

活動報告(4月~7月)つづき

■令和7年7月13日(日)に「パーシモンほたる祭りin八雲体育館」が開催されました。内容は、ポッチャ・バスケット・射的・フリスビーターゲット・わんぱく広場・ボールプールの種目で、来場者は未就学児童とそのご家族を中心に、体育館には1,194人の方々が来て大盛況でした。



射的



フリスビーターゲット



わんぱく広場

今後の主な事業

- ★スポーツ広場
(午前)【第1.3.5土曜日】・駒場体育館
(午前)【第1.3土曜日】・区民センター体育館
(午前)【第1.3土曜日】・中央体育館
(午後)【第2.4土曜日】・八雲体育館
- ★スポルテ広場
(午後)【第2.4土曜日】・碑文谷体育館
- ★めぐろスポーツまつり
10/5(日)・碑文谷体育館
- ★北部地区ファミリースポーツ大会
10/16(日)・駒場体育館
- ★南部地区スポーツ大会
10/26(日)・目黒西中学校
- ★スポルテ目黒周年行事
11/3(月・祝)・碑文谷体育館
- ★中央地区スポーツ大会
11/9(日)・碑文谷体育館(予定)
- ★スポーツフェスタ
2026/3/8(日)・碑文谷体育館

簡単健康レシピ No.17

材料を混ぜるだけで簡単 卵、パン粉も不要

🔍豆腐とひじきのハンバーグ🔍

レシピ(2~3人分)

- 1、豚ひき肉200g、木綿豆腐100g
乾燥ひじき20g、刻みネギ、冷凍枝豆はお好み
をボールに入れます。
塩少々、マヨネーズ、片栗粉
それぞれ大さじ1を入れ、混ぜる。
6等分に分け、形を作る。



- 2、油をひいたフライパンに並べ
ふたをして弱火で裏
表それぞれ4分程焼
く。
お好みのソースを
かけて食べる。



♪豆腐とひじきは組み合わせて食べることでさらに多くの栄養を摂取できます。

特にひじきに含まれる鉄分は豆腐の大豆サポニンと一緒に摂ることでその吸収率も上がります。

材料が揃ったら10分で出来るハンバーグ
ぜひお試しください♪

島谷



めぐろスポーツ推進委員だより 71

令和7年7月31日発行

編集：目黒区スポーツ推進委員協議会 広報部

発行：目黒区 目黒区上目黒2-19-15 ☎5722-9317



■令和7年7月6日(日)に八雲体育館にて「ニュースポーツ体験会・スローエアロビク」を目黒区スポーツ推進委員協議会の主催で開催しました。講師は目黒区エアロビク連盟の吉村知美先生でした。体幹をほぐすシンプルでソフトな3つの動き(胸をひらく、体側をのぼす、体をひねる)を繰り返すことで姿勢と呼吸が整い、音楽に合わせて楽しく運動するので気分も上がります。息が弾むくらいのソフトな運動を10分間行うだけで脳の前頭前野や海馬が活性化して認知機能が向上するそうで、マッサージしたみたいに頭も体もスッキリしたという参加者の声もありました。

2・3面 令和7年度 4月~7月の活動報告
4面 活動報告続き 簡単健康レシピ
今後の主な事業

右のマークは、音声コードです。活字読み上げ機能をもった機器を使用することにより、内容を音声で聞くことができます。

編集後記

毎日暑くなりました。熱中症に留意してスポーツを楽しみたい季節です。写真は盛り上がっているシーンが多いです！実は小休止、給水、冷却もしっかりしています！皆様のイベントへご参加をお待ちしております！
(小林)

活動報告(4月~7月)

スポーツ推進委員は地域のスポーツレクリエーション活動を支援しています。スポーツ事業の企画・実施に関することを、お気軽にご相談ください!

令和7年5月3日(土・祝)八雲体育館にて「八雲こどもスポーツDAY」が開催されました。シャフルボード、ボールプール、フリスビーターゲット、射的、ポッチャなどの種目を、こどもたちに楽しんでもらうことができました。小さい子どもにはシャフルボードは少し難しいようでしたが、みなさん一生懸命にプレーしている姿が印象的でした。



シャフルボード

わんぱく広場

ボールプール

令和7年5月5日(月)碑文谷体育館にて「碑文谷フレンドパーク15」が開催されました。今日はこどもの日!長かった連休も残り2日。最後の快晴日に子どもたちはとても元気!野球場ではデュアルスライダーとフットゴルフ、体育室ではピンボールキャッチと巨人生ゲーム、それに新競技ボールタイムアタック。庭球場ではテニス教室、駐車場では模擬店もあり、多くの親子連れで大にぎわいでした。



遠くから、近くから、どっちが早いかな

野球場ではフットゴルフ体験会



体育室半面での人生ゲーム

デュアルスライダー

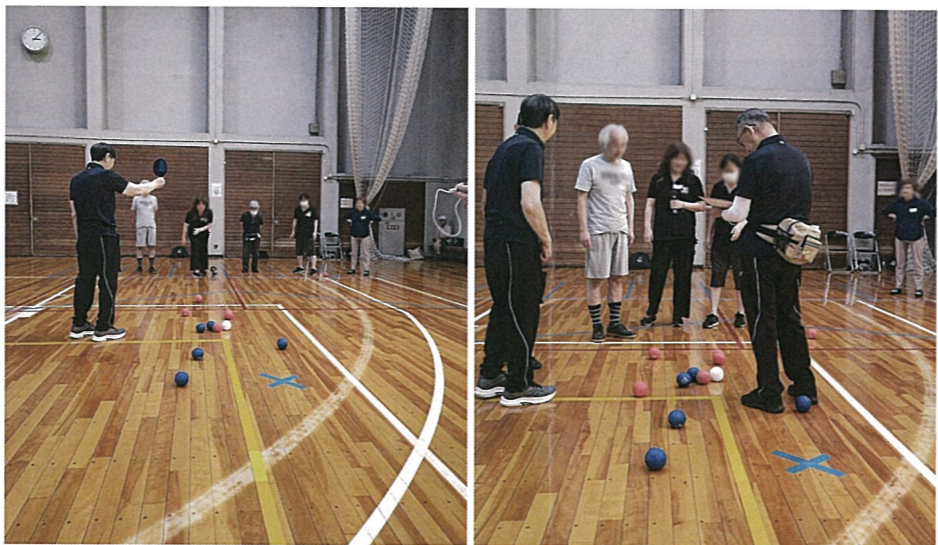
令和7年5月18日(日)に中目黒小学校にて「中目黒住区ポッチャ大会」が開催されました。また令和7年7月6日(日)には下目黒小学校にて「下目黒住区ソフトバレーボール大会」が開催されました。どちらもスポ進は審判として大会を支えました。



ポッチャ

ソフトバレーボール

令和7年6月22日(日)に目黒区民センター体育館で「東部地区スポーツ大会」が開催されました。種目が大人気のポッチャになり2回目です。1チーム3人16チーム48名が参加されました。皆さんポッチャにも慣れてきて、ジャックボールを動かす技もあり、作戦も相談しあってとても盛り上がった大会となりました。優勝は中目黒住区でした。



ポッチャ



令和7年6月28日(金)29日(土)の2日間、山梨県甲府市にて「令和7年度関東スポーツ推進委員研究大会」が開催されました。開会式では、スコップ三味線の披露や関東スポーツ推進委員協議会の飯田会長が甲冑姿で登場され大いに盛り上がりました。基調講演では「子どもの笑顔が輝く社会」をテーマに、日本航空学園の梅澤理事長、山梨大学の中村学長からそれぞれお話をいただきました。その後、パネルディスカッションがあり、各地区のスポ進が、どのように地域と関わっているか共有され、とても有意義な研修大会でした。



3名の目黒スポ進が参加

甲冑姿で登場!

令和7年6月29日(日)駒場体育館にて「こまばフェスタ」が開催されました。午前中は、東京ミニバレー協会主催の「みんなでミニバレー」に小学生から大人まで総勢30人以上が参加し、6チームに分かれて熱戦を繰り広げました。午後からは、スポーツ推進委員北部地区主催の「ニュースポーツフェスティバル」にて、ミニバレー、ネオテニス、シャフルボード、輪投げ、モルック、ポッチャなどのニュースポーツ体験で楽しみました。



シャフルボード

ミニバレー

モルック