っていたんです（笑）。レース中はヘルメットをかぶっているし、ウェアも着ているし、すごいスピードで水面を走って水に打たれているしで、生身の人間がなせる技とは思えなかった。でも実際にボートに乗り始めるようになって「自由に水面を走り回れるんや」ってことが素直に楽しかったし、思い描いていた場所にいられることが幸せでした。

養成所時代に感じた『楽しい』という気持ちはプロになった今も続いています。もちろん、自分にお金をかけてくれる人や応援してくれる人がいることへの責任は感じていますが、子どもの頃と変わらず、素直にボートが好きだし、この仕事を楽しめています。それはめっちゃ幸せだし、この先もできる限り長くレーサーでいたいと思っています。

デビュー戦と初勝利の思い出

18年11月に尼崎ボートレース場でデビューした日のことは今でも覚えています。いろんな方のご尽力で水野さんと同じレースに出場できたこともいい思い出です。結果的に負けて悔しさも残りましたが、あの経験があったから今もレースを楽しめている気もします。水野さんとは経験値、技術で大きな差があることは最初から分かっていましたが、同じレースに出場したことからこそ気づけた差もあったし、「こんなレースを何十年も続けてきたなんて、本当にすごいな」と肌身で感じられたことは、自分をさらに奮い立たせてくれました。

初勝利は、デビューから1年半くらい経った2020年5月13日の『ジャパネット銀行賞』でした。実はデビュー後、練習中にターンマークにぶつかって左手を痛めて手術をしたため、5か月ほど離脱していたんです。それもあって初勝利に時間がかかっていたので、どこか初勝利に対してピンときていないところもあり、前日に、同じボートレーサーの樋口選手とそんな話をしていたんです。でも「デビューから時間が経っているし、同期もすでに水神祭※をあげているから、初勝利を挙げてもそんなに嬉しくない気がします」ってことを言ったら、樋口さんが「応援してくれる人たち、自分にお金を賭けてくれている人たちが喜んでいる姿を見たらどんな気持ちになると思う？その人たちのことを思って走ってみたらどうだ」と言ってくれて。その言葉にすごく納得して、レース当日も応援してくれる人たちのことを思って走ったら勝つことができました。もともと僕も幼少の頃は応援する側の人間だった分、応援してくれる人たちを想像しやすかったことも力になりました。

応援してくれる家族に『結果』で恩返しを

そのデビュー戦を含めて、これまで一度も自分に納得ができるレースをできた試しがありません。このレースのここの部分は良かったな、と部分的に手応えを感じられても、総合的に「いいレースができた」と思えたことは一度もない。走るほど課題も出てくるし、満足したらもう上に上がっていけないんじゃないかって思いも強いです。

っていうと謙虚だと思われそうですが、僕の中では謙虚というより、勝つことやいいレースをすることへの欲が強いんだと思います。またレースに出場するたびに、レースの奥深さを知って、余計に自分のことをまだまだだと思うのかもしれません。それをクリアにしていくためにもっと努力しなければいけないし、とにかく頑張るしかない。この仕事は、自分が頑張った分だけ結果を得られる仕事だと思うので、人より多くボートに乗って、ボートのことを考えて、努力を続けたいと思います。

現時点での目標はSG（スペシャルグレード）に出場して活躍できる選手になること。ただ、それを叶えたところで次にまた新しい目標、夢が生まれるはずなので、いつまでたっても夢が叶うことはない気もします（笑）。そんな僕のことを家族みんなが応援してくれているので心強いです。僕が出場するレースは規定上、家族は観に来れないため、おばあちゃんは最近、慣れないスマホでレースを楽しんでくれているらしく、レースの前後に必ず連絡をくれます。そんな家族にいい結果で恩返しができたらなって思っています。

※初勝利や節目の勝利を挙げた選手が水面に投げ込まれる行事

スポーツクラブ21立花
楽しくスポーツでいきいき元気に！

今回は来年、設立17周年を迎える「スポーツクラブ21立花」にお邪魔しました。兵庫県が「スポーツクラブ21ひょうご」事業として推進し、地域住民の自主運営により構成されている、地域のスポーツクラブです。全県下の小学校区に1つあり、「誰もが親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現」と「豊かなコミュニティづくり」を目的に活動しています。

突撃リポーター
遠山 ひとみさん
星座／双子座　趣味／ゴルフ・カラオケ

第一の目標は健康維持

『スポーツクラブ21立花』が設立されたのは２００５年。当初、バレーボール、卓球、グラウンドゴルフ、バドミントンなどを活動種目にしていましたが、「運営メンバーや会員の高齢化で、今は卓球とグラウンドゴルフの2種類で活動しています」と、会長の向井貞雄さん。

向井 貞雄さん

練習は卓球もグラウンドゴルフも月に2回ほど。というのも「1日は指定枠が設けられているので優先的に場所を押さえられるのですが、後は抽選になります。体育館もグラウンドも使用したい方々が多いので、公平に割り振ると、抽選に当たるのは月に1回程度で、指定枠と抽選で月2回の確保となります。私は三代目の会長になるのですが、場所の確保が一番大変です（笑）」。

現在、登録会員は19人。中心になるのは70代のメンバーです。場所取りをはじめ、活動を維持し続けるのは簡単ではありませんが、「高齢になると運動不足になり、それが健康にも大きく関わってきますよね。いかに現状を維持していけるかが大切です。そのためにも、月に2回でも気軽にスポーツができる当クラブのような場所は欠かせないと思います。地域の方々にも喜んでいただいています」。

運営する上で最も気をつけているのは、やはり会員さんたちの健康状態です。「新型コロナウイルスや夏場の熱中症対策はもちろんですが、日頃から十分注意するようにしています」。特に、ここ2年、新型コロナウイルスで孤立しがちなときも「しっかり予防をした上でクラブに来て顔を合わせておしゃべりしたり、笑い合ったりすることで、気分も晴れます。そういうコミュニケーションも健康に繋がっていくのだと思います」。

和気あいあいとプレー

お邪魔した日は卓球の練習日で、『尼崎市立立花小学校』の体育館にメンバーが集合。皆さんとてもお元気で、5台の卓球台を挟んで活動的にプレーされていました。

ほとんどのメンバーが入会時には卓球未経験だったそうですが、「ラケットの握り方、姿勢やボールの打ち方など、基本的なことを指導するだけで、あとは、自由にやってもらっています。競い合うよりも、主に健康を目的としているので、いかに楽しくできるかが重要なんです。強くなりたいという人は別ですが、上手、下手は関係なしに、和気あいあいとプレーしてもらえればと思っています」と、語ってくださったのは、卓球クラブの責任者である辰郁男さん。設立時から卓球を続けられているベテランです。

辰 郁男さん

卓球の魅力について辰さんは「年を重ねてもできるスポーツですし、誰でも気軽に参加できるところが良いのではないでしょうか」と、おっしゃっていました。

卓球は遊びでしかやったことがなかった私もラケットをお借りして体験させていただくことに。まず、ネットと向こう側の奥のラインを重ねて見えるくらいまで腰を落とすとか、体の向き、足の位置や角度、腕の角度やラケットの握り方などを指導していただいたのですが、そういうきちんとしたフォームがあることをまったく知らなかったのでびっくり。少々戸惑いながらも、教わったとおりに動くと、相手の方が打ちやすいボールを出してくださったこともあり、すごくきれいにラリーができて、またびっくり。

他にも、様々なことを丁寧に分かりやすく教えていただき、とても勉強になりました。1時間半ほどでしたが、いわれたことを全部できた時、きれいにかっこ良くボールを打つことができ、時間を忘れるくらい楽しめました。

体験も大歓迎

毎年3月には、尼崎市記念公園内にある『ベイコム総合体育館』で『卓球大会』が開催されるそうで、同クラブからも8人の選抜メンバーが出場します。「ここ2年ほどは新型コロナウイルスの関係で中止になりましたが、２０２２年には開かれると思うので、それに向かって皆、一生懸命練習しています。勝ち負けにはこだわっていませんが、1勝か、2勝でもできれば、大きな喜びになるのではないでしょうか（笑）」と、会長。

活動を続けていて一番うれしいのは「皆が集まって来てくれて、元気な顔を見せてくれることです。そして、楽しそうにしている様子を見られることが何よりの励みになります」。会長と辰さんは声を揃えてそうおっしゃっていました。

実際、体育館ではラリーに集中したり、休憩の合間に冗談をいい合っていたり、とてもアットホームな雰囲気で、皆さん思いおもいの時間を存分に満喫されているようでした。

最後に会長は「クラブを存続していくためにも、会員を増やしていければと思っています。地域の方は一度、気軽に覗いてみてください。体験も大歓迎です」と語られていました。

会費は年間５００円です。興味のある方は健康のためにも、ぜひ、参加してみてはいかがでしょうか。

練習に参加していた会員さんにも話を聞いてみました。

私は回覧板の募集記事を見て、13年ほど前に入会しました。卓球は子どもが学校に通っていた頃に少しは経験していたのですが、募集の記事を見て、「もう一度やってみたい」と思ったのがきっかけです。それで、入ってみたらすごく楽しくて。室内だから暑さ、寒さも少しマシだし、体も動くし、汗をかいた後はとても気持ちが良くて。月2回の練習日が待ち遠しくて、待ち遠しくて仕方がない感じです（笑）。今や、私の生き甲斐になっています。もちろん、これからも体が動く限り、ずっと続けていきます。

スポーツクラブ21立花

会　　費：年間500円
練習場所：立花小学校
種　　目：卓球、グラウンドゴルフ

腸活エクササイズ

カンタン♪ お手軽 フィットネス インフォメーション

近年、テレビや雑誌などのメディアでもよく取り上げられる「腸活」
腸内環境を良くすることで、体の内側からきれいになりましょう！

腸の役割とは？

①飲食物の消化吸収
②消化吸収後の残りカスの輸送及び排出（排便）
③腸内細菌による免疫機能

腸は胃とつながっている消化器官で、小腸と大腸に分かれており、食べたものが小腸を通る際にほとんど消化･吸収され、大腸では水分やミネラルが吸収されます。小腸･大腸で吸収されなかったものが、やがて便として排出されます。

また、腸内には1,000種類、100兆個もの細菌が生息しているといわれています。腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、どちらでもない（優勢な方になびく）日和見菌（ひよりみきん）の3つがあり、善玉菌が優勢であれば腸内環境が保たれ、体の免疫機能を高めてくれます。

腸内環境の悪化

腸内の状態が悪化する主な原因は、不規則な生活、栄養の偏った食事、ストレスや加齢などです。腸内の状態が悪くなると、次のような症状が現れます。

・便秘、下痢
・肌荒れ
・免疫機能が低下し、病気にかかりやすくなる。

また、便秘によって腸内に便がたまり、腐敗臭を伴なった有害物質が発生します。その有害物質は血中に取り込まれ、やがて体臭や口臭として体外へ排出されてしまいます。

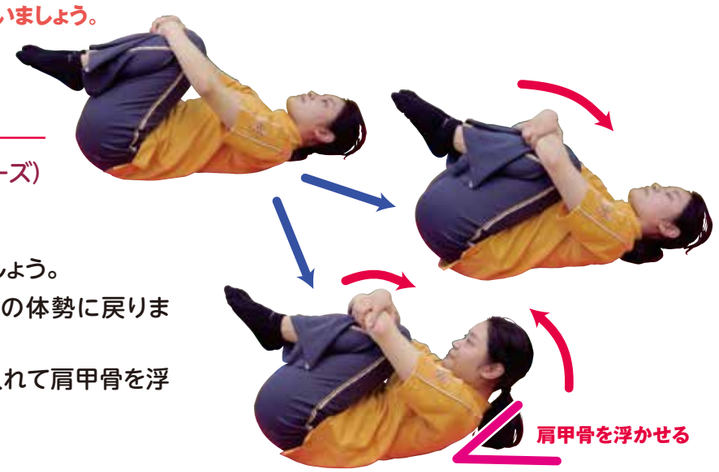
腸を動かして腸内環境を改善しましょう

※ケガをしないよう、無理のない範囲で行いましょう。

ヨガ

アパナーサナ（ガス抜きのポーズ）

1.仰向けになり、両膝を抱えます。
2.息を吐きながら膝を胸に引き寄せましょう。
3.そのままの状態で5回呼吸をし、元の体勢に戻りましょう。
4.できる方は、2のときに腹筋に力を入れて肩甲骨を浮かせ、小さく丸まってみましょう。



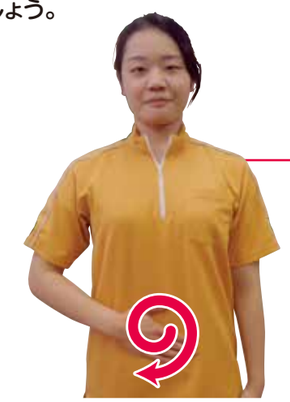
ジャタラパリヴァルタナーサナ（ワニのポーズ）

1.仰向けになり、両膝を曲げた状態で胸に引き寄せます。
2.腕を肩の高さで横に広げ、手のひらを上に向けましょう。
3.息を吐きながら、両膝を左側に倒しましょう。このとき、右の肩が浮かないように注意してください。
4.5回呼吸をしたら、反対側も同様に行いましょう。

マッサージ

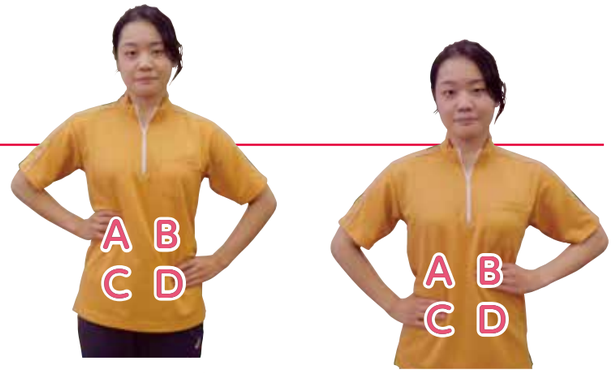
「の」の字

1.おへそを中心に、大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージしましょう。



腸もみ

1.右手で肋骨の下A、左手で腸骨の上Dをつかむようにして持ち、マッサージをします。
2.反対側のBCも同様に行いましょう。
3.何回か繰り返し、しっかりとほぐしましょう。



ツボ押し

合谷（ごうこく）

1.手の甲の親指と人差し指の付け根を、反対の手の親指と人差し指で押しましょう。
2.反対側も同様に行いましょう。

指導員紹介

事業2課
体育館第3係
大庄体育館
幸田 茉弓
(Koda Mayu)

今回は腸内環境を整える、腸活をお伝えしました。
腸活を行い、善玉菌を増やし腸内細菌のバランスを整えることで、便秘の解消、代謝促進へと繋がります。今回紹介したストレッチやマッサージを行い、消化吸収や免疫力を高め、健康的な身体を手に入れましょう!

便秘は女性に多いといわれていますが、60歳を超えると男性も増えてきます。
便秘が続くとお腹が張って気持ち悪いだけでなく、体内に有害物質を溜めている状態になりますので、食事や生活習慣の見直し、便秘の原因となるストレスの解消、排便に必要な筋力をつけるなど、便秘にならないようにしましょう。

松葉 真（まつば まこと）

園田学園女子大学人間健康学部 食物栄養学科教授

栄養学修士、管理栄養士、衛生検査技師、健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、調理師

Cook松葉の 食べることから始まる食事対策講座

腸活に適した献立

腸の中には免疫細胞がギュッと詰まっており、私たちは常にお腹の状態を意識する必要があります。お腹が張っていないか、便通が不規則になっていないか等、簡単にチェックできます。もし、そのような悪影響が出ていたら、腸活に適した献立を選んで食べましょう。

今回は、3種類のサンドイッチの紹介です。腸活は子どもから高齢者まで幅広い年代層に対してアプローチすることで効用が持続いたします。そのために子ども向けのフルーツサンド、大人向けのパプリカとしいたけのハムサンド、高齢者向けのきんぴらごぼうサンドをおすすめいたします。大人向けのパプリカは免疫力を高めるビタミンA（レチノール）を含んでおり、高齢者向けのきんぴらごぼうの食材であるごぼう、こんにゃく、人参、れんこんは食物繊維の摂取につながります。

今回の献立 ①3種の彩りサンドイッチ ②ヨーグルトプリン

1 3種の彩りサンドイッチ

◆3種類のサンドイッチは、朝食をイメージして献立を考えました。朝食の欠食率が問題になっている昨今、食事量が少ないと便秘になりやすいですが、バナナやパイナップルといった酵素を含んだ食材を朝から食べることによって便通もよくなってきます。さらにホイップクリームに水切りしたヨーグルトを加えたこともポイントです。

材料 & 分量 材料は1人分

〈パプリカとしいたけのハムサンド〉
- パプリカ黄 ……10g
- パプリカ赤 ……10g
- ピーマン ……10g
- しいたけ ……10g
- ロースハム……1枚
- サラダ油 ……5cc
- 食パン ……12枚切1枚
- バター ……10g
- 粒マスタード ……3g

〈きんぴらごぼうサンド〉
- 人参……10g
- こんにゃく……10g
- れんこん……5g
- ごぼう……5g
- サラダ油 ……1cc
- 調味液：砂糖 ……1g／みりん ……1cc／しょうゆ……3cc／酒 ……1cc
- 食パン ……12枚切1枚

〈フルーツサンド〉
- いちご ……15g
- バナナ ……15g
- パイナップル……15g
- キウイフルーツ……15g
- ホイップクリーム ……30g
- ヨーグルト ……15g
- 食パン ……12枚切1枚

作り方

〈パプリカとしいたけのハムサンド〉
①パプリカ（赤・黄）・ピーマン・しいたけは幅1cm、長さ3cmに切る。
②ロースハムは、半分に切る。
③フライパンに油をひき、パプリカ・ピーマン・しいたけを炒める。
④食パンにバターと粒マスタードを塗り、ロースハムをのせる。
⑤食パンを半分に切る。
⑥食パンに炒めたパプリカ・ピーマン・しいたけを並べサンドする。

〈きんぴらごぼうサンド〉
①人参・ごぼうは、皮をむいて千切にする。
②こんにゃくは、0.5cmに切る。
③れんこんは薄く輪切にする。
④フライパンにサラダ油を引き、きんぴらの具材を炒め、調味液で味をつける。
⑤食パンは半分に折り目を入れ、きんぴらごぼうを挟む。

〈フルーツサンド〉
①いちご・バナナ・パイナップル・キウイフルーツは、厚さ5mmの輪切りにする。
②器にホイップクリームと水切りしたヨーグルトを入れる。
③食パンを半分に切る。
④食パンの両側に②の混ぜたクリームを塗る。
⑤食パンの片側に、切ったフルーツをのせて挟む。

2 ヨーグルトプリン

◆お馴染みのカスタードプリンに牛乳を減らしてヨーグルトを加えました。牛乳よりヨーグルトにはビフィズス菌をはじめ有用な乳酸菌が多く含まれております。
ブルーベリーソースは、濃厚で程よい酸味があり食べやすいデザートです。

材料 & 分量 材料は2個分
- 牛乳 ……100g
- 卵……50g
- ヨーグルト ……100g
- 砂糖 ……30g
- 粉ゼラチン ……5g
- 水……30cc
- いちご ……2個
- ミント ……少々

〈ベリーソース〉
- 冷凍ブルーベリー ……40g
- グラニュー糖 ……20g

作り方
①ボウルに牛乳・卵・ヨーグルトを入れて混ぜ、こす。
②耐熱容器に粉ゼラチンと水30ccを入れて、電子レンジで20秒程度加熱する。
③鍋に①と②を入れて加熱し、砂糖を入れて溶かす。
④③の粗熱をとってから、プリン用の容器に入れる。
⑤冷蔵庫で1~2時間、冷やし固める。
⑥いちごは、飾り切りにしておく。
⑦鍋に冷凍ブルーベリーを入れ、グラニュー糖をかける。
⑧ブルーベリーが溶けてきたら、火にかけて水分をとばす。
⑨⑤を冷蔵庫から出し、ベリーソースをかけ、いちご・ミントをのせる。

3種の彩りサンドイッチ

ヨーグルトプリン

各献立の栄養価

献立名／栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維総量
3種の彩りサンドイッチ	550kcal	12.9g	30.9g	55.9g	77mg	1.1mg	145μgRAE	0.20mg	0.15mg	75mg	2.2g	4.4g
ヨーグルトプリン 2個分	445kcal	17.9g	12.0g	67.6g	265mg	1.1mg	148μgRAE	0.13mg	0.52mg	24mg	0.4g	1.7g
合計	995kcal	30.8g	42.9g	123.5g	342mg	2.2mg	293μgRAE	0.33mg	0.67mg	99mg	2.6g	6.1g

大腸がんのお話

MEDICAL INFORMATION
メディカルインフォメーション

ワンポイントアドバイス
- 大腸がんによる死亡数は男性が3位、女性が1位。
- ポリープを切除することは大腸がんの予防にもなる。
- まずは便潜血検査を受けましょう。
- 40歳を過ぎたら一度は大腸内視鏡検査を。

大腸がんは大腸の粘膜から発生する悪性の腫瘍です。現在、日本人のがん死因の上位となっていて、2019年のがん死亡数は男性で3位（1位：肺がん、2位：胃がん）、女性で1位（2位：肺がん、3位：膵臓がん）です。

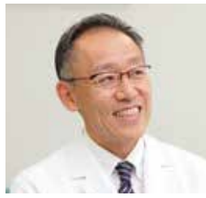
早い段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると血便（便に血が混じる）、腸が狭くなることによる便秘や下痢、便が細くなる、便が残る感じ（残便感）、おなかの張り、腹痛、慢性的な出血による貧血、体重減少などの症状がみられるようになります。

大腸がんの多くは腺腫という良性のポリープが大きくなる過程でがん化して発生します。大腸ポリープは大腸の粘膜にできるイボ状の突起物です。良性のポリープ、もしくはポリープ状の早期の大腸がんであれば大腸内視鏡検査（大腸カメラ検査）の際に取りきり、完治させることができます。また、これらのポリープを切除することは、治療であると同時に大腸がんを予防することにも繋がります。大腸のポリープを全て切除する、いわゆる『クリーンコロン』の状態にすることで大腸がんの発生を押さえ込むことができるというデータが欧米で報告されており、日本でも徐々に認識されるようになっています。

ポリープを内視鏡検査で発見した場合、切除可能なポリープと診断できれば、その場で取り除きます（ポリペクトミー）。従来は金属のワイヤーをポリープに引っかけ、電流を流して焼き切る方法が主流でしたが、最近は電気を通さずワイヤーを絞り込むだけで切除する方法が普及しています（コールドポリペクトミー）。この方法は簡便であるだけでなく、切除に伴う出血や穿孔（せんこう）（腸に穴があく）などの合併症も少ないというメリットがあります。当院でも2013年よりこの方法を導入していますが、1㎝程度までであれば入院もせず、治療の翌日から普段に近い生活を送っていただけます。

一方、大腸がんを発見するための方法としては大腸がん検診があり、一般的なのは便潜血検査です。尼崎市でも40歳以上の市民は年1回自己負担額900円で受けることができます。見た目には気づかないレベルで便に血液が付着しているかを確認する検査で、大腸がんの発見に有用です。見た目で便に異常がなくても検査が陽性だったということは、大腸から出血している可能性があり、その原因が大腸ポリープや大腸がんである恐れもあります。陽性の場合は放置せずに専門機関を受診してください。便潜血検査が陽性でも、かならず大腸に異常があるとは限りません。内視鏡検査を受ける一つのきっかけ程度と考えて、怖がらずに速やかに受診することをお勧めします。ただ便潜血検査は便を採取するという簡便な検査ではあるものの、検査の感度（大腸がんがある場合に便潜血検査が陽性となる確率）は100％ではなく（30～93％）、検査をすればすべての大腸がんを拾い上げることができるわけではありません。一方で大腸内視鏡検査は95％の大腸がんを発見することのできる精度の高い検査です。ただ内視鏡検査は依然として前処置（腸を空っぽにする）や検査による苦痛などの負担があり、ハードルの高い検査として認識されています。最近では鎮静剤の使用や下剤の工夫などで以前に比べるとずいぶん受けやすい検査となっています。また、大きな病院だけでなく、当院のような内視鏡検査を専門とする開業医も増えています。40歳以降から大腸がんのリスクが高まりますので、40歳を過ぎたら一度は大腸内視鏡検査を受けて、がんの早期発見・早期治療に努めるようにしましょう。

今回お話を伺ったのは、



浜本クリニック 院長

浜本 順博先生

浜本クリニック

《TEL》06-6429-1917

661-0022 尼崎市尾浜町2丁目21-41

◉資格	◉経歴	
日本消化器内視鏡学会専門医	平成3年	大阪医科大学卒業
日本消化器病学会専門医	平成3年	大阪医科大学消化器内科入局
	平成5年	神戸労災病院消化器科勤務
	平成7年	早期胃癌検診協会中央診療所勤務
	平成8年	大阪医科大学消化器内科勤務
	平成16年	浜本クリニック副院長
	平成22年	浜本クリニック院長

尼崎BlueRose
（尼崎学童野球協会所属・軟式女子野球チーム）
チームワークで希望の花を咲かせる！

不可能とされていた青い薔薇を見事、咲かせることに成功したことから生まれた、BlueRose（ブルーローズ）の花言葉『夢叶う』。その言葉どおり、尼崎を舞台に子ども達の夢が咲き誇るようにとの願いを込め設立されたのが、軟式女子野球チーム『尼崎BlueRose』です。

子どもたちの夢と共に

学童部（小学生）、中高部（中学生・高校生）の2部構成で活動している軟式女子野球チーム『尼崎ＢｌｕｅＲｏｓｅ』が設立したのは2019年1月のこと。

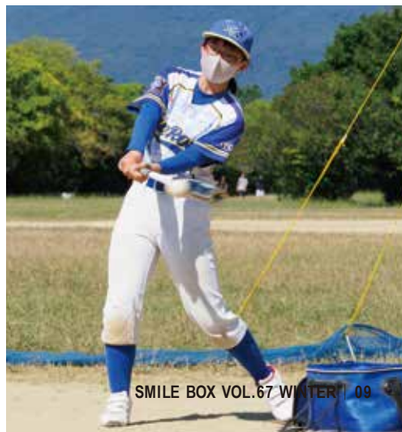
同チームを率いるのが『日本スポーツ協会公認指導者』の資格を有する岩崎邦雄監督です。岩崎監督は、学童チームで11年、女子硬式野球で7年間の下積み経験を持つベテランで、技術的なことだけでなく、チームを存続、向上させるためのスキルを伝授しながら、子どもたちの夢を咲かせるための活動に邁進しています。

岩崎邦雄さん

「学童チーム時代には、子どもたちと一緒に野球を覚えていきながら指導者として成長させてもらえたという感じです（笑）。今も、子どもたちが笑顔でプレーできるよう、お手伝いさせていただいているだけです」。謙虚なお言葉に人柄がにじみ出ています。

指導しているのは監督と3人のコーチ。また以前、監督と一緒に活動していた2人の現役プレーヤーの女性選手も「時間のあるときに参加し、助けていただいています」。

さらに、女子プロ野球チーム『京都フローラ』の中村茜選手と白石美優選手の指導を受けたこともあるそうで、「同じ尼崎出身の中村選手とは、共通の知り合いがたくさんいたご縁で、白石選手と一緒に来ていただけることになりました。一流のプロ選手の指導は子どもたちの大きな励みになり、僕らが何度言っても分かってくれなかったことも、プロの選手の言葉には『はい』『はい』って感じで（笑）。満面の笑みで応えていました（笑）」。



入場行進の姿に涙

秋晴れの武庫川河川敷グラウンドに、小学5年生から高校2年生まで6人の選手が勢揃い。ボールを追い、投げ、元気にプレーする少女たちの姿はすごく楽しそうで、監督のジョークにツッコミを入れたり、ダメ出しをしたり、保護者の方も含め、笑い声が響く、和気あいあいとした雰囲気が広がっていました。

「ウチは軟式で人数も少ないので、小学生から高校生まで一緒に練習しています。チームの方針は『ボールを取る』『投げる』ということを理屈から理解する、基礎を中心とした練習内容に重きを置くことです。基礎だけはどこにも負けたくないと思っています」。

投げる際の肩甲骨の使い方、なぜ肩甲骨の動きが大事なのか、怪我をしない投げ方など、体の構造、効率的な動かし方などをマスターしていくこと。それが技術の向上にも繋がっていきます。幼い頃にそういったことをきちんと学べ、体で覚えていくのは、とても大切なことではないでしょうか。

練習中、ミスをしても「少し〇〇〇やったな」「次はこうしたらいい」「〇〇〇したら大丈夫」など、分かりやすく説明する監督の言葉に選手たちは納得した様子で、伸びのびとプレーしていました。

同チームでは、試合に出場するには人数が足りないため、他チームとの合同で大会に出場。そのための合同練習も頻繁に行っているそうで、「大阪市や神戸市など、仲良くさせていただいているチームが何チームかありますので、そういうところと一緒にやらせていただいています」。

設立から8ヶ月後の2019年9月には、『丹波ベリーエース（丹波市の女子野球チーム）』主催のガールズ杯に『神戸Jガールズ』と合同で出場し、見事準優勝に輝きました。

「数チームだけ集まっての大会だったのですが、入場式の段階でもう涙が出そうでした（笑）。入場式で堂々と歩いている選手達の姿にすごく感動してしまって（笑）。いい思い出です」。

子どもたちの笑顔が何よりの喜び

結成からわずか1年でコロナ禍に巻き込まれ、試合や大会はもちろん、メンバーが集まることさえできなくなり、「選手それぞれが自主練習の動画を撮影し、それを見てアドバイスを送るなどの工夫をしながら練習を続けていました」。

大変なことも少なくない中、指導者としての一番の喜びは「子どもたちの笑顔です。とびっきりの笑顔で『監督バイバイ』と、うれしそうに帰って行く姿を見られるのが、生き甲斐でもあり、幸せを感じられる瞬間です。今日もいい1日やったなぁと（笑）。夕暮れのグラウンドで楽しそうに帰って行く選手たちの姿を思い浮かべながら、1人感傷に浸ったりできるのも監督の特権ではないでしょうか（笑）」。

指導する上で大切にしているのは「どれだけ選手のことを理解できているかが大事だと思うので、対話を大切にするようにしています。『ああしろ、こうしろ』というだけではそれは指導ではないので、『選手が学んで理解した時に初めて指導になる』というプレーヤーズセンタードの精神を忘れずに、一緒に考え、一緒に成長していけたらと思っています」。

今後の目標については「まず、チーム単独で大会に出て、勝利を収めることです。そのためにはメンバー集めをもっと頑張っていかなければと思っています。見学及び体験練習は随時受け付けています。大阪など、尼崎市外からの参加も可能です。気軽に覗いていただければうれしいですね」。

新型コロナに翻弄された2年間を乗り越え、今後の活躍が楽しみな『尼崎ＢｌｕｅＲｏｓｅ』。夢叶う日まで頑張れ!!

高校2年生のキャプテンにも話を聞いてみました。

「幼稚園から中学1年生まで、男子の中に女子1人交じって野球をしていたのですが、男子とのレベルの差が出てきてしまって、辞めてしまったんです。でも、やっぱり野球がやりたくて、いっぱい探し、ようやく『尼崎ＢｌｕｅＲｏｓｅ』を見つけ、中学2年生の時に入部しました。ここは女子だけなので気を使わなくてもいいし、すごく仲良くなれ、とても楽しくて、本当に来て良かったと思います。練習ではファーストをメインにしていますが、試合ではピッチャーもします。一番うれしいのは練習試合で勝てたときです」。野球が大好きな頼れるキャプテン、笑顔も輝いていました。

■尼崎BlueRose

●練習日時
土曜日／8時～12時（武庫川河川敷など）
日曜日／8時～14時（市内グラウンドなど）

●入団費1,000円　月会費3,000円
（姉妹で入団の場合、若干割引きあり）
スポーツ保険料／小中学生・年間800円
高校生以上・年間1,850円

https:// bluerose-girlsbb.amebaownd.com/

地区体育館

家に閉じこもっていたカラダ、体育館で動かしてみませんか??

サルーススポーツ教室

期間 1年間を11ヶ月度に分けて行っています。
(各月度4回開催)
※種目によっては12ヶ月度の教室もございます。

無料体験実施中!(お1人様1回限り)要予約

内容
- おはようストレッチ ・硬式テニス
- フィットネスフラ ・健美操
- ヨガ ・リトルキッズダンス
- ジュニアダンス ・キッズバレエ
- 少林寺拳法 ・ジュニアテニス
- ジュニア硬式テニス

※その他、様々な教室を実施しています。

対象 教室によって異なります。
受講料 各月度 1,670円～4,950円(税込)
※災害補償制度運営費
(令和3年度分未加入者のみ別途必要)
大人200円・小人150円
お申込 受講を希望される地区体育館窓口へ直接お申込みください。

令和3年度 第3期健康づくり教室

期間 令和3年12月4日(土)～令和4年3月5日(土)
(週1回全11回)
※定員に達してない教室は随時受付しています。

無料体験実施中!(お1人様1回限り)要予約

内容
【子どもの教室】
- 親子の体育あそび ・幼児の体育あそび
- 幼児のチャレンジスポーツ
- 低学年のチャレンジスポーツ
- 小学生のドッジボールなど

【中学生～大人の教室】
- バドミントン ・さわやか健康体操
- さわやか卓球など

対象 教室によって異なります。
受講料 2,090円～2,530円
※災害補償制度運営費
(令和3年度分未加入者のみ別途必要)
大人200円・小人150円
お申込 受講を希望される地区体育館窓口へ直接お申込みください。

お申込・お問合先
※実施日・対象・料金などは受講される地区体育館へお問い合わせください。

中央体育館(サンシビック尼崎):TEL.06-6413-8171 FAX.06-6412-0054
小田体育館:TEL&FAX.06-6498-4761 大庄体育館:TEL&FAX.06-6419-5373 立花体育館:TEL&FAX.06-6423-5550
武庫体育館:TEL&FAX.06-6431-2507 園田体育館:TEL&FAX.06-6492-5286

ホームページ情報

aspf

http://www.aspf.or.jp

スタッフブログも公開中!!

タイムリーなイベント・スクール情報はホームページをご覧ください。

施設マップ

シティスポーツクラブ尼崎

あなたが変わる手助けを!

初めてマシンをご利用される方へ
初回指導 目的に合わせてメニューを作成し、マシンの使い方等をお教えします。 無料!

継続してトレーニングをサポート!
トレーニングサポート マンツーマンでトレーニングやストレッチの指導・補助を行います!(最長45分間) 無料!

※新型コロナウイルス感染防止対策で一部施設利用を制限させていただいています。

会員種別		1ヶ月会費(税込)
全営業時間 全施設 利用可能	正会員	8,800円
	家族会員(お1人につき)	7,700円
90分会員		5,500円
90分家族会員(お1人につき)		4,950円
正午～閉館まで時間無制限	アンダー29会員	4,950円
プール会員		7,130円
女性専用	サーキット会員	3,300円

シティスポーツクラブ尼崎 WOODY

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1
Tel.06-6436-1730 Fax.06-6436-7677

【営業時間】火～土/9:00～22:00 日・祝/9:00～19:00
【定休日】月曜日・年末年始(12/29～1/3)

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団が管理運営する施設のイベント情報等をお届けします。
お申込み及び詳細につきましては、各施設へ直接お問合せください。

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

レインボースポーツスクール

＼ 初めての方にもオススメ!! ／

ジャズダンス 土 14:00~15:30 対象:中学生以上

身体で美しさを表現するクラスです。基礎から学ぶことができるので初めての方でも安心して受講できるクラスです。

コグニサイズ 金 13:15~14:00 対象:50歳以上

簡単な脳トレやエクササイズを行います。脳と身体に刺激を与えて若返りを目指すクラスです。初めての方も気軽に始められるクラスです。

キッズバレエ 火 16:00~17:00 対象:5歳～小学2年生

音楽を聴き、身体を使って表現することで、リズム感が身に付き、感性や創造性、表現力を高めることができます。

キッズサッカー 金 15:20~16:20 対象:4歳～就学前

楽しくボールを蹴って、基本的な動きを身に付けながら、運動能力の向上を図ります。

無料体験実施中!(お1人様1種目1回限り)

トレーニング室

利用時間 9:15～21:00(月曜日休館)
※月曜日が祝日にあたる場合は開館いたします。その場合、翌平日が休館日となります。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間短縮や人数制限を設けさせていただいている場合がございます。詳しくはお問合せください。

初回登録 完全予約制 ※お電話にてご予約ください。

【利用料金】※小学生は5年生以上

	市内在住・在勤・在学		市外	
	1回券	1ヶ月定期券	1回券	1ヶ月定期券
一般	400円	4,000円	600円	6,000円
高校生	100円	1,000円	150円	1,500円
小・中学生	60円	600円	90円	900円

【障がい者割引】市内在住の障がい者手帳(療育手帳含む)

	1回券	1ヶ月定期券
一般	200円	2,000円
高校生	50円	500円
小・中学生	30円	300円

タンニングマシン 10分500円～ 18歳以上(高校生不可)
体成分測定 カード会員 登録者:300円 一般:410円
体力測定 カード会員 登録者:510円 一般:610円

一般の方も大歓迎!! トレーニング室初回登録時測定無料!!
体力測定再開しました!! 体力年齢測定してみませんか?

お申込・お問合先 ベイコム総合体育館地下1階ヘルスエリア事務室 Tel.06-6481-0201 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日が休館)

屋内プール(サンシビック尼崎)

子どもクラス スクールバス好評運行中!

近隣以外の方も通いやすい!
※未就学児は保護者の同乗が必要です。

月々のバス利用料は無料です!
登録事務手数料1,650円(税込)が必要です。

JR尼崎方面コース
火曜日に運行します
15:20~16:30
16:20~17:30
17:20~18:30
に実施しているクラスが対象です

杭瀬・佃方面コース
木曜日に運行します
15:20~16:30
16:20~17:30
17:20~18:30
に実施しているクラスが対象です

立花・蓬川公園方面コース
水・金曜日に運行します
15:20~16:30
16:20~17:30
17:20~18:30
に実施しているクラスが対象です

西宮・大庄方面コース
土曜日に運行します
14:05~15:15
15:05~16:15
16:05~17:15
に実施しているクラスが対象です

おとなクラス フリースイミングクラス好評実施中!

レッスンが受け放題!
ウォーターエクササイズも受講できます!

月額 7,850円(税込)

曜日	時間	対象
火~金	11:10~12:25	16歳以上
	13:30~14:45	
火・木	19:45~21:00	中学生以上
火・木	20:45~22:00	
土	11:00~12:15	
	18:45~20:00	
日	8:45~10:00	

ウォーターエクササイズ
音楽に合わせて気軽にシェイプアップ!!

対象 中学生以上
日程 金曜日 19:45~20:45

お申込・お問合先 サンシビック尼崎内 サルーススイミングスクール Tel.06-6413-8171(月曜日休館)

青少年いこいの家

冬のジュニアキャンプ

期間 令和4年 2/19(土) 10:45～20(日) 15:30
(1泊2日 館内泊)

対象 小学3年生から中学3年生まで
定員 40人
参加費 3,000円
内容 火おこし、季節に合わせたイベント、野外炊さん等アウトドアの基本を体験してもらいます。
お申込 1月4日(火)から2月4日(金)の期間、往復ハガキ、メール又はHP申込みフォームにてお申込みください。
※定員を超えた場合は抽選

燻製づくり&マス釣り体験

期間 令和4年 3/5(土)10:45～6(日)14:00
(1泊2日 館内泊)

対象 一般
定員 60人
参加費 大人2,500円
小人(小学生以下)2,000円
3歳以下270円
(マス釣り料金は参加費に含まない)
内容 段ボールを使った燻製機づくり等 ※マス釣り体験は希望者のみ
お申込 2月1日(火)から2月18日(金)の期間、往復ハガキ、メール又はHP申込みフォームにてお申込みください。
※定員を超えた場合は抽選

お申込・お問合先 尼崎市立青少年いこいの家 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字東山6-1
Tel.072-768-0614 Mail:ikoinoie@aspf.or.jp

※詳しいイベントの内容、申込方法はお電話にてお問合せください。
※団体・一般のご利用もお待ちしております。

大会・スポーツイベントカレンダー[1～3月]

スマイルくん：スポーツ観戦を楽しもー！

赤字→「スポーツのまち尼崎」促進事業として誘致し、開催される大会です。ハイレベルな大会を是非ご覧ください。

Calendar

1月 [Jan.]	1(土)	成人の日のつどい
	2(日)	兵庫県ジュニア新春記録会
	9(日)	兵庫県ジュニア新春記録会
	10(月)	成人の日のつどい
	15(土)	新年フェスティバル水泳競技大会
	16(日)	新年フェスティバル水泳競技大会
	29(土)	兵庫県短水路選手権水泳競技大会
	30(日)	兵庫県短水路選手権水泳競技大会
2月 [Feb.]	5(土)	V2リーグ男子尼崎大会
	6(日)	兵庫地域春季チャレンジミート大会
	13(日)	兵庫県冬季公式記録会
	20(日)	兵庫県冬季公式記録会
	26(土)	Wリーグ女子尼崎大会
	27(日)	Wリーグ女子尼崎大会
	27(日)	兵庫県JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会
3月 [Mar.]	6(日)	兵庫県ジュニア短水路水泳競技大会
	13(日)	新日本プロレス
	20(日)	尼崎市室内短水路水泳選手権

ベイコム総合体育館　尼崎スポーツの森

※大会日程については変更する場合があります。

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶ベイコム記念公園総合体育館(記念公園)1階管理事務室 Tel.06-6489-2027

※尼崎スポーツの森で開催される大会等については、尼崎スポーツの森へお問合せください。　尼崎スポーツの森(事務局) Tel.06-6412-1655

「スポーツのまち尼崎」促進事業（ご案内）

◉Wリーグ女子尼崎大会

観戦有料

場　所 ベイコム総合体育館

日　程 2月26日(土)～27日(日)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては無観客になる場合がございます。

SMILE クイズにこたえてプレゼントをゲットしよう!!

スマイル・キュー

正解者の中から抽選で次の商品をプレゼント!!

※締切は、2月末日(当日消印有効)

前回の答え　西濃運輸株式会社

Q スマイルアスリートで紹介した数原選手が尼崎特有の雰囲気を何と呼んでいた?

ヒント：○感

スマイルくんタオル&マグネットセット……3名様

プレゼント ご希望の色とサイズをご記入ください

プレゼント応募方法

●宛先／〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1「スマイルBOX」編集室スマイル・キュー係

●裏面／①クイズの答え ②〒住所 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦スマイルBOX入手先 ⑧ご意見、ご感想

※当選の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※応募は1人1通とし、重複応募は無効とします。

※プレゼント応募の際にご提供いただきます個人情報は、応募についての連絡、発送などに使用する以外は、当事業団の個人情報保護に関する法律に基づく公表事項により、適切に管理いたします。

スタッフ紹介 ベストスマイル BEST SMILE

地域推進課 猪名川町B&G海洋センター　山本 勇斗

みなさん、こんにちは。猪名川町B&G海洋センター指導員2年目の山本勇斗です。

私は小学校3年生から現在まで水泳を続けています。専門種目は背泳ぎで、今は100m背泳ぎで1分切ることを目標に、日々練習をしています!

猪名川町B&G海洋センターには、小学生から高校生までスイミングスクールの生徒として通っていました。教えてもらっていたコーチと一緒に仕事ができて、とても楽しい毎日です。日常では味わえない「水に浮く、水中を進む」感覚をぜひ、一緒に体験しましょう!

ASPF ご意見・ご要望&健康相談メールを受付けております。

ASPF 検索

ご意見・ご要望メール…「快適で楽しい施設づくり」を目指し、皆さまからいただいたご意見をもとに、ご満足いただける施設運営に取組んでまいります。

健康相談メール…心身ともに明るく元気な健康生活を送っていただくためのご相談にお答えいたします。(運動・スポーツ)

スマイルBOXはここに置いてるよ!!

◆(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の管理運営施設

◆市内の図書館、郵便局、医院、美容院

◆尼崎信用金庫、スポーツ店 ほか

【お便りの送付先】 スマイルBOXでは、皆様からのお便りを募集しております。本誌に関するご意見・ご希望やスポーツに関する身近な情報をはがきやFAXでお寄せください。

〒660-0805尼崎市西長洲町1-4-1　FAX.06-6489-2086

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団　スマイルBOX編集係まで

猪名川町スポーツセンター　尼崎市民対象

猪名川町スポーツセンター施設使用料が猪名川町内の方と同じ料金でご利用いただけます。

尼崎市民及び青少年いこいの家利用者が、猪名川町スポーツセンター各施設(体育館、テニスコート、グラウンド等)をご利用の際に、身分証明書等をご提示いただくことで、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

全て1時間の料金です。

テニスコート 600円

アリーナ 1,000円

グラウンド 900円

多目的室 800円

ミーティングルーム 500円

トレーニングルーム 200円

●対象及び利用方法

猪名川町スポーツ施設利用料金支払い時に、確認書類を提示する。

・尼崎市民：住所確認ができる運転免許証等

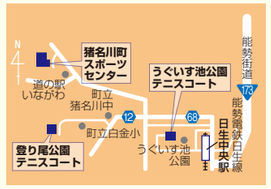
・青少年いこいの家利用者：猪名川町スポーツ施設の使用日又はその前後の日付の領収書

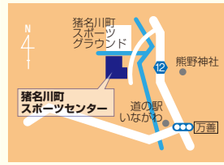
※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。

※詳しくは猪名川町スポーツセンターにお問合せください。

※全て1時間の料金です。

◎当施設までのアクセス





お申込・お問合先 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字十貫25-1　Tel.072-768-2277　月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

猪名川町B&G海洋センター　施設利用のご案内

営業時間について

火曜日～土曜日	午前10時から午後8時45分まで
日曜日・祝日	午前10時から午後4時45分まで
休館日	毎週月曜日

※多目的室は、休館日を除き午前9時から午後10時まで

スイミングスクール及びスポーツ教室の受講生も募集しています。

詳しくは猪名川町B&G海洋センターへお問合せください。

利用料金について

一般利用料金			料金 小人(中学生以下)	料金 大人
プール	一般開放	1回	300円	600円(65歳以上300円)
プール	一般開放	月額	2,400円	4,800円
プール	コース利用	1時間	1,500円(入場料別途必要)	
多目的室		1時間	800円	

日生中央駅から歩いて3分!!

お申込・お問合先 〒666-0262 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27　Tel.072-767-4100　月曜日休館(月曜日が祝日の場合は午前10時から午後4時45分まで営業いたします。)

尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

ジョギング

1.16(日)〈小雨決行〉

時　間：9:30～12:00

集　合：西武庫公園 野外ステージ前 9:30集合

内　容：武庫川河川敷ランニングコースまでジョギング 自由走 距離／3km・5km・10km

連絡先 尼崎走ろう会　片山宅 ☎090-6326-5881(前日の午後8時まで)

フォークダンス

1.23(日)

時　間：13:30～15:30

会　場：小田体育館

集　合：13:30　体育館シューズ持参

連絡先 尼崎フォークダンス協会 能勢宅　☎06-6428-6851(午前中か午後8時以降)

サイクリング

2.13(日)〈雨天時:2月20日(日)に延期〉

時　間：8:00～16:00頃

集　合：橘公園 8:00集合

内　容：青少年いこいの家(猪肉サイクリング) 猪鍋を自炊して屋外で食事 距離／約55km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

参加費：大人/1,000円 小学生以下/500円

3.13(日)〈雨天時:3月20日(日)に延期〉

時　間：8:00～16:00頃

集　合：橘公園 8:00集合

内　容：中山寺梅林 距離／約35km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

連絡先 尼崎サイクリング協会　桧田宅 ☎06-6411-9621(前日の午後8時まで)

民踊

3.6(日)

時　間：13:00～16:00

会　場：中央体育館

集　合：13:00　体育館シューズ持参

連絡先 尼崎民踊協会　輪内宅 ☎06-6426-5636

史跡巡り

3.13(日)〈小雨決行〉

時　間：9:00～12:00(解散予定)

集　合：JR「猪名寺」駅　東側 9:00集合

内　容：田能から農業公園へ 距離／約4km

※名所・旧跡などの歴史探索がメインです。

※入場料は実費負担

連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅　☎06-6429-6594

山登り

2.27(日)〈雨天時:3月6日(日)に延期〉

時　間：9:00～15:30

集　合：阪急「芦屋川」駅 北側広場 9:00集合

内　容：城山から保久良梅園(最高点440m) 歩行時間 4時間30分 距離／約8km

連絡先 尼崎野外活動協会　中村宅 ☎06-6431-6350(午後6時から午後9時まで(当日は午前6時まで))

■レクリエーション行事の各コースには、傷害保険料100円が必要です。(ただし、史跡巡りは150円)

■申込不要・持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。

スマイルBOX（季刊・年4回発行）第67号／令和4年1月発行　発行／公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団　〒660-0805　尼崎市西長洲町1丁目4番1号　編集・制作／株式会社アディス

第13回スマイルオンステージ

当事業団が開催するスクール等の受講生・会員の皆さまが、日頃の練習の成果を披露します！大舞台での演出は迫力バツグン！

観覧は原則**保護者の方のみ**となります。

出演者

レインボースポーツスクール受講生
ベイコム総合体育館

サルーススポーツ教室受講生
尼崎市立中央・小田・大庄・立花・武庫・園田体育館

イナボースポーツスクール受講生
猪名川町スポーツセンター

猪名川町B&G海洋センター受講生

シティスポーツクラブ尼崎WOODY受講生

日時

令和4年 2月20日（日）
開場11:00　終演19:00

【1幕】11:00～　レインボースポーツスクール
【2幕】12:00～　園田体育館・大庄体育館・WOODY
【3幕】13:20～　立花体育館
【4幕】16:00～　中央体育館・イナボースポーツスクール・B&G
【5幕】17:25～　武庫体育館
【6幕】18:35～　小田体育館

場所

あましんアルカイックホール
尼崎市昭和通2丁目7-16　※阪神尼崎駅より徒歩約5分

出演種目（予定）

・レインボースポーツスクール
子どもクラス　キッズバレエ・ジュニアバレエ・キッズダンス・ヒップホップ・btチアダンススクール
大人クラス　ジャズダンス・ベリーダンス

・サルーススポーツ教室
子どもクラス　リトルキッズバレエ・キッズバレエ・リトルキッズダンス・キッズダンス・ジュニアダンス・キッズバトン・タイガースアカデミーチアダンススクール
大人クラス　フラダンス・フィットネスフラ

・イナボースポーツスクール
子どもクラス　キッズダンス・ジュニアヒップホップ
大人クラス　健康太極拳

・猪名川町B&G海洋センター
子どもクラス　キッズダンス

・シティスポーツクラブ尼崎WOODY
子どもクラス　キッズダンス

スマイル健康事業

子どもからお年寄りまで、より多くの地域住民の皆さまに生涯を通じてスポーツと健康に関心を持っていただけるプログラムを提供し、地域でいきいきと活動するための健康づくりを応援するために実施しています。

「体験してみたい」「地域の活性化に役立てたい」など、開催を希望されるグループは、是非お問い合わせください。

※講師料等の費用は無料です。

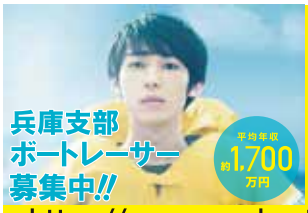
事業内容

1 各地域の地域住民を対象に介護予防や生活習慣病予防をテーマにした健康教室の開催！

2 地域事業における健康コーナーの設置や事業団のマスコットキャラクター「スマイルくん」の出演！

スマイル健康講座　　スマイルくんイベント参加

スマイルくん



2月19日(土)
2月27日(日)
説明会実施！！

▲お申し込みフォーム

https://www.ama-boatracer.club