



☆きな☆ スポ!! 10月号



各スポーツの競技結果

◎2026年新冠町民ゴルフ大会

令和8年9月6日(日) 平取カントリー倶楽部

◆【優勝】	大平 賢さん	グロス83	ネット72.2
◆【準優勝】	高島 重人さん	グロス98	ネット72.8
◆【第3位】	藤平 浩幸さん	グロス80	ネット74



◎第10回 新冠町テニポン交流大会

令和8年8月30日(日) 新冠町

◆ミックス(70歳以上の部)ダブルス

【優勝】 寺崎 義治さん・松平 愛子さんペア



新冠町民憲章

- 一. いつも、丈夫なからだをつくり、いきいきと働く町にします。
- 一. いつも、明るいあいさつをかわし、きまりを守る町にします。
- 一. いつも、たがいいにはげまし合い、助け合う町にします。
- 一. いつも、すすんで学び、文化の高い町にします。
- 一. いつも、まわりを美しく、自然を大切にする町にします。

お問い合わせ先：社会教育課スポーツ青少年 G (町民センター)
電話：47-2106

令和8年度スポーツの日記念大会！

新冠町スポーツ協会の主催事業「スポーツの日記念新冠町地区別スポーツ大会」を10月11日（日）に開催いたします！種目は「ソフトボール(町民グラウンド)」「モルック(町民センター大ホール)」「パークゴルフ(ヒルズパークゴルフ場)」の3種目となります。去年は雨天の為、モルックのみの開催でしたが、今年は心地よい秋晴れに恵まれますように！たくさんの参加をお待ちしております！

・開会式（去年は雨天の為、スポーツセンターで行いました）



各種目

●モルック



●ソフトボール



●パークゴルフ



冷え込みと気圧の変動に注意！10月の運動を安全に楽しむポイント

～急激な「冷え込み×低気圧」による怪我・血圧変化に注意しよう～

低気圧と気温低下が重なると血管が収縮し、関節痛や急激な血圧上昇を引き起こしやすくなります。また、寒さで筋肉が硬くなり、肉離れや捻挫のリスクが高くなります。

ウォーミングアップ（準備運動）を念入りに行うことで、体温と筋肉の温度を上げることができます。体が温まると筋肉や靱帯が柔らかくなり、肉離れや関節痛、捻挫のリスクを減らすとともに、心拍数や血圧を緩やかに上昇させることで、心臓への急激な負荷を防ぐこともできます。

これからは寒さや気圧の変化で、筋肉や関節が固まりやすい時期です！体調も崩しやすくなりますので、休養をとりつつ、無理のない範囲で運動・スポーツを楽しみましょう！