

SAGA2024 国民スポーツ大会 スポーツクライミング競技リハーサル大会を開催します

■日時 6月8日(土)・9日(日)

- ・8日(土)…ボルダー予選・リード予選
9時開始
- ・9日(日)…ボルダー決勝・リード決勝・表彰
9時開始

■場所 九州クライミングベースSAGA
(多久高等学校内)

■料金 入場無料



市役所来客用駐車場に
売店やキッチンカーの
出店があります！



◀かわいい時間
などは、こちら！

問 国民スポーツ大会推進課 競技係 ☎0952-20-3531



Sport climbing



折りたたみ おにぎらず



材 料 (1つ分)

- ◆ごはん …………… 100g
- ◆焼きのり …………… 全形1枚
- ◆卵焼き …………… 1個
- ◆レタス …………… 1/2枚
- ◆にんじんナムル※ …… 40g

※にんじんナムルは、千切りした
にんじんに塩少々とごま油少々を
混ぜたものです

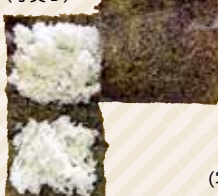
作 り 方

- ①海苔を縦に置き、真ん中下半分まで
切り込みを入れる。
- ②ご飯や具を1cm程度開けてそれぞれ
の中央に置く。(写真A)
- ③右手前から奥へ重ねる。(写真B)
- ④重ねた部分を左へ重ねて、最後に手
前を持ち上げて重ねる。(写真C)
- ⑤ラップで包んで馴染ませ、濡らした
包丁で半分に切る。

(写真A)



(写真B)



(写真C)



1つ分

エネルギー 275 kcal

塩分 1.3 g

野菜量 50 g



多久市食生活改善推進協議会さんより／

少し冷ましたごはんが作りやすいです。また、傷みやすい水分の多い
具材は避けてください。野菜を使う場合は、しっかり水気を切ったり炒
めたりしてください。朝ごはんはこれで決まり！



今月の一冊

『唐詩和訓 ひらがなで読む名詩100』

多久市立図書館



唐時代の詩人・杜甫、李白、白居易、韓愈の詩に易しい意識をつけた、漢詩の楽しさを
教えてくれる一冊です。漢詩の題材は、豊かな情景や人々の喜怒哀楽のほか、クスッ
と笑える日常もあり、とても自由です。リズムの良いひらがなの意識により、漢詩の面
白さを直感的に味わうことができます。私はこの本で、白居易のファンになりました。

問 多久市立図書館 ☎0952-75-2233

横山 悠太/著 大修館書店/出版