



# スポ・レクひたち

第54号 年2回発行  
(9月・3月)

〒316-0034 日立市東成沢町2-15-1

【事業・この記事に関すること】

TEL: 36-6661

【スポーツ教室・施設に関すること】TEL: 35-0767

URL <http://www.hasa.or.jp/> E-mail [hasa@hasa.or.jp](mailto:hasa@hasa.or.jp)

【発行・編集】 財団法人 日立市体育協会 広報委員会



## スポ・レクのフェア 2009

どなたでも参加できます!



無料  
大抽選会有り



とき  
ところ

**10月11日(日) 9:30~** (小雨決行)  
**日立市市民運動公園** ※雨天順延 10月12日(月)

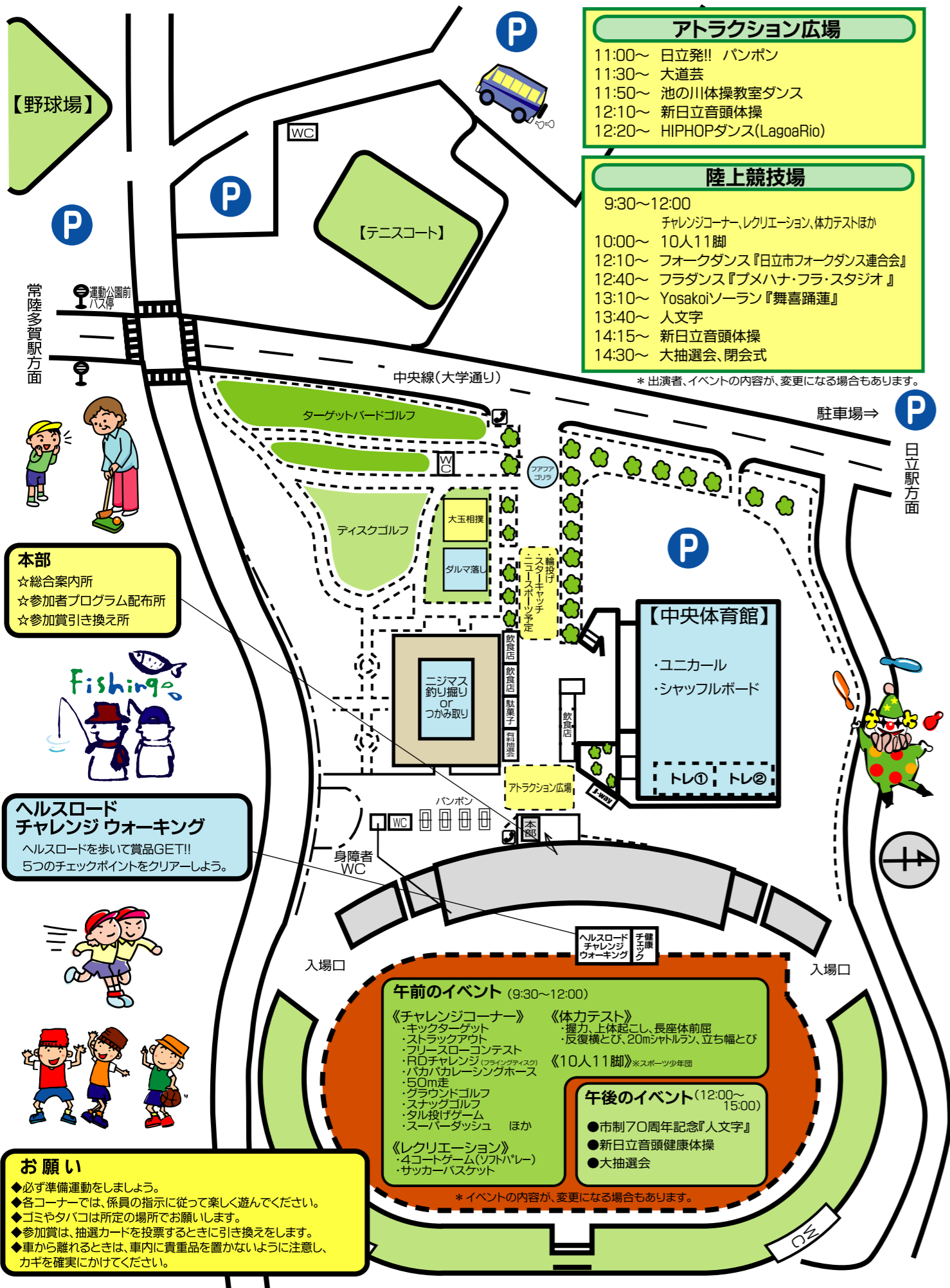
さわやかな秋空の下、恒例のスポ・レクフェア2009が10月11日(日)日立市市民運動公園で開催されます。

今年も10人11脚、ニュースポーツ・ダンスなどのアトラクションや、豪華賞品が当たる大抽選会などお楽しみがいっぱいです。

子どもからお年寄りまでどなたでも参加できますので、ご家族揃ってお越しください!

# ■ スポ・レクフェア会場案内図 ■

◆ 駐車場には限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。◆



**アトラクション広場**  
 11:00～ 日立発!! パンボン  
 11:30～ 大道芸  
 11:50～ 池の川体操教室ダンス  
 12:10～ 新日立音頭体操  
 12:20～ HIPHOPダンス(LagoaRio)

**陸上競技場**  
 9:30～12:00  
 チャレンジコーナー、レクリエーション、体力テストほか  
 10:00～ 10人11脚  
 12:10～ フォークダンス『日立市フォークダンス連合会』  
 12:40～ フラダンス『Pメハナ・フラ・スタジオ』  
 13:10～ Yosakoiソーラン『舞喜踊蓮』  
 13:40～ 人文字  
 14:15～ 新日立音頭体操  
 14:30～ 大抽選会、閉会式

\* 出演者、イベントの内容が、変更になる場合もあります。

**午前のイベント (9:30～12:00)**  
 《チャレンジコーナー》  
 ・キックターゲット  
 ・ストラックアウト  
 ・フリースローコンテスト  
 ・R/Dチャレンジ (フライングディスク)  
 ・バカバカレーシングホース  
 ・50m走  
 ・クラウンドゴルフ  
 ・スナックゴルフ  
 ・タル投げゲーム  
 ・スーパータッチ ほか  
 《体力テスト》  
 ・握力、上体起こし、長座体前屈  
 ・反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび  
 《10人11脚》※スポーツ少年団

**午後のイベント (12:00～15:00)**  
 ●市制70周年記念『人文字』  
 ●新日立音頭健康体操  
 ●大抽選会

\* イベントの内容が、変更になる場合もあります。

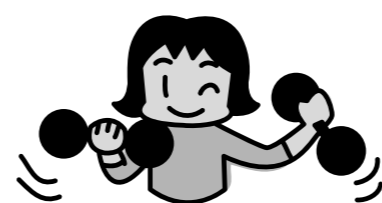
**本部**  
 ☆総合案内所  
 ☆参加者プログラム配布所  
 ☆参加賞引き換え所

**Fishing**  
 釣り堀り or つかみ取り

**ヘルスロード  
 チャレンジ ウォーキング**  
 ヘルスロードを歩いて賞品GET!!  
 5つのチェックポイントをクリアしよう。

**お願い**  
 ◆必ず準備運動をしましょう。  
 ◆各コーナーでは、係員の指示に従って楽しく遊んでください。  
 ◆ゴミやタバコは所定の場所でお願ひします。  
 ◆参加賞は、抽選カードを投票するときに引き換えをします。  
 ◆車から離れたときは、車内に貴重品を置かないように注意し、カギを確実にかけてください。

## 施設案内 市民運動公園中央体育館 トレーニングルーム1



市民運動公園中央体育館というと、バスケットボールやバレーボールなどの団体競技で使用する場所というイメージがあると思います。しかし、市民運動公園中央体育館には個人でも利用できるトレーニングルームがあります。

腹筋・背筋・大腿四頭筋などさまざまな筋力を強化できる器具がありますので、健康づくりの手段として、女性・初心者はもちろん、トレーニング上級者まで幅広くご利用いただけます。

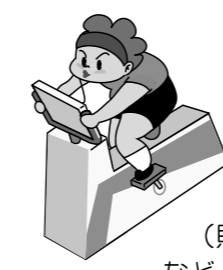
●トレーニング器具一覧

- トレッドミル
- エアロバイク
- エアロクライム
- クロストレーナー
- レッグカール
- レッグエクステンション
- トルソー
- クランチ
- パタフライ
- チェストプレス
- ショルダープレス
- ハイプリー
- アブドミナル
- バックエクステンション
- アームカール
- チンニング
- プルオーバー
- ロープーリー
- レッグプレス
- トータルヒップ
- フリーウエイト

【トレーニングルーム1 使用料金表】	市内	市外
■ 大人(高校生以上利用可)	110円	220円
■ 照明(17時以降使用時)	50円	
■ 年間会費(1年間)	4,200円	8,400円

※利用時間：午前9時から午後9時まで  
 ※イベントなどにより利用ができない場合もございます。

## スポーツ教室案内 市民運動公園中央体育館 健康体操教室



(財) 日立市体育協会では、市民運動公園中央体育館にて、エアロビクスや親子スポーツ教室など、通年型のスポーツ教室を開催しております。今回は、健康体操教室をご紹介します。

**健康体操教室**は、『日頃スポーツをしていない』『運動・体操をしてみたい』『健康になりたい』と思っいる方々を対象にしている教室です。内容は、インストラクターの指導を受けながら健康器具(ステップ台・ダンベル)等を使って、音楽に合わせてエクササイズ(運動)を行なうものです。日立市ならではの日立音頭のリズムに合わせた、新日立音頭健康体操なども取り入れております。これらのエクササイズ(運動)により、体力・筋力の向上、体重・体脂肪の減少などの効果を得ることができます。この教室を機会に、健康とスポーツに関心を持ち、生涯にわたってスポーツに親しんでもらうための、きっかけづくりとなることへも期待しているものです。



金曜シルバーコースの会員のみなさん

《市民運動公園 健康体操教室実施日》

火曜初級コース	毎週火曜日	9:30～10:45
火曜中級コース	毎週火曜日	11:00～12:15
水曜シルバーコース	毎週水曜日	9:00～10:00
水曜夜コース	毎週水曜日	19:00～20:15
金曜中級コース	毎週金曜日	9:30～10:45
金曜シルバーコース	毎週金曜日	11:00～12:15

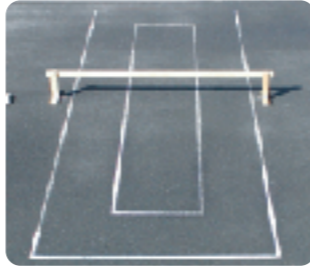
# 日立発祥のスポーツ “パンポン”って!?

「パンポン」は、大正10年頃、創業間もない日立製作所日立工場で始められました。当時の従業員は昼休みを将棋や囲碁で過ごす者が多く、スポーツではキャッチボールをするくらいしかありませんでした。しかし、建家のガラスを壊すケースが多く、これをやる範囲を限定したところミカンの空き箱を利用していつの間にか板きれを手にテニスボールを打ち合いお互いにルールを決めてゲームを行うようになった。これが「パンポン」のそもそもの始まりです。



当協会では、『日立市パンポン普及推進協議会』を通じて、市民が日立市発祥の『パンポン』に接する機会をつくり、パンポンの楽しさや、面白さを知ってもらうため、生涯スポーツの一環として『パンポン』の普及・推進を図ることを目的として様々な活動を行っています。

パンポンに関する問い合わせはホームページをご覧ください。当協会までご連絡ください。



## レクリエーション用具を貸し出します。(無料)

当協会では、4コートゲームやスナッグゴルフなど、団体でできるものから個人でできるものまで、レクリエーション用具があります。これらの備品は、無料で貸出しを行っておりますので、地域やクラブなどの活動でご利用されてはいかがでしょうか。

また、諏訪・河原子スポーツ広場ではターゲットバードゴルフ用具を貸し出してあります。是非この機会にチャレンジしてみてください!

～主なレクリエーション用具の紹介～



4コートゲーム

4コートゲームは十字に張ったネットをはさんで、一度に4チームでのプレイが可能です。ボールやシャトルを打ち合うなど数種類のゲームが楽しめ、一度に多くの方がプレイできます。



的抜きゲーム

誰でも手軽に楽しめるフライングディスク版「ストラックアウト」です。距離や投げるフライングディスクの数を変えることによって、自由に楽しんでいただけます。



スナッグゴルフ

アマチュアゴルフ連盟日立支部より寄贈いただいた、ゴルフ初心者から上級者まで、屋外でも屋内でも、年齢を問わず誰もが楽しむ事が出来るスポーツです。

### ※その他レクリエーション用具

- ・ターゲットバードゴルフ
- ・グラウンドゴルフ
- ・ディスクゴルフ
- ・クロッカー
- ・ペタンク
- ・インディアカ
- ・綱引き用綱
- ・大縄跳び
- ・輪投げ



- ・バランスゲーム
- ・フリングゴ
- ・リングテニス
- ・ティーボール
- ・サッカーバスケットゴール
- ・野球、ソフトボール用具一式
- ・その他、競技スポーツ用品
- ・ゼッケン、ピブス



# イベント報告



## 過去最高の参加者!.....第9回日立さくらロードレース

4月5日(日)、日立新都市広場において第9回日立さくらロードレースが開催されました。大会は、ハーフ・10km・5km・2.2km・1.8kmの6部門30種目に、15,302名という過去最高のエントリー数を記録いたしました。コースは、日本さくらの名所百選として選定されている平和通りの桜並木を走り抜けるコースとなっており、市民ランナーはもちろん、北は北海道～南は熊本までの県内外の方々にも多数の参加をいただきました。

さらに、今年からハーフ・10km・5kmのコースとして昨年春に開通した国道6号日立バイパスを使用し、『さくらと海』の両方が楽しめる日立の春の息吹を存分に堪能できるコース設定となりました。

来年で第10回大会を迎えるにあたり、記念大会としてこれまで以上の魅力あるレースとなるよう取り組んでおりますのでふるってご参加ください。



## 竹内亀次郎記念杯日立市少年少女スポーツ育成大会

H21.8.22・23開催

### 【各種目の優勝チーム】

- 軟式野球 十王ファイターズ野球スポーツ少年団
- バレーボール(6年生) 成沢VMGバレーボールスポーツ少年団
- バレーボール(5年生) 久慈スポーツ少年団
- ミニバスケットボール(男子) 池の川ミニバススポーツ少年団
- ミニバスケットボール(女子) 池の川ミニバススポーツ少年団
- サッカー 坂本サッカースポーツ少年団
- バドミントン(女子団体戦) 滑川バドミントンスポーツ少年団



竹内亀次郎記念杯日立市少年少女スポーツ育成大会は、『協調と和』というスローガンを掲げ、子ども達にとって夏の思い出となり、健全に育つきっかけになるようにと、1978年から(財)日立みらい財団の支援をいただき開催しており、今年で32回目を迎えました。大会名称は、青少年健全育成の為に、ご自身の資産を寄付し、本大会の開催を提唱された、故 竹内亀次郎氏(日立製作所元副社長)を記念して呼称するものです。

5種目で実施しており、約1,200名のスポーツ少年団員が2日間にわたり熱戦を繰り広げ、元気溢れるプレーが各会場で見られました。

このほかにも、当協会では日立市スポーツ少年団本部を通じて、子どもたちのスポーツ活動をサポートしております。様々なスポーツ少年団がありますので、興味のある方・入団希望の方はお問い合わせください。

なお、9月1日に行われた『市制施行70周年記念式典』において、日立市スポーツ少年団本部と竹内杯主催団体の(財)日立みらい財団が功労賞を受賞しました。おめでとうございます。

## ベスト8に輝く!!.....第80回都市対抗野球大会

第80回都市対抗野球大会(8/21～9/1)が、東京ドームにて行われました。2年連続30回目の出場を果たした日立市代表日立製作所野球部は、昨年初戦敗退の屈辱を果し、ベスト8という好成績を収めました。

選手の勝利への執念も見事でしたが、東京ドームの2階席、外野席までチームカラーのオレンジ色に染めた大応援団の迫力ある応援も見事でした。

この結果、選手では日立製作所の村尾賢吾内野手が若獅子賞(新人賞)を受賞、応援団も敢闘賞を受賞しました。

その他、日立化成卓球部、日立電線ブルドッグス、日立電線マラソン部などの地元チームの活躍を期待しております。



外野席まで満席となった日立大応援団

## 賛助会員の募集とお礼

財団法人日立市体育協会は、市民の皆さんのスポーツに対する幅広いニーズに応えるべく、様々な活動を展開しています。わたくしたちと一緒に、市民の皆さんのスポーツ活動をバックアップして下さる賛助会員を募集しています。

### ★賛助会員会費

個人：年額1口 1,000円  
法人：年額1口 5,000円

### ★申込方法

詳しくは事務局までご連絡下さい。  
随時受け付けています。



《平成21年度ご協力いただいた賛助会員》 No.1 (4月1日～8月31日)

■法人会員 順不同 1口 5,000円以上 54法人 90口 450,000円(累計)

日立HELP会/アラミックス メディカル/(有)滑川プラント工業/日立市ターゲットバードゴルフ協会/並木スポーツ/赤津ハウス(株)/日立中央ライオンズクラブ/(株)国進運輸/プレビ(株)/茨城新聞 日立支社/常陽銀行 日立支店/(株)須田酒店/(有)佐々木電材工業/(株)小泉スポーツ/日立ロータリークラブ/川村金属工業(株)/スヶガワスポーツ/(社)日立青年会議所/(株)ビッグスポーツ/(株)ナガモリ/日立観光開発(株)日立ゴルフクラブ/(有)日立ポリマー/鈴鐘工業(株)/(有)田柳造園/久慈小学校/日立市多賀農業協同組合/日立土木(株)/(有)沼田クリーンサービス/茨城ひたち農業協同組合日立支店/神峰スポーツ/利根ココロラボトリング(株)日立支店/日立市シルバー人材センター/茨城キリスト教学園高等学校/多賀土木(株)/日立高速印刷(株)/日立セメント(株)/東京ガス(株)日立支社/日高中学校/奥アンツーカ(株)/多賀中学校/日立球友クラブ/日立北ロータリークラブ/成沢小学校/日立港ロータリークラブ/(株)伊藤園日立支店/日立中央ロータリークラブ/イガラシ電気工事(株)/日立南ロータリークラブ/坂本小学校/(株)魚武/医療法人 愛宣会 泰病院/日立桜ライオンズクラブ/日立ライオンズクラブ/日立きららライオンズクラブ

■個人会員 順不同 敬称略 1口 1,000円以上 337個人 579口 579,000円(累計)

鈴木 宏/吉村 常男/奈良 宏行/茅根 武通/船田 芳数/福地 隆/石井 啓子/伊藤 金蔵/鶴岡 次男/渋谷 幹雄/沼館 功/武田 陸男/千徳 正則/赤津 和行/箕川 達也/石川 広/神永 浩二/矢口 光男/山崎 猛夫/川崎 良文/川村 達雄/河村 秀樹/長山 洋三/大内 篤/宮村 修/関 繁安/佐々木 次男/日下 智/湖口 敏幸/沼田 実/倉持 徳弘/庄司 明雄/浅井 敏久/鈴木 通子/山田 道幸/斎藤 秀郷/伊藤 英雄/高橋 良寿/藤巻 潤一/竹澤 達雄/樫村 實/大部 博/蛭田 勲/飯沼 利光/梶 修明/瀬谷 吉秀/瀬成田 高光/大江 良昌/鈴木 勝也/吉成 善行/大地 斉/鎌田 洋/石井 義男/酒葉 健/山中 操/助川 雅弘/佐藤 忠夫/山本 忠/吉田 和則/加藤 典夫/渡辺 浩二/小池 直之/柴田 馨/木下 之理子/大平 日出夫/鈴木 克彦/木村 重文/白石 信子/森田 進一/小林 由美子/井坂 健治/小室 幸久/引田 道夫/橋本 仁一/照山 正延/佐藤 桂二/中村 修一/石井 博人/澤井 博/小野崎 信義/豊田 千ヅ子/古川 良一/若林 新一/佐川 章子/皆川 悠美子/浅田 盛芳/大内 十寸/小林 康一/石井 謙二/伊藤 正夫/岩崎 好裕/関 次男/遠藤 敏明/大木 仁一/七井 則之/志藤 忠博/大田 健一/那須村 啓次/安田 幸雄/佐藤 啓/小池 仁/斎藤 忠/坂上 節子/佐藤 英子/山村 安雄/小澤 利秋/平子 充秀/鈴木 英雄/石川 文武/友部 祐子/兼子 由美子/小澤 聡美/萩野谷 謙次/小瀧 慶輝/石井 信潔/照山 正雄/西村 ミチ江/西山 隆行/小松崎 薫/森山 浩一/村田 和雄/大越 勲/生田目 和利/植木 正雄/成田 清治/広田 邦男/藤田 昭/沼田 不二子/村山 忠男/瑠 勝雅/江川 仁/江川 恵子/矢部 敏晴/森 茂/石井 辰哉/黒澤 信弘/若松 義弘/青柳 勇/梅澤 重雄/林 一美/赤津 武/工藤 博樹/高住 正和/大滝 正榮/大久保 和正/荒川 長弥/村山 智/千葉 トミイ/朝日 敏裕/小泉 裕樹/山本 靖久/平井 大史郎/大森 彰/小野崎 久輝/皆川 登/矢吹 利美/鈴木 虎夫/恩氏 貞夫/熊谷 勝志/小林 征三/千賀 悌二郎/橋本 恵二/宮本 信行/岡田 譲/小田島 徳美/大竹 洋子/林崎 真佐子/友部 利秋/友部 隆次/及川 健治/永井 光喜/下山田 昌平/大内 武/後藤 徳侍/川又 博/大越 典一/永山 堯康/須江 二郎/窪木 洋子/豊田 賢一/松本 幸次/石井 良友/佐々木 美千枝/菊池 満/三浦 武也/佐藤 正道/皆川 智昭/大森 規子/小貫 政弘/市毛 健一/小泉 幸也/高橋 公雄/中野 育代/北見 裕/須賀川 正一/山崎 誠/白土 豊/酒井 純/沼田 勝寛/額賀 隆/星野 雅子/松本 定信/須藤 正男/塩原 聡/神永 典郎/春山 武聖/山田 禮子/澤島 文雄/高島 美智恵/中村 城三/丹 喜男/櫻庭 亮治/伊藤 徳三郎/藤田 忠/塩見 公明/鈴木 喜雄/伊藤 忠志/伊東 貞夫/早坂 克義/大西 政彦/幸田 智一/富樫 義光/松本 俊吉/山口 博史/澤井 昭一/作間 清次/杉森 吉夫/松原 憲一/井田 孝夫/滑川 正年/佐久間 泰男/瀬谷 直行/坂本 和昭/川越 雅彦/赤城 正敏/佐川 勝宣/黒澤 博彰/飛田 憲三/鈴木 知子/安島 知枝/小林 祐子/大川 博子/園部 義隆/上田 多恵子/平山 弘幸/館 喜能/橋本 雅子/寺門 志保/鈴木 真理子/川崎 信治/大川 亮子/渡邊 真理子/中村 薫/根本 富也/渡邊 洋二/黒澤 幸作/海野 孝行/稲沢 美代子/池田 勝/丹 勲/栗原 高夫/金子 浩之/片岡 裕信/安嶋 弘美/荒井 貴彦/鈴木 輝夫/本田 博亮/福地 烈/熊谷 吉雄/白田 隆史/吉田 博通/今橋 富士夫/鈴木 哲/嵯峨 福東/鈴木 茂美/菊地 忠/遅塚 武夫/川崎 直治/矢板 久/天下井 一雄/立花 通治/石塚 恵一/綿引 優尚/佐藤 聡/梅原 利浩/石井 克彦/川田 裕一/芳賀 奈津絵/木内 智美/森田 美和/内田 清香/吉村 徹也/渡邊 好一/熊谷 勝典/川口 修/中村 雅利/折笠 修平/志賀 淳子/井坂 加代子/富山 秀男/熊谷 智仁/中嶋 由佳/正木 直美/野澤 美樹/会沢 哲生/高橋 福也/鈴木 敏司/菊地 昇/桔梗谷 昭男/鴨志田 勝雄/武田 和子/渡辺 孝雄/株木 幹人/加藤 末吉/早川 武志/安島 清松/鴨志田 京子/小林 靖子/加藤 早苗/芳賀 由美子/萩庭 亮/黒田 キミ子/桃谷 敏生/瀧口 守/出口 哲郎/前田 栄一郎/西田 賢一/島崎 貴博/大山 政弘/大楽 裕/萩庭 猛/松下 安男/神代 光昭/友部 今朝雄/江尻 佳隆/菅谷 元之/深作 保弘

合計 1,029,000円

(財)日立市体育協会HPで詳細がご覧いただけるイベントもございます。 <http://www.hasa.or.jp/>

## EVENT INFORMATION

### 10月

- 4, 11, 18(日) 日立市民シングルステニス大会 (市民運動公園ほか)
- 4, 11, 18(日) 第29回日立市民ソフトボール大会  
予備日11/1・8(中里スポーツ広場)
- 11(日) スポ・レクフェア2009 予備日12(市民運動公園全施設)
- 11(日) 第63回日立市民弓道大会 (日鉾道館)
- 15(木) 第52回日立市家庭婦人秋季バレーボール大会  
(市民運動公園中央体育館)
- 25(日) 第29回日立市民秋季家庭婦人ソフトボール大会  
予備日11/1・8(中里スポーツ広場)
- 29(木) 第34回日立市民レディース卓球大会  
(市民運動公園中央体育館)



スポ・レクフェア

### 11月

- 1(日) 第52回日立市民剣道大会 (市民運動公園中央体育館)
- 1(日)～ 第69回日立市民サッカー大会(市民運動公園陸上競技場ほか)
- 3(火) 第63回日立市民卓球大会 (市民運動公園中央体育館)
- 7(土)・8(日) 日立市内高校野球大会 (会場調整中)
- 15(日) 第93回市民ボウリング大会【ダブルス戦】  
(日立ボウルクレーン)
- 15(日) 第63回日立市民卓球大会【中学生女子の部】  
(多賀中学校体育館)
- 15(日) 第63回日立市民ソフトテニス大会【1年生の部】  
予備日22(市民運動公園テニスコート)



市民サッカー大会

### 12月

- 13(日) 第63回日立市民ソフトテニス大会【高校・一般】  
予備日20(市民運動公園テニスコート)
- 13(日) 日立市民ラグビー大会 (市民運動公園陸上競技場)
- 19(土)・20(日) 第69回日立市民サッカー大会【中学】  
(市民運動公園陸上競技場ほか)



市民サッカー大会



日立駅伝大会

### 1月

- 9(土) 第34回日立市民スケート大会 (ウェルサンピア日立)
- 17(日) 第31回日立駅伝競走大会 (市民運動公園ゴール)
- 24(日)・31(日) 第33回日立市民バドミントン大会(市民運動公園中央体育館)



市民バドミントン大会

### 2月

- 14(日) 第33回日立市民バドミントン大会(混合複)  
(市民運動公園中央体育館)
- 20(土) 日立市民お楽しみダンススポーツ競技大会(十王体育館)
- 27(土) 平成21年 日立市体育協会スポーツ表彰式  
(市民運動公園中央体育館)
- 28(日) 日立市民バスケットボール大会一般の部  
(市民運動公園中央体育館)



市民バスケットボール大会

### 3月

- 6(土)・7(日) 第68回日立市民バスケットボール大会【一般】  
(市民運動公園中央体育館)
- 26(金)～29(月) 日立カップ高校サッカー大会(市民運動公園陸上競技場ほか)
- 27(土)・28(日) 第36回東日本卓球優勝大会 (市民運動公園中央体育館)

## 全国スポーツ大会出場者をサポートします!

(財)日立市体育協会では、市民の皆様のスポーツ活動を奨励するため、個人・団体において全国スポーツ大会に出場する選手に助成金を交付しています。助成金の交付については交付基準がありますので、詳細は(財)日立市体育協会HPをご覧ください。事務局までお問い合わせください。

## ◎インターネットでスポーツ情報発信!!

(財)日立市体育協会のホームページでは、日立市のスポーツ事業予定一覧や加盟団体等が主催するスポーツ大会情報(開催案内・大会結果)の掲載のほか、管理施設の案内などを掲載しております。また、管理施設の予約については、茨城県スポーツ施設予約システムを利用してインターネットからの申し込みが可能です。

注)はじめてご利用になる場合はID登録が必要になります!

\* 茨城県スポーツ施設予約システム URL : <https://yoyaku.sports-ibaraki.jp/internet/>

(財)日立市体育協会ホームページ URL <http://www.hasa.or.jp/>

## ◎新型インフルエンザについて

ここ最近、新型インフルエンザの報道が毎日のように取り上げられています。自分でできる予防策をしっかりとするなど、以下の項目に注意して感染予防を心がけてください!

- ① もし体調の異変を感じたら、できるだけ外出は控える。
- ② マスクを着用し、鼻と口をカバーする。出来れば、メガネなどで目も保護する
- ③ 頻りに手洗いを行い(20秒以上)、外出時には、頻りに手指消毒を行う
- ④ むやみに自らの手で、目、鼻、口を触らない
- ⑤ 感染リスクを下げるための方策を出来る限り実行する  
(良く眠る、ストレスを溜め込まない、十分な水分補給をする、栄養価の高い食品を摂る、など)

## ◎市民運動公園野球場の改修工事について

### ● 日立市教育委員会スポーツ振興課からのお知らせ!

夏の高校野球県大会等で使用されております、市民運動公園野球場の改修工事が下記の期間実施され、グラウンドの内野面・外野面が全面人工芝にリニューアルされます。については工事期間中野球場及びひ野球場の駐車場を利用することが出来なくなりますので、ご迷惑をおかけしますがご協力を宜しくお願いします。

\*改修工事期間 10月中旬から来年3月下旬の予定