

# スポーツの秋を楽しもう!

## まずは運動をはじめてみませんか?

夏から秋に移り、過ごしやすく、運動をするのに適した季節になりました。運動は生活習慣病の予防だけではなくストレス解消などさまざまな効果があります。この機会にスポーツの秋を楽しんでみませんか?

### その1 いきいきかみかみしゃきしゃき 百歳体操を始めよう!

週1~2回、椅子に座ってDVDを見ながら、身体とお口と脳活性化の体操を行います。現在区内で77拠点、多くの方が地域の集会所等で実施しています。あなたもはじめてみませんか?



- 参加者の声**
- 階段の昇り降りが楽になった
  - 身体や腰が軽くなった
  - たくさん友だちができて、元気になった
  - だ液がよくでて口の中が清潔になった
  - 気軽に参加できる など

サポーター募集中! 講座は、もうすぐはじまります。(12ページ参照)

※実施拠点や曜日などの詳細はHPまたは下記問合せ先まで  
問合せ/保健福祉センター保健福祉課(保健活動)  
☎6930-9968 ☎6930-9936 区HP▶



### その2 ふれあいマップを片手にウォーキング!

区内のおすすめスポットなどを散策してみよう!ふれあいマップは区役所に置いてあるよ!



### その3 マラソンランナーを応援しよう!!

大阪マラソンのコースが新しくなったので、沿道から応援してみよう!



### その4 参加してみよう!開催予定のスポーツイベント!

#### 第22回城東区民バドミントン大会(ダブルス個人戦)

**とき** 11月24日(日) 9:30開会(受付9:00)  
**ところ** 城東スポーツセンター(鳴野西2-1-21)  
**競技部門** 男女48チーム 1~4部  
 (先着順、申込み数により部替えあり)  
**対象** 区内在住・在勤の方、または城東区バドミントン連盟加入者 ※学生を除く  
**費用** 1チーム2,500円(保険料含む)  
**申込み** 10月4日(金)~11月9日(土)に参加費を添えて、下記問合せ先または城東区バドミントン連盟まで



問合せ/大阪市コミュニティ協会城東区支部協議会(区民センターに臨時出張受付窓口を設置)  
☎4255-6066 ☎4255-6088

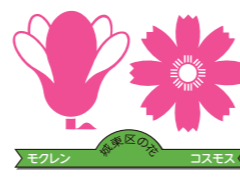
#### 第7回区民チャリティゴルフコンペ(チーム戦)

**とき** 11月13日(水) 6:00集合 6:15バス出発  
 今福阪奈ゴルフガーデン前(今福東1-5-22)  
**ところ** 朝来山東カントリークラブ(兵庫県朝来市山東町大月1-1)  
**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
**定員** 80名、20組(先着順)  
 (3~4名様1組でお申し込みください。1~2名様でのお申込みの場合は組合せとなります。)  
**費用** 参加費1人3,000円  
 プレー費11,500円(プレー費は当日会場にて精算)  
**申込み** 10月19日(土)までに参加費を添えて下記問合せ先まで



## CONTENTS

- 2 **クローズアップ** スポーツの秋を楽しもう!
- 4 **トピックス** 第7回キャンドルナイト
- 5 **お知らせ** 医療証を更新します など
- 6 **子育て** 親子でわくわく絵本フェスタ など
- 8 **健康** 城東区健康まつり など
- 10 **相談** 各種専門相談
- 11 **イベント・講座** 地域人権学習会 など
- 13 **城東区通信** 松本区長の城東大好き/地活協だより
- 14 **大阪市民のみなさんへ** 新たな大都市制度について など



## 区民参加型 大運動会

# 第5回城東区スポーツカーニバル 無料

**とき** 11月3日(日・祝) 9:00開会 ※雨天中止

**ところ** 蒲生公園【蒲生グラウンド】(中央3-5)

**対象** 区内在住・在勤・在学の方  
※小学生以下は保護者同伴

全面禁煙 当日参加OK



### プログラム

- 午前**
- ◆ 80m徒競走 小学4年生以上
  - ◆ 50m徒競走 園児~小学3年生
  - ◆ パン食い競走 どなたでも
  - ◆ お菓子とりゲーム  
・3歳以上の未就学児 ・高齢者(70歳以上)
  - ◆ 各地域対抗リレー<予選>※  
1チーム8名(小学生男女各1名・大人(中・高校生含む)男女各3名)
  - ◆ お玉レース どなたでも
  - ◆ 各地域対抗玉入れ※  
1チーム20名(年齢不問)男性10名以下
  - ◆ こども玉入れ 園児~小学2年生
  - ◆ こども玉入れ 小学3~6年生



- 午後**
- ◆ ボール運び 2名1組 大人・こどもペア
  - ◆ 防災競技 小学4年生以上
  - ◆ あめ食いゲーム どなたでも
  - ◆ 各地域対抗リレー<決勝>※ 予選勝者6チーム
  - ◆ 障害物競走 どなたでも
  - ◆ 各地域対抗つなひき※ 1チーム20名(男性10名以下)
- ※地域対抗競技の当日参加はできません。

**おねがい**

- ごみは各自でお持ち帰りください。
- 駐車場はありません。
- スパイクシューズをはいての競技参加はできません。
- 会場付近は混雑する可能性があるため、公共交通機関や徒歩でご来場ください。

予定している競技内容は変更する場合があります。

## 体験コーナーもあるよ! 無料 10:00~13:00

**セレッソ大阪**  
©2018 CERESO OSAKA

**キックターゲット**

**大阪エヴェッサ**  
©OSAKA EVESSA

**フリースロー**

**オリックス・バファローズ**  
©ORIX Buffaloes

**ストラックアウト**

**城東消防署**

**消火器体験コーナー**

## スポーツカーニバルはスポーツ関係団体をはじめ、さまざまな団体の協力により開催しています

**主催** 城東区スポーツ・レクリエーション協会  
 スポーツやレクリエーションを通じた「健全明朗な心身の育成」を目的に設立され70周年を迎えました。区長杯をめざす、卓球、軟式野球、ソフトボール、ママさんバレーなど8種目の大会のほか、ハイキング、ミニ・マラソン、スキーツアーなどのレクリエーションをスポーツ関係団体と協力し運営。誰もが参加でき、ふれあいを楽しめるスポーツ環境づくりに取り組んでいます。

**中農 勝己 会長**

**運営** 城東区スポーツ推進委員協議会  
 市の教育委員会から委嘱を受けた会員で、区内の各種スポーツイベントやレクリエーションの運営や、ニュースポーツの紹介・普及活動を行っています。パラリンピックの正式種目となった「ボッチャ」や大玉を打ち合うカナダ生まれの「キンボール」などをもっと広めていきたいですね。区民の皆さんがスポーツになじむことで健康の維持・増進ができればと願っています。

**安川 隆之 会長**

問合せ/大阪市コミュニティ協会城東区支部協議会(区民センターに臨時出張受付窓口を設置) ☎4255-6066 ☎4255-6088