

## 令和8年度の主な事業

### ★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

### ★八雲子どもスポーツ DAY

- 5/3(日・祝)・八雲体育館

### ★碑文谷体育館館まつり

- 5/5(火・祝)・碑文谷体育館

### ★パーシモンほたる祭り

- 7/12(日)・八雲体育館

### ★めぐろスポーツまつり

- 10/4(日)・碑文谷体育館

### ★地区スポーツ大会

- 各地区で開催(10月頃から)

### ★「スポルテ目黒」周年行事

- 11/3(火・祝)・碑文谷体育館

### ★区民交流ポッチャ大会

- 2027/1/16(土)もしくは23(土)
- ・中央体育館

### ★スポーツフェスタ

- 2027/3/14(日)・碑文谷体育館

## 簡単健康レシピ No.19

### 🍎 赤いアップルパイ 🍎

りんごの皮にはポリフェノールが含まれ、脂肪蓄積抑制や老化防止に役立つと言われていす。アップルパイのりんごは皮をむいて使うことが多いので、代わりに赤ワインで煮るとポリフェノールを補えます。パイ生地はカロリーが高めなので食べ過ぎに注意^\_^

#### 材料 (4個分)

- 冷凍パイシート (20cm×10cm) 2枚
- りんご 大きめ 1個
- 砂糖 20g
- 赤ワイン 50cc
- シナモン 少々
- レモン汁 少々

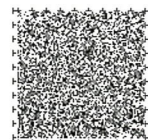


#### 作り方

- 1.りんごは皮をむき薄めのイチョウ切り。
- 2.1を鍋かフライパンに入れ、砂糖をまぶし5分置きます。
- 3.赤ワインを入れて、中火から弱火で焦がさないよう10分煮る。最後にレモン汁を混ぜ冷ましておく。
- 4.パイ生地は4等分にして、上になる方に包丁などで切れ目を入れておく。
- 5.生地に煮たりんごを乗せてから上の生地を乗せ、端をフォークなどで抑える。
- 6.180度のオーブンで15分焼く。 島谷



下のマークは、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

■筆者自身のスポーツ推進委員歴も10年となり、毎年同じイベントの繰り返しのように感じていましたが、実は毎年新しいスポーツ(新種目)が登場し、推進委員も卒業される方がいる一方、新メンバーも加わり、少しずつ変化してきました。年度末に思うことは、灼熱の夏と極寒の冬と、冬眠しない熊さんと、大谷選手と、これだけは変わらないのかななんて思う今日この頃です。皆様も、4月からの新年度を変わらず元気に活動されることを願っております。

伊藤

# めぐろスポーツ推進委員だより 73

令和8年3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

### ウォーキングフットボール



走らないように注意しています

### ミニバレー



ボールの行方を見守ります

### ミニバレー



ナイスサーブ!



モルックのルール説明中



ポッチャの基本からお伝えしています



ジャックボールを狙ってもらいます



集中して...一投!



室内用カバーをつけています



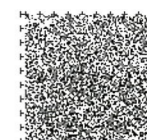
ありがとうございました

■令和8年3月8日(日)「スポーツフェスタ2026」を碑文谷体育館で開催しました。自由に参加できる午前の部はポッチャ、モルック、ウォーキングフットボールの体験会で、初めてプレイされる方も慣れた方も和気あいあい笑顔で楽しんでいらっしゃいました。午後の部はコート4面を使って「住区対抗ミニバレー大会」が行われ、小学生からシニアまで、16チーム65名が参加して熱戦が繰り広げられました。小学生の弾けるような動き、若者の力強いアタック、そしてシニアの落ち着いたプレイ、それぞれに素晴らしく、激しい中にも笑いが絶えない楽しいひと時でした。

2・3面 令和7年度 12月～3月の活動報告

4面 令和8年度の主な事業 簡単健康レシピ

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。



■令和7年12月7日(日)「実技研修」として碑文谷体育館において目黒消防署のご協力のもと普通救命講習を受講しました。座学では、教科書と動画を使って一次救命処置について学びました。実技では、心肺蘇生やAEDの使用方法を学ぶことができました。何度か受講していますが、少しずつ内容が変わっていたり、記憶があいまいになったりしていたため、継続的な受講の大切さを感じました。万が一の場合があれば、今回の研修を活用できるよう心掛けます。



押す場所・強さが難しいです



掌底で押すのを心がけます



心肺蘇生法を学んでいます

■令和8年1月17日(土)中央体育館において、今年で4回目となる「区民交流ポッチャ大会」が開催されました。32チームが2リーグに分かれ、予選・決勝トーナメントを行いました。スポ進は、会場準備、準備体操、審判をお手伝いしました。決勝戦は経験豊富なご婦人のチームと当日が初めての青年チームとの熱戦で、みんなで応援し大歓声が上がっていました。とても盛り上がり皆さんに楽しんでいただけた大会となりました。



点数を確認



見事優勝!  
おめでとうございます



見事な投球



ジャックボールを投げます

■令和8年2月1日(日)に八雲体育館において「西部地区スポーツ大会」が開催され、中根・東根・大岡山西・自由が丘・八雲の5住区から約100名が参加しました。メインのモルック大会では、5コートに分かれて白熱した住区対抗戦が繰り広げられました。あわせて実施された卓球バレー体験会も、誰もが楽しめる競技として大いに盛り上がり、世代を超えた交流の輪が広がりました。地域の絆がより深まる、笑顔あふれる一日となりました。



モルックは奥が深いです



卓球バレーはとっても楽しい!

■令和8年3月7日(土)中央体育館において「碑文谷地区ドッジボール大会」が開催されました。碑文谷警察署管内の小学校が参加し、今年で27回目を迎えた大会です。午前は5年生8チーム、午後は6年生8チームが競技を行いました。スポ進は審判として参加しました。どのチームの選手もお互いに声を掛け合い、練習の成果を発揮していました。



碑文谷地区ドッジボール大会



しっかりと打ち合わせ



試合のワンシーン



開会式では選手を誘導

## 任期満了の委員から一言



「スポーツ推進委員って何?」から始まった活動も無事に任期満了となりました。支えてくださった皆さまに感謝しています。楽しい経験も多く、研修会のテーマ決めなどの苦労も今では良い思い出です。これからのスポーツ推進委員の活躍を応援しています。

齋藤 重夫



24年間の思い出は地域総合型スポーツクラブを立ち上げ、6年間携われたことです。とても楽しい経験でした。今後のスポーツ推進委員の皆さんの企画力に期待いたしております。

小原 章



スポーツ推進委員として活動していく中で色々な人たちに出会い、全く知らなかったスポーツも体験でき、スポーツの楽しさを住区に広めることができました。とても楽しい14年間でした。

三浦 英彦



何もわからず駆り出され14年、大変お世話になりました。たくさんの人に出会い、助け、助けられ、私の人生において必要な14年であったとありがたく受け止めております。みなさまのご活躍を期待し、さらなる飛躍をお祈り申し上げます。

佐瀬 陽子

