

Hit The Target

アーチェリーを
楽しんで
競技の準備・開催のため、中央公園内の総合運動施設や駐車場などは一般利用者の使用ができなくなりますので、ご理解とご協力をお願いします。また、中央公園を散歩などで利用される方につきましても公園駐車場の大会選手の控えテントの設置場所になるため駐車できませんので、浦山の交差点付近の駐車場に止めて公園にお越しください。使用不可等の期間、施設については次のとおりです。

開催に向け、地元の支援活動も急ピッチ

今月8日(水)から多久市で開催される全国高校総体アーチェリー競技の選手・関係者を気持ち良く迎えるため、市内の学校や各種団体も次々に活動を行っています。市内外中学校からは選手監督あてにメッセージ付き折り鶴、中部小学校からは、全校児童で摘んだお茶の葉を選手や大会関係者に飲んでいただきたいとの事で贈呈されました。ボランティア協議会、ライオンズ・ロータリークラブ、建設業協会、建築士会、サポート校高校生も同じように清掃活動を実施、計画されています。また老人クラブの方々を中心にブランチの管理をしていただくなど、数多くの支援を受けていただき、全国の皆さんのお出迎えです。

全国高校総体開催による告知・お断り

施設	使用できない期間
陸上競技場 駐車場	8/3(金)~8/14(火)
中央公園 駐車場	8/3(金)~8/14(火)
野球場 駐車場	8/3(金)~8/14(火)
野球場・テニスコート	8/1(水)~8/14(火)
体育センター・駐車場	8/5(日)夕方~8/12(日)
スポーツピアゆめひろば	8/7(火)~8/11(土)
緑が丘小学校 運動場	8/6(月)~8/12(日) (総体時は駐車場になります)

問い合わせ

生涯学習課

全国高校総体推進係

☎75-12350

【材料(4人分)】

- トマト.....400g
- いんげん.....80g
- 油.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....適量

こんにちは！ヘルスマイトです



今月の担当
西多久町
食生活改善

最近では過食、運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、生活習慣病になる人が増えています。この生活習慣病をほおつておくと、大きな病気を引きおこし、メタボリックになる可能性が高くなります。皆さんご存じですか？トマトに含まれるリコピン(赤い色素)には様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する働き「抗酸化作用」があります。糖尿病における血糖値の上昇を抑制したり、肥満、がん、動脈硬化にも有意に働くことが期待されています。季節の野菜に含まれる栄養成分を見直し、メタボリックシンドロームの予防をしていきましょう。今回私たちは生活習慣病予防教室でトマト料理を作りましたので紹介します。

今回は
トマトといんげん
の炒め物



【作り方】

- ①トマトはへたを除いて8等分のくし形に切る。
いんげんは固めにゆでて3cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し強火でトマトといんげんを炒める。

