

HIGH SCHOOL SAKA

36984

東大阪市
魅力発信
マガジン

Vol.

03

DIGITAL



Contents

04 花園近鉄ライナーズ・人羅選手が
就活ファクトリー東大阪を体験!

もしも現役プロ ラグビー選手が 就活したら!?

06 日本代表フィジカルトレーナー泉建史さん監修
プロスポーツ選手が挑戦!

隙間時間エクササイズ

10 トライくんも挑戦!
話題のスポーツをオフィスで気軽に♪

ボッチャを楽しもう!

12 Start Up!
東大阪市ではじめよう!

Callum shop / PAS SUCRÉE

16 今年も堂々開催!
こーばへ行こう!

18 EVENT CALENDAR
2022 Oct. ▶ 2023 Mar.

20 「#東大阪ハイデジ」
キャンペーン2022

※無断で複写、転載することをご遠慮ください。
※掲載内容は2022年10月5日時点のものです。イベントが変更・中止になることがありますので、事前にご確認ください。
2022年10月発行 [発行] 東大阪市都市魅力産業スポーツ部 [制作] 株式会社関西ぱど



就活ファクトリー東大阪に行こう!



“ラグビー一筋”
だったので、
他にどんな職業が
向いているのか
想像できません!

花園近鉄ライナーズ・人羅選手が
就活ファクトリー東大阪を体験!

もしも現役プロ
ラグビー選手が
就活したら!?

就活ファクトリー東大阪は、職業適性診断や
カウンセラーによるアドバイスなどを通して、
就職をサポートしてくれる就職支援施設。
今回は現役プロラグビー選手が、実際に体験してみました。

PROFILE

花園近鉄ライナーズ
人羅 奎太郎 選手

1998年12月11生まれ。東海大
付属仰星高校から同志社大学に進学。
卒業後に花園近鉄ライナーズに所属。
ポジションはスクラムハーフ。関西
学生代表、トンガサムライXVスコッド
にも選出された要目の選手。

まずは受付スタート!

ファーストステップは窓口での登録。
スタッフがメニューを丁寧に紹介して
くれ、会員カードを発行。職業適性診断
や各種セミナーなどサポート内容も
さまざまなので、自身に合ったサポート
内容を相談してみよう。



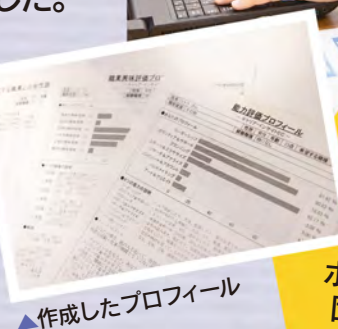
今までアルバイトも肉体系し
かしたことがないので、どん
な結果になるのかドキドキ!

職業適性診断 プロフィールを作成!

登録が終わったらパソコンを用いた職業適
性診断を実施(約20分)。質問に答えていくこ
とで、自身の強みや弱み、職業観などがレポ
ートによって可視化されます。今まで気づか
なかった本当の自分を深く理解できるかも?



質問数はけっこう多い
けど、直感でサクサク
と答えられました!
結果は不安だけど...



作成したプロフィール

プロフィール診断

スポーツ&
エクササイズが最高点!
リーダーシップや
ボランティア&サポートなど、
団体競技に不可欠な資質が
いずれも高評価
という結果に。

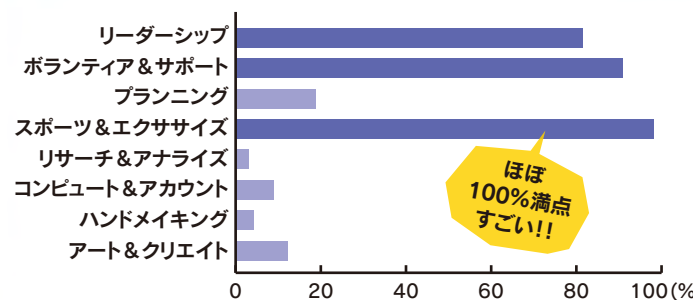
いよいよ キャリアカウンセラー によるアドバイス!

職業適性診断の結果をもとに、就職活動に
関する不安や課題などに対してアドバイスを
してくれるキャリアカウンセラーは担当制。
マンツーマンで、就職決定までサポートして
くれるので安心です。



結果を見て驚き! まさ
に僕を表していると思
います。数値となっ
たものを改めて見ると
納得感がありますね!

ポイント解説 人羅選手の職業適性診断プロフィール



持久力や体力、俊敏性に優れ、集団をまと
める力のほか、相手の気持ちを理解してサ
ポートする能力の高さが伺えます。対して
文章の読み書きや細かい作業、
アートの数値が低いなど、メリハ
リがはっきりとした結果に。人羅
選手が引退後の仕事としてイ
メージしていた教師の適性も高
いことがわかりました。

なるほど!

ほかにも就活を成功させる 多彩なサポートが!

今回体験いただいた職業適性診断のほか
にも各種セミナーなどさまざまなサポート
を用意しています。相談してみようと行動
を起こした時から未来の変化は始まっ
ています。自分に適した職業を見つけに、ぜひ
気軽にご相談ください。



仲井宏治さん

就活ファクトリー東大阪

☎06-4306-5360

東大阪市長堂1-8-37 ヴェル・ノール布施4階

公式サイト

shukatsu-higashiosaka.jp

体験を終えて...

診断結果をもとに丁寧に
説明いただけなので
わかりやすかったです。
子どもの頃からラグビー
選手以外の選択肢を
考えてこなかったのが、
まだまだ先にはなりますが、
引退後の参考にします(笑)。



人羅選手を応援しに行こう!

花園近鉄ライナーズってどんなチーム?

1929年に創部した日本有数の歴史と実績を持つラグビーチーム。数々のタイトル
を獲得し、2022年1月からラグビー新リーグ「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」に
 参戦。人や社会から愛され、尊敬され、憧れられ、信頼され、誇りに思われ、また地域
 社会やラグビー界に貢献できる存在になることを目指している。

公式サイト

hanazono-liners.jp

SNS

liners_players

花園近鉄ライナーズ

花園近鉄ライナーズチャンネル

公式マスコットキャラクター

ライナマン



プロスポーツ選手が挑戦!

隙間時間 エクササイズ

日本代表
フィジカルトレーナー
泉建史さん
監修



泉 建史さん

日本代表フィジカルトレーナー。日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ。NSCAジャパンエリアディレクター、東大阪市スポーツ応援プロジェクト医科学監修支援。

日本代表フィジカルトレーナーが、隙間時間を使ってできる体操をご紹介します。1日5分と簡単で続けやすいエクササイズなので、姿勢改善や肩こり腰痛予防に取り組みませんか。

「座る時間」が長い方にオススメ

かかと上げ運動

10回 × 2セット

ゆっくりと踵を浮かして上下に動かします。このときに親指から母指球で床を押しているのを意識してください。ふくらはぎの筋肉を動かして血液の流れを良くする体操で疲れやすい足を少し強くしてくれます。



POINT

膝が外へ開かないように注意!!

背中締め運動

10回 × 2セット

両手を前に伸ばしてからゆっくりと肩甲骨を引き寄せて「W」という文字を作り背中を軽く締めます。背中を動かして固まった姿勢を整える体操で背中の筋肉を作り肩こり予防にもつながります。

POINT

頭が前にでないように注意!



「立つ時間」が長い方にオススメ

かかと上げ運動

10回 × 2セット

ゆっくりと踵を浮かして上下に動かします。このときに親指から母指球で床を押しているのを意識。ふくらはぎの筋肉を動かして血液の流れを良くする体操で疲れやすい足を少し強くしてくれます。



POINT

踵が外に開いたりお腹が前に突き出ないように注意!

お尻締め運動 10回 × 2セット

ゆっくりと片足を後ろに引き上げて浮かし、連続で動かしてから反対側もします。足を上げお尻を引き締める体操で少しバランスをとるので普段の姿勢改善にもつながります。

PROFILE

06BULLS 古田 青依 選手

1998年1月27日、埼玉県生まれ。埼玉県立小川高校から駿河台大学を経て、06BULLSに入団。正統派アンダースローの投手として将来が期待されている。



POINT

このときに腰が反らないように注意!

「運動不足」の方にオススメ

バランス腹筋運動

5秒 × 2セット

バランスを保ち腹筋が耐えられるぐらいの角度に上半身を後ろに倒し、5秒間手を横に広げます。座ってすぐにできるバランス体操でお腹の引き締めにもつながります。

POINT

無理に伸ばしきらないように注意!



二の腕運動

5秒 × 2セット

両手を床について少しお尻を浮かして、5回だけ肘を軽く曲げます。はじめはお尻をつきながら肘の曲げ伸ばしをすると安全にできます。座ってすぐにできる腕の体操で二の腕の引き締めにもつながります。



胸のばし運動

左右10回 × 2セット

壁に片手を当てて少し胸を張りなおします。肘は90度にして、ゆっくりと息を吐きながら胸の筋肉を伸ばしていきます。壁をつかい胸を伸ばす体操で偏った姿勢や少し前かがみになっている姿勢を改善します。

POINT

無理に伸ばしすぎないように注意!



腰のひねり運動

左右5秒 × 2セット

三角座りのままで上半身を左右にゆっくりとねじり、膝に手をあてて息を吐きながら腰が伸びているのを感じてストレッチ。座ってすぐにできるストレッチ体操で、腰や背中中の筋肉を伸ばし固まった姿勢を改善します。

POINT

無理に伸ばしきらないように注意!



PROFILE

FC大阪 武田 太一 選手

1997年4月22日、大阪府交野市生まれ。早稲田大学を卒業後、徳島ヴォルティス、AC長野パルセイロを経て、FC大阪に2022年新加入。チーム一丸となってJ3昇格を目指す。



自宅で手軽にできるエクササイズで健康に!



公式マスコットキャラクター えぶしくん

地元チームを応援しよう!

Go To Support! 古田選手、武田選手を応援しに行こう!



古田選手が所属する
O6BULLS (ゼロロクブルズ)



2012年シーズンから当時の関西独立リーグに参入し、初年度からリーグ3連覇を果たす。ベースボール・ファースト・リーグを経て、2022年に現・関西独立リーグで11年目のシーズンを過ごした。ホーム球場は花園セントラルスタジアム。選手の多くはNPB(日本プロ野球)球団への入団を目標としている。

公式サイト

06bulls.com

SNS

f O6BULLS

@ 06bulls

06BULLS_OSAKA

ゼロロクTV

FC★OSAKA

武田選手が所属する
FC大阪



大阪から3クラブ目となるJリーグ入りを目指し、地域と共に地域社会の成長と発展に向けた原動力となることをミッションに掲げるクラブ。2019年1月17日にスポーツを通じたまちづくりに関する連携協定を締結。様々な物事を繋ぐコンテンツとしての役割や地域発展の新たな取り組みをクリエイトする結節点・発信地の役割を担っていくことを目指している。

公式サイト

fc-osaka.com

SNS

f FC大阪 -official

@ fcosaka_official

FCosakaOfficial

FC大阪 公式チャンネル



話題のスポーツをオフィスで気軽に♪

ボッチャを楽しもう!

パラリンピックの正式種目としてメディア露出も増えているボッチャ。ある程度のスペースとボッチャボールさえあれば気軽に行えるので、オフィスでのレクリエーションとしても最適。今回はトライくんと一緒に挑戦してみました。

トライくんも挑戦!

ボッチャってどんなスポーツ?

古代ギリシャの球投げが起源とされ、6世紀のイタリアで現在の原型が生まれたボッチャ。現在は、重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障害者のためのスポーツとして考案され、パラリンピックの正式種目にもなっています。指定のボールを投げて、的により近づけることを目指す競技で、老若男女、障害のあるなしに関わらず、全ての人が一緒にプレイすることができるのが特徴。パラリンピックの影響もあり、日本でも一般参加の大会やイベントも多く開催されています。

参考：一般社団法人 日本ボッチャ協会



ボールの特徴
表面のぬい目により独特の転がり方をします。



ボッチャの基本ルール



ボッチャは、チーム戦では赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたりして、目標球(ジャックボール)にいかに近づけるかを競うスポーツです。公式競技は12.5m×6mのコートで実施。赤・青それぞれ3名ずつ、1名2球の各6球でプレイします。投げたボールが目標球よりも遠くに位置しているチームが、相手よりも近づくかボールが無くなるまで投げ続け、最終的に目標球からの近さで得点が決まります。

● 得点の数え方 ●

ジャックボールに一番近いボールを投げた人が勝ちです。ジャックボールにもっとも近いボールを投げた側のみ得点が入ります。



※上記の場合：赤に3点



公式通りのスペースが取れなくても、オフィス内で楽しめます♪

ボッチャの魅力

ルールが単純なので誰でもすぐに始められるのがボッチャの魅力。目標球に近づける力加減はもちろん、カーリングのように相手のボールに当てて弾き出したり、目標球自体に当てれば一発で形勢逆転という展開も!



Start Up! 東大阪市で はじめよう!

東大阪市では開業までをサポートするセミナーや
地元商店街など空き店舗の活用促進、
instagramなどのSNSを活用した集客ノウハウを伝授する事業など
さまざまな取り組みを行っています。
今回も市の事業を活用している地元のお店をご紹介します。
みなさんも、東大阪市で何かはじめてみませんか?



小さな店内にヨーロッパから買い付ける陶器・照明・時計などが約400点並ぶヴィンテージショップ。日常生活でも使いやすく、毎日の暮らしを豊かにしてくれるような商品を吟味して仕入れています。

SNSを活用し、 ヴィンテージ品の魅力を 東大阪市から発信!

ネットショップに特化したお店ですが、集客方法を改めて
勉強したくて市のSNS支援事業に応募しました。運用は
もちろんSEO対策まで基礎から教わったので、これから
も自分たちなりに発信を続けて「ヴィンテージ食器や
雑貨=Callum shop」と言われるくらいになりたいです。



ヴィンテージ品は現代の技
術では再現できない色彩や
質感があったり、廃番となっ
て世界に一つしかない
ものなど、その奥深さ
やロマンが魅力です!

明智 裕史さん

Callum shop [カラムショップ]
東大阪市永和1-22-16

Instagram [instagram.com/callumshop/](https://www.instagram.com/callumshop/)

**SNSを活用した
お店の魅力発信を支援**

本気でSNSを運用しお店の魅力を発信したい方を専門家が徹底サポートする事業を実施して
います。SNSの基本的な使い方からフォロー数等の効果的検証まで、丁寧にサポートすること
で集客や売り上げアップに貢献します。

[問合せ先] 商業課 ☎06-4309-3176

Start Up!
東大阪市で
はじめよう!



東大阪市役所前の広場を中心に出店しているキッチンカー。フランスに料理留学の経験もある店主が、有機栽培の野菜など安心して美味しい食材にこだわった薬膳カレーや蕎麦粉100%のガレットを提供しています。

創業支援事業を活用し、 ずっと挑戦したかった 10年越しの夢を実現!

コロナ禍で働き方を改めて考えているときに「東大阪あきんど塾」を知って、10年ほど前からずっと挑戦してみたかった飲食店をはじめました。講座ではぼんやり考えていた理想を具体化するサポートをしてもらい、同じ想いを持つ仲間との出会いも心強く感じました。



「東大阪あきんど塾」の先生たちは本当によくしてくださり、どんなに些細な質問でも親身に応えていただけます。わからないことは積極的に聞いてみて!

PAS SUCRÉE [パスクレ]

Instagram [instagram.com/pas_sucree/](https://www.instagram.com/pas_sucree/)

**新たにお店を
始めたい方を支援**

「東大阪あきんど塾」は、市内の商業者や新たに開業をめざしている方が商店経営に必要な知識を身に付けることができるセミナーです。座学だけでなく、中小企業診断士の資格を持つ講師が直接アドバイスをを行うことで、魅力あるお店づくりを支援しています。

[問合せ先] 商業課 ☎06-4309-3176



こーばへ行こう!

「この工場って何つくってるんやろ?」…そんな疑問に答えるため、普段は見る事ができない工場を開放し、地域の方たちに知ってもらう体験型イベント、オープンファクトリー「こーばへ行こう!」を今年も堂々開催します!



モノづくりの魅力を“モノづくりのまち東大阪”から 広く伝えるオープンファクトリーイベント。

東大阪市の事業所数で約6,000もの工場が建ち並び、その数は全国でトップクラス。さらに主要都市の中でも事業所密度第1位となっており、日々生産される多種多様な製品は、“何でもつくれる東大阪”“何でもそろふ東大阪”と国内外から高い評価を得ています。

その一方、「工場が近所にあるのは知っていたけど、何が作られているの?」と認知されることは少なく、地域の方たちと工場の関係性を深める機会がありませんでした。そこで“モノづくりのまち東大阪”を国内外に発信し、認知度向上と市民の誇りの醸成を図るとともに、住工共生や人材確保等にもつなげることを目的に、平成30年より、普段は見る事ができない工場を一般開放し、“モノづくり”への興味・関心を深めてもらうイベント「オープンファクトリーこーばへ行こう!」がスタートしました。

6回目となる今回は、市内19カ所(予定)の工場や店舗がイベントを実施。工場見学ツアーやワークショップなど、各会場で趣向を凝らしたイベントを企画します。また、飲食やエンターテインメントなどを通じて、こーば=交場としての“モノづくりのまち東大阪”の製造現場を身近に体感できる盛りだくさんの内容です。この機会に、町工場の職人の人柄や技術に触れてみませんか?



GUIDE TOUR



WORK SHOP



MARCHE



ENTERTAINMENT



SPORT

オープンファクトリー

こーばへ行こう!

開催日時 11月18日(金)・19日(土)
10:00~16:00

開催場所 東大阪市内の各工場など

問合せ先 モノづくり支援室 ☎06-4309-3177
こーばへ行こう!実行委員会
(株式会社盛光SCM内) ☎06-6727-2855

●イベントの詳細はInstagramをチェック!
@ko_ba_e_ico

内容は随時更新していきます!



EVENT CALENDAR

2022 Oct. ▶ 2023 Mar.

	開催日	イベント名	開催場所
10月	10月8日(土)	マスターズ花園開催記念イベント	花園中央公園・花園ラグビー場
	10月9日(日)～10日(月・祝)	マスターズ花園	花園ラグビー場
	10月9日(日)	第5回レクリエーションボッチャ	東体育館
	10月15日(土)～11月20日(日)	体感まち博2022	東大阪市内各地 (プログラムにより異なる)
11月	11月5日(土)・6日(日)	HANAZONO EXPO	花園中央公園
	11月9日(水)・10日(木)	第35回東大阪産業展 テクノメッセ東大阪2022	マイドームおおさか1階展示場
	11月18日(金)・19日(土)	こーばへ行こう!2022	東大阪市内の各工場など
	11月25日(金)	野菜の品評会、即売会	東大阪役所本庁舎
	11月26日(土)・27日(日)	車椅子ソフトボール 東大阪花園大会2022	ウィルチェアスポーツコート
	11月29日(火)	シニア向けお仕事説明会	東大阪リージョンセンター 夢広場多目的ホール

10月8日(土)▶10月10日(月・祝)

マスターズ花園・開催記念イベント

かつて聖地“花園”をめざした高校ラグビーOBチームが第1グラウンドで熱い戦いを繰り広げます。10月8日には記念イベントも実施。花園近鉄ライナーズのスペシャルマッチ(入場無料)、体験ブースや企業PRブース、キッチンカー等が出展予定です。



開催場所 花園中央公園・花園ラグビー場
最寄り駅 近鉄奈良線「東花園駅」
近鉄けいはんな線「吉田駅」

[問合せ先] 花園・スポーツビジネス戦略課 ☎06-4309-3019

詳細はこちら

11月5日(土)・6日(日)

HANAZONO EXPO



会場となる花園中央公園では、空飛ぶクルマをはじめとしてVRやARなどのデジタルコンテンツ体験や今後活躍が期待されるロボット、たくさんのキッチンカーが登場。東大阪から2025大阪・関西万博に向けて発信する、ワクワクする未来が体感できる特別な2日間です。

開催場所 花園中央公園
最寄り駅 近鉄奈良線「東花園駅」
近鉄けいはんな線「吉田駅」

[問合せ先] 企画課 ☎06-4309-3101

詳細はこちら

10月9日(日)

第5回レクリエーションボッチャ

東大阪市スポーツ推進委員協議会と共催で、スポーツの日に合わせてレクリエーションボッチャ大会を開催しています。



開催場所 東体育館(東大阪市鷹殿町1-2)
最寄り駅 近鉄奈良線「瓢箪山駅」

[問合せ先] 市民スポーツ支援課 ☎06-4309-3282

詳細はこちら

10月15日(土)▶11月20日(日)

体感まち博2022

作って満足、使って幸せになるモノづくりのまち東大阪限定の体験型特選プログラムを開催します。



開催場所 東大阪市内各地(プログラムにより異なる)

[問合せ先] 国際観光室 ☎06-4309-3230
(一社)東大阪ツーリズム振興機構 ☎06-4309-8083

詳細はこちら

12月以降もイベント盛りだくさん!

	イベント名
12月	ジャパンラグビーリーグワン開幕
	就職フェスタ
	はたらく・くらすフォーラム(障害者就業啓発事業)
	フラワーアレンジメント
	市民マラソン大会
1月	全国高等学校ラグビーフットボール大会
	枚岡公園クロスカントリー競走大会
	シニア向けお仕事説明会
2月	モノづくり企業合同就職面接会
3月	シニア向けお仕事説明会
	合同企業説明会2023 企業交流運動会

ボッチャが体験できる
スポーツ施設です!



障害の有無や年齢、性別など関係なく誰もが一緒に楽しめる屋外型ウィルチェア(車いす)スポーツ施設「ウィルチェアスポーツコート」では、ボッチャの用具も貸出可能です。

開催場所 ウィルチェアスポーツコート(東大阪市松原南1-1-1)
最寄り駅 近鉄奈良線「東花園駅」
近鉄けいはんな線「吉田駅」

[問合せ先] 花園ラグビー場 ☎072-961-3668

詳細はこちら

※無断で複写、転載することをご遠慮ください。
※掲載内容は2022年10月5日時点のものです。イベントが変更・中止になることがありますので、事前にご確認ください。



ほかにも東大阪市では
さまざまなイベントを
開催しています!

詳しくは、市のウェブサイトをご確認ください。

詳細はこちら



東大阪市の**アツい**スポット・グルメ・イベント・
人物・モノをインスタ投稿で応援しよう!

「#東大阪ハイデジ」 キャンペーン2022

【キャンペーン期間】2022年10月5日(水)～11月30日(水)

東大阪市内のアツいスポット・グルメ・イベント・人物・モノなど、
みなさんの周りで見つけた東大阪市の魅力情報を

「#東大阪ハイデジ」
「@36984_hiosaka」
をつけてインスタグラムに投稿しよう!

応募方法

- 1 東大阪市魅力発信インスタアカウント
@36984_hiosakaをフォロー。※既にフォロー頂いている方は、不要です。
- 2 東大阪市内のアツいスポット・グルメ・イベント・人物・モノなど、
みなさんの周りで見つけた東大阪市の魅力情報を撮影
- 3 ご自身のアカウントから、ハッシュタグ「#東大阪ハイデジ」と
メンション「@36984_hiosaka」をキャプション本文につけて投稿。

※2022年10月以降キャプション本文に「#東大阪ハイデジ」ハッシュタグを入れた投稿のみ対象になります。

例えば、こんな投稿

高校ラグビーOBチームが
アツい戦いを繰り広げる
「マスタース花園」に
出場しました!

世界に誇る
技術を持った
町工場ではたらく
アツい職人を
紹介します!
...などなど



投稿いただいた方の中から抽選で素敵なプレゼントが当たる!!

ハイデジ賞
1名様

東大阪市のお菓子
詰め合わせセット

ライネーズ賞
1名様

花園近鉄ライネーズ
人羅奎太郎選手
直筆サイン入りユニフォーム

FC大阪賞
1名様

FC大阪
武田太一選手
直筆サイン入りユニフォーム

06BULLS賞
1名様

06BULLS
古田青依選手
直筆サイン入りユニフォーム

※画像はすべてイメージです。ユニフォームの種類・サイズは選べません。

たくさんの
投稿お待ちしております!
おられます!

東大阪市魅力発信インスタアカウントのハイライトにある
投稿方法をご確認のうえ、ご参加ください!

instagram.com/36984_hiosaka/

