



# リハーサル大会開催!



佐賀県で開催される国民スポーツ大会(愛称は「SAGA2024」)がいよいよ来年となりました!

多久市では弓道競技とスポーツクライミング競技を実施します。記憶に残る魅力あふれる大会になるよう、今後も準備を進めていきます!また、今月は弓道競技のリハーサル大会を開催します。この機会にご覧になってはいかがでしょうか。

## ◆第70回全日本勤労者弓道選手権大会 (SAGA2024弓道競技リハーサル大会)

競技日程 6月17日(土)~18日(日)  
場所 多久市緑が丘弓道場



SAGA 2024  
多久市実行委員会  
公式 Instagram

**SAGA 2024** 国スポ  
全障スポ  
新しい大会へ。すべての人に、スポーツのチカラを。

【問い合わせ】  
国民スポーツ大会推進課 ☎20-0268



## まごわやさしい みそ汁

※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

### 材料 (4人分)

- ◆たまねぎ ..... 80g
- ◆にんじん ..... 40g
- ◆じゃがいも ..... 80g
- ◆えのきたけ ..... 12g
- ◆乾燥わかめ ..... 2g
- ◆油揚げ ..... 10g
- ◆合わせみそ ... 大さじ2
- ◆ねぎ ..... 12g
- ◆すりごま ... 小さじ1
- ◆煮干し ..... 8g
- ◆水 ..... 400ml

### 作り方

- ①煮干しの頭とハラワタをとり、5分以上水につけておく。
- ②①を中火より弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め蓋はせず2~3分煮だして濾す。
- ③たまねぎはせん切り、にんじんはちよう切り、じゃがいもはさいの目切りにする。えのきは、石づきを切り落として半分に切り捨てず。乾燥わかめは水につけて戻す。油揚げを短冊切りにし、ねぎを小口切りにする。
- ④②に具材を煮えにくい順に入れて煮込む。
- ⑤みそを溶き、Aを加えて仕上げ上げる。



1人分  
エネルギー 54 kcal 塩分 1.0g 野菜量 33g

※1人分での量の野菜を使っています



給食センターのみなさんより /

「まごわやさしい」は健康的な食生活に欠かせない食品の頭文字です。  
ま：豆類 ご：ごま わ：わかめなどの海藻類 や：野菜 さ：魚  
し：しいたけなどのきのこ類 い：いも類 です。  
どれも、昔から日本で食べられてきたものです。「まごわやさしい」の食品がすべて入ったみそ汁は学校給食にもよく登場します。



## 今月の一冊

## 『刀剣画報 肥前忠吉』

多久市立図書館



私はある舞台をきっかけに刀剣の世界に魅せられている一人です。こちらの1冊は佐賀藩お抱えの肥前忠吉一門が特集されています。刀作者初代から9代目までが一門を受け継いだなりゆきや時期、刀ごとの特徴が写真と共に掲載されています。今話題の徳川家康と家臣の刀と甲冑も紹介されています。日本の芸術品ともいえる刀剣の世界にふれてみてはいかがでしょうか。

問 多久市立図書館 ☎75-2233

笹岡 政宏 / 編集人 ホビージャパン / 出版社

