

イベント案内

こちらに記載の教室はすべて無料体験受付中です。
各教室お問い合わせ先までご連絡下さい。



ノルディックウォーク講習会

2本のポールを持って歩くことにより、歩行姿勢を正し、関節やヒザに負担をかけず、体力づくりと筋力強化効果があるとされています。当日はポールの無料レンタルもごさいます。
動きやすい服装でお友達もお誘いの上、奮ってご参加ください。



開催日 5月13日(火) **時間** 10:00~11:00 **場所** 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場
参加料 600円 **定員** 15名 **対象** 一般 **講師** 財団職員

One dayピラティス

大好評「ピラティス」教室をイベントで開催します！体幹を鍛えぶれない身体を目指しましょう！



開催日 4月11日、25日、5月9日、23日、6月13日、27日(いずれも金曜日)
時間 9:45~10:45 **場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,200円 **定員** 各回25名 **対象** 一般 **講師** KAKO先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200
Mail:big-ai@wakayamasposhin.or.jp

夜の月いちヨガ

月に一度、夜のヨガ教室で心も身体もリフレッシュしましょう。



開催日 4月5日、5月17日、6月14日(いずれも土曜日)
時間 19:00~20:00 **場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,200円 **定員** 各回25名 **対象** 一般 **講師** 井田 真美先生

まち歩き隊

自分たちの町をゴミの無い清潔な街にする目的を持ち、体育館を出発して近隣周辺をウォーキングしながらゴミ拾いを行う活動です。活動後、あなたの筋肉・脂肪が見てわかるInBody測定会も実施します！
健康づくりとしての運動目的や皆と協力して町のゴミゼロを目指すために一緒に参加をしませんか？



開催日 5月17日(土) **時間** 10:00~11:00
集合場所 和歌山県立体育館 **活動場所** 体育館スタート~JR紀和駅周辺
参加料 無料 **対象** 一般

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108
Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp



株式会社 大阪共立 和歌山営業所
和歌山県和歌山市新生町2番1号
TEL:073-426-1723

TV、舞台の照明・音響・
美術・映像・催事企画・イベント
~プランニングから制作運営まで~

お気軽にお問い合わせください

Web Site



ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

■清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
■産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務



本社 【住所】和歌山市三番丁54番 【営業時間】 9:00~18:00 休業日 土日祝
【電話】073-425-0111 【FAX】073-425-0122 【HP】cleantec8.co.jp

地域と共に

2月4日「自衛消防隊訓練」 ならびに「部隊指揮運用訓練」を 実施しました

和歌山市が震度6の地震に見舞われ、和歌山ビッグホエールで火災が発生、負傷者が多数発生している想定のもと、ビッグホエール・ビッグウエーブ職員及び関係業者による「自衛消防隊訓練」を行うとともに、「和歌山市・中消防署」による「部隊指揮運用訓練」を実施しました。自衛消防訓練・部隊指揮運用訓練ともに「いまある命を助ける」ことを最優先に、真剣に取り組みました。今後も、このような訓練を実施し、職員の認識を深め、安全・安心を第一に運営してまいります。



もっと健康ウォーキング開催!

県民の健康づくりを推進するとともにまちの環境美化を図ろうと2月1日の午前中、和歌山県立体育館で行われ、157人もの地域の方々にご参加いただきました。



ウォーキングしながらゴミ拾いを行う「まち歩き隊」には、24人が参加、JR和歌山駅周辺を約2キロ、ウォーキングしながら空き缶やたばこの吸い殻などゴミ拾いを行いました。骨密度・血管年齢・ベジチェック・InBody(インボディ)を測定できるコーナーを設置し、栄養士などからアドバイスを受けながら自身の健康状態をチェックしました。午前11時からには明治安田生命様による「フレイルって何だろう。～セルフチェックと予防～」の健康セミナーを開催、多くの参加者が熱心に耳を傾けていました。

河西緩衝緑地卒業記念松植樹により 700メートルの松林が完成

平成21年度から開始したこの植樹祭は、途中、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行により、関係者だけの参加となった年もありましたが、令和5年度までの15年間におよぶ地元小学校卒業生のみさんの植樹活動により、西松江緑地から河西公園に至る約700メートルの松林を再生させることができました。

平成21年当時、河西緩衝緑地のシンボルでもある松が、マツノマダラカミキリの食害を受け壊滅状態となったことから、地元自治会、関係企業、当管理事務所が、松の再生を図るため、地元小学校と協力して取り組んだのが、この卒業記念松植樹祭でした。

この間、松江小学校、木本小学校、八幡台小学校、西脇小学校の卒業生のみさんに植樹していただいた本数は、1,343本となっています。

今後はこれまでの植樹活動を各緑地・公園に広げ、各地域での新たなシンボルとなる緑を育てていきます。

「海の幸、野の幸、山の幸が待ちかねていたかのように食材がたくさん出回る季節」
すし飯に海の幸、山の幸を加えた春のすしは味、色どりに最高。
魚介類を使う時は甘さをおさえ、高野豆腐や椎茸など煮たものを多く使う時は甘味をややきかせた方がおいしく仕上がります。
魚の子は春先の代表的な素材、中でも鯛の子はえんどうなどと一緒に卵とじにするなど薄味で煮含めることが多いですが寄せものなどにも用いられすぐれた栄養食品でもあります。

梅肉味の混ぜずし

- ①あさりや砂をはかせほぐしたしめじと共に鍋に入れ、塩、酒をふり入れる。ふたをして中火で約5分蒸し煮し、貝の口が開けば身を取り出す。汁はこして上ずみを取っておく。
- ②若布は湯通しして冷水をかけ水切りして一口大にする。梅麩は5mmの輪切りにし湯通しする。
- ③白魚は軽く塩をして②と共に甘酢で洗う。
- ④あたたかいごはんをうらごした梅干しと①の汁を合わせて混ぜ①と③を加えて合わせる。
- ⑤④を器に盛りうす焼きたまごを5～6cmの長さの細切りにして散らし紫芽を添える。

<1人分の栄養価>エネルギー205kcal、タンパク質10.4g、脂質1.6g、炭水化物34.9g、食物繊維0.3g、食塩相当量1.7g



材料(4名分)		
あさり	600g	<あさりの味付>
生若布	100g	酒
白魚	80g	塩
しめじ	1パック	あさりのむし汁
梅麩	10cm	<甘酢>
うす焼きたまご	1枚分	酢
紫芽	一つまみ	砂糖
梅干し	3個	塩
ごはん	720g	

鯛の子とえんどうの含め煮



- ①鯛の子は1腹を2つに分けさらに1本を3つに筒切りにし、さっと熱湯をくぐらせザルにあげておく
- ②えんどうは水洗いして塩をふり10分ほどおく。
- ③鍋に煮出汁を入れみりんと薄口しょうゆを加えて煮立て①の鯛の子を入れてふたをし中火で10分静かに煮る。
- ④鯛の子に火が通れば鍋のまま水に浮かべて冷やす。
- ⑤別の鍋に湯を沸かして塩少々を加え、②のえんどうを色よくやわらかくゆでてすくい上げて④の煮汁につけ込み味を含ませておく。
- ⑥⑤を食す前に火にかけさっと温め上から生姜の細切りを散らす。

材料(4名分)		
鯛の子	2腹	<煮汁>
えんどう	むき身100g	みりん
生姜の細切り	少々	薄口しょうゆ
塩	少々	煮出汁

<1人分の栄養価>エネルギー62kcal、タンパク質0.5g、脂質1.6g、炭水化物6.4g、食物繊維2g



レシピ提供
公益社団法人
和歌山県栄養士会
中野 節子氏
(栄養士)

代謝UPと免疫力UPでよりよく健康に!

スポーツ栄養のことなら
和歌山県栄養士会
スポーツと栄養
で検索

環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する

「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人

和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8064 和歌山県東牟婁郡2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

パート募集!

 株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
TEL (073) 451-3388(代)
FAX (073) 453-1464

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号
電話(073) 452-1710
FAX(073) 453-7555

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415

集まれ!! わかやまのキッズ・少年・少女たち

ビッグホエール・ビッグウエーブ 子ども(年少以上)スポーツ教室 案内

子どもの運動神経や能力は**5歳～12歳**の間に急速に発達すると言われて
います。

5歳～12歳の間にスポーツを始めようと考えている**今がチャンスです!!**
経験豊富な指導者が親切丁寧に教えてくれるので、運動が苦手な子どもで
も大丈夫!

もちろん経験者も大歓迎ですので、お気軽にお問い合わせください



- 基礎や基本から学ぶことができるので、初心者から上級者までどなたでも気軽に参加できます。
- 技術の習得とともに、あいさつや返事など、スポーツを通じて健全な心身の成長を目指します。
- すべての教室で無料体験を実施しています。
- なお、参加人数により無料体験をお断りする場合がありますので、事前にビッグホエール・ビッグウエーブまでお問い合わせください。

教室名	曜日・時間	対象
キッズ体操	月・水・木・金 ……15:15～16:15 土 ……9:15～10:15	年少～年長
ジュニア体操	月・水・木・金 ……16:30～17:30 土 ……10:30～11:30	小学生～中学生
バレーボール	火 ……17:30～19:00	小学生
トライアング バスケットボール	火(エンジョイ)…17:30～18:30 火(チャレンジ)…18:40～19:40	小学生
ジュニアバドミントン	水 ……17:45～19:15	小学3年生～中学生
エンジョイバドミントン	水 ……19:15～20:45	小学5年生～一般
硬式テニス	水 ……16:00～17:00	4歳～8歳
ソフトテニス	水 ……17:15～18:45	年少～小学生低学年
こどもバレエ (プライマリー)	木 ……17:45～18:30	年少～小学生低学年
こどもバレエ	木 ……18:30～19:30	小学生



ホエール教室



ウエーブ教室

左記、QRコードから、
ビッグホエール・ウエーブの
教室が簡単に見ることが
出来ます。

和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ 電話: 073-433-0035

財団各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

スポーツ教室・イベント案内

SPOSHINはWEBサイトでも公開中

<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

バックナンバーも
公開しています!!

和歌山県スポーツ振興財団

検索