

# Hit The Target

## アーチェリーを 楽しんで

の楽しさを伝える

全国高校総体  
大会報告とお礼

先月、8月8日から11日まで4日間、多門市陸上競技場にて開催されました、平成19年度全国高等学校総合体育大会、第40回高田宮賜牌全国高等学校アーチェリー選手権大会が晴天下のもと、大きな問題もなく成功裡に終えることができました。

期間中は、約4〜5千人の観客数があり、最終日の11日には、高田宮久子様のご観戦もあり、閉会式(表彰式)の際には、選手団との記念撮影や握手をされるなど、活動的で気さくな面もみせられ、会場内では大変な歓迎と賑わいとなりました。

競技面では、男子個人で敵木高校(3年)吉永弘幸さん(唐津市在住)が準優勝の2位。女子団体では、高志館高校が優勝、

男子団体では敵木高校が7位に入賞。男子団体も大分県の大分東明高校が優勝するなど、九州地区のレベルの高さをみせた大会でもありました。

運営面で特に目を引いたのは、清掃活動で黄色いシャツと帽子で高校生共々頑張っていたいただきましたボランティアの方々です。炎天下の中、競技場内外のゴミ集積場所やトイレ等の清掃收拾に何度も回って頂き、特に年配の方々のパワーを感じました。また、おもてなしでの多久聖廟での観光案内を行った、ジュニアガイドの活動につきましても好評で来場者も感心されていました。

最後に自分達の練習の時間も削り、準備から大会期間中競技・運営面で縁の下の力持ちとして大会を支えてくれた、敵木・高志館高校の両アーチェリー部員の皆さんにお礼申し上げます。

大会の開催および期間中にご協力いただきました各関係団体、市民のみなさまに心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

多久市 実行委員会 事務局

## 【材料(6人分)】

カッテージチーズ……100g  
人参……150g  
ほうれん草……1/2束  
ごま……大さじ3  
砂糖……大さじ3  
塩……少々  
みりん……大さじ2  
薄口しょうゆ……大さじ2

3-A-DAY { 牛乳 200ml(コップ1杯)  
ヨーグルト100g(市販品1コ)  
チーズ 20g(6Pタイプ1コ)

## こんにちは！ヘルスマイトです



今月の担当  
北多久町  
食生活改善

牛乳・乳製品を使った料理教室が8月1日(水)に小城・多久地区のヘルスマイトリーダー研修会として、小城町の桜葉館において実施されました。

家族みんなの健康づくりとして3-A-DAYということばを勉強しました。

1日3回(又は3品)食生活に取り入れるだけという健康習慣の提案です。暑い夏を過ごした身体に高カルシウム低カロリー栄養源としてこれからの時期におすすめします。

4品の実習にスライスチーズ、スキムミルク、カッテージチーズ、パルメザンうす削りが使われました。その中のごま風味とチーズを感じさせない口あたりのよいカッテージチーズ白和えを紹介します。

今回は  
カッテージチーズ  
の白和え風



## 【作り方】

- ①人参は2cm長さのせん切りにし、さつと茹でる。
- ②ほうれん草は茹でて、水気を絞ってしっかりと水気をとばす。2cmの長さに切る。
- ③ねりごまにAの調味料を加えて、よく混ぜ合わせ、①から②を入れて混ぜ合わせる。
- ④③の中にカッテージチーズを加えさつと和えて器に盛る。