



# Hit The Target

アーチェリーを  
楽しく  
しませんか？

19全国高校総体開催による告知・お断り

開催に向け、地元の支援活動も急ピッチ

今月8日㈬から多々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。市内小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描んだお茶の葉を選んで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。

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)

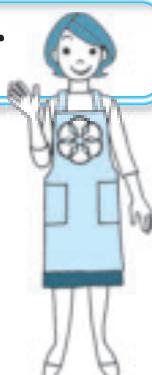
■問い合わせ

生涯学習課  
☎ 75-123350  
全国高校総体推進係

【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

トマトといんげん  
今日は

トマトといんげん  
の炒め物

最近は過食、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あつてあと大きな病気を引きあこし、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rome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。

【作り方】

- 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。



- 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。