

各町内健康福祉部長 様

## 第4回 健康福祉部定例会

## 1. 議題及び報告

## (1) 親善交流グラウンド・ゴルフ大会

7月7日(日) 7時より12時まで

日の里西小学校グラウンドで開催

参加者 103名 一般9チーム 世代間2チーム

| 順位 | 一般チーム | 全打数 | 順位 | 世代間チーム | 全打数 |
|----|-------|-----|----|--------|-----|
| 1位 | 1丁目A  | 365 | 1位 | 6丁目    | 477 |
| 2位 | 4丁目A  | 374 | 2位 | 9丁目    | 492 |
| 3位 | 8丁目   | 380 |    |        |     |
| 4位 | 5丁目   | 385 |    |        |     |
| 5位 | 1丁目B  | 386 |    |        |     |

## (2) 関係協力団体より

① 民生委員・児童委員

② 日の里地区福祉会

③ 食生活改善推進会

④ 地区シニアクラブ

⑤ スポーツ推進委員

### (3) 宗像市献血推進協議会総会

6月24日(月) 午前10時から メイトム宗像 202会議室  
日の里コミセンから推進員として、山本・光原・黒川が参加  
運営委員17人及び推進員23人による構成

#### ① 平成30年度事業報告及び決算、監査報告

令和元年度事業計画(案)及び予算(案)等審議

#### ② 地域献血事業で、日の里地区は7月24日(水)10時～12時 及び 3月6日(金)14時～16時、場所はいずれも日の里コミセン

## 2. これからの予定

### (1) いきいき教室

8月4日(日) コミセン1階 多目的ホール  
準備12時半～ 受付13時 開始13時半～  
講師 コロがらん本舗 西内 久人 先生

### (2) 健康食実践活動

8月24日(土) 12時～ コミセン別館「いこいの間」  
食生活改善推進会から用意された食事の健康面からの説明を受け、  
それを昼食とする。

(食材料費の500円は出席者の費用弁償をあてる。)

その後定例会を開催し、終了後、コミセン2階研修室で  
スポーツ推進委員の 川内 修 氏の指導のもとに

「ごもくお手玉」の実技演習を行う。

### 3. 連絡・協議事項

#### (1) いきいき教室

① 参加者確認・集計

② 会場準備、受付等、お手伝いいただける人の確認

#### (2) 日の里学園・地域交流グラウンド・ゴルフ大会

9月21日(土) 開会 午前8時半 試合開始 午前9時

日の里中学校グラウンド

雨天の場合 9月22日(日)に延期

参加者名簿のコピーを各町内健康福祉部長に渡します。

(3) ごもくお手玉について説明 . . . . . 別紙参照

次回の定例会は8月24日(土)12時からコミセン別館「いこいの間」で開催します。

# 31. ごもくお手玉

ビニールシートに碁盤を描き、紅白のお手玉を使って五目並べを行うスポーツです。シートには縦横5×5マス(25マス)が描かれ、タテ、ヨコ、ナナメをそろえるビンゴゲームです。

力も入らず、ルールも簡単で、子どもから高齢者まですぐに楽しめます。

## コート

◎ビニールシート 2.7m×2.7m  
(縁幅5cm)

の平たんな場所

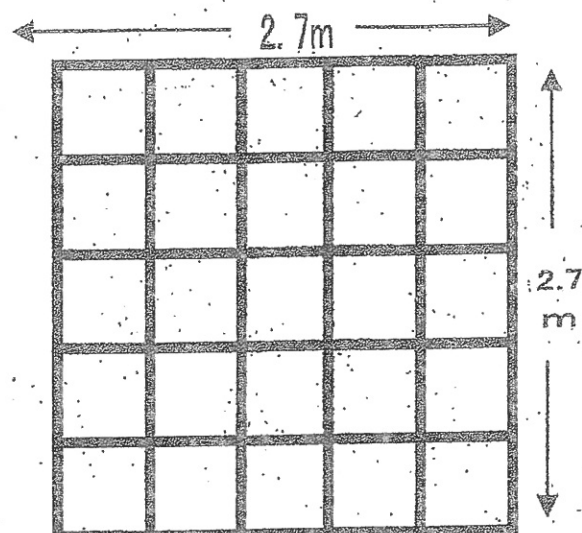
## 用具

◎5×5マス シート

◎お手玉(紅・白各10個)  
(大豆50gが入る出来上がり10cm正方形)

## 人数

◎1チーム3~5名



投球位置

2~3m

投球位置

投球場所は、2通りあり、ゲーム前に決めておく。  
(斜めからの投球のほうが難しい。)

8

## 競技方法(主なルール)

1. 対戦を始める。じゃんけんして勝ったチームから投球し、交互に投げる。  
お手玉は、投けても取っても(すべらせても)よい。
2. すでに入っているマスに入ったお手玉はアウトとなり、投球。  
すでにそのマスの中に入っているお手玉を斜めにはしを飛ばすことが出来る。  
ラインにのったお手玉は投げ直しとなる。
3. 縦・横・斜めのマスのどれか1列揃ったチームが勝ち。
4. 10個のお手玉を投げて、1列揃わない場合は、3個と4個並んだ玉数の多いチームが勝ちとなる。

# 31. ごもくお手玉

ビニールシートに碁盤を描き、紅白のお手玉を使って五目並べを行うスポーツです。シートには縦横5×5マス(25マス)が描かれ、タテ、ヨコ、ナメをそろえるビンゴゲームです。

力も入らず、ルールも簡単で、子どもから高齢者まですぐに楽しめます。

## コート

◎ビニールシート 2.7m×2.7m  
(縁 幅5cm)

の平たんな場所

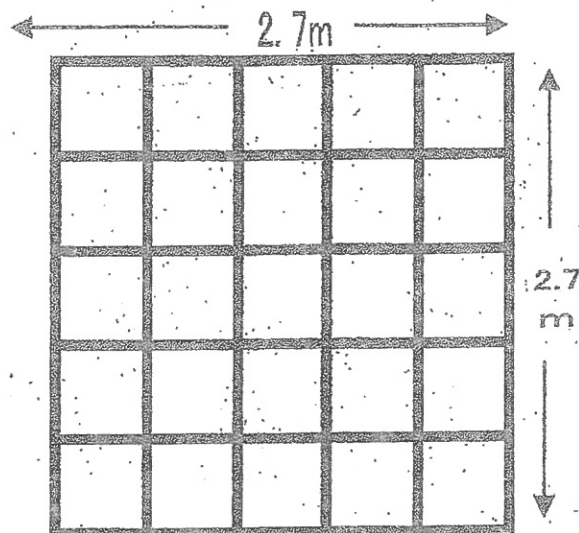
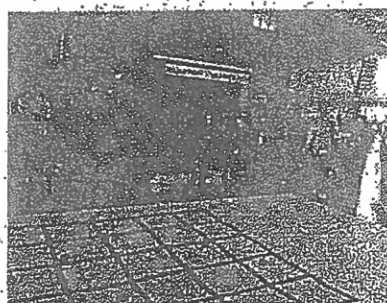
## 用具

◎5×5マス シート

◎お手玉(紅・白各10個)  
(大豆50gが入る出来上がり10cm正方形)

## 人数

◎1チーム3～5名



投 球 位 置

投球場所は、2通りあり、ゲーム前に決めておく。  
(斜めからの投球のほうが難しい。)

8

## 競技方法 (主なルール)

1. 紅白を決め、ジャンケンで勝ったチームから投球し、交互に投げる。  
お手玉は、投けても転がしても(すべらせても)よい。
2. すでに入っているマスに入ったお手玉はアウトとなり、没収。  
すでにマスの中に入っているお手玉を枠外にはしき飛ばすことができる。  
ラインにかかったお手玉は投げ直しとなる。
3. 縦・横・斜めのマスのどれか1列揃ったらチームが勝つ。
4. 10回のお手玉を投げて、1列揃わない場合は、3個と4個並んだ置数の多いチームが勝ちとなる。



## ごもくお手玉ルール

- 1 チームは、約 3 ～ 6 名で構成する。

- 1 試合は、各チームが交互に投球して 10 個ずつのお手玉を投げきるまで。

(投球者の順番はチームで決定して構わないが、同じ投球者が続けて行わないこと。)

- ① 先攻・後攻、紅白をじゃんけんにて決める。

- ② 交互に 1 つずつ投げて、両チームでタテ・ヨコ・ナメの 5 個 1 列を並べたチームの勝ち。

(手持ちの玉が残っていても、5 個が並んだ時点で終了となる。)

- ③ 10 個のお手玉を投げ終えて、5 個 1 列が並ばない場合は、3 個 4 個と並んだ玉数・列数の多いチームが勝ちとなる。(5 個並ぶことが可能な列のみカウント。玉は連続して並んでいること。)

- ④ お手玉は、投げてても転がしても(すべらせても)よい。

- ⑤ 枠外や、すでに入っているマスに入ったお手玉はアウトとなり、没収。

ラインにかかったお手玉は次回投げ直しとなる。

- ※ すでにマスの中に入っているお手玉をはじめ飛ばすことができる。

(はじき飛ばされたお手玉が、枠外や既に入っているマスに入った場合はアウトとなり没収。枠内で何もいないマスの場合はそのまま。ラインにかかった場合は次回投げ直しとなる。)