

# Hit The Target

アーチェリーを  
**楽**しもう

全国高校総体

アーチェリー競技

佐賀県予選開催

6月2日(出)〜4日(月)の3日間、佐賀市の緑の森県営アーチェリー場にて、8月に開催される、全国高校総体アーチェリー競技の予選である佐賀県高校総体が行われました。

県予選は団体戦と個人戦があり、選手達は集中力をきらさず3日間毎日1000射近くの矢を的にめがけ熱い熱戦を繰りひろげました。



団体は男女とも厳木高校が優勝、準優勝は高志館高校でした。個人戦の男子は高志館高校3年

の美野田晃大さん、女子は厳木高校2年の居石知佳さんがそれぞれ優勝をかざりました。

8月の全国大会には開催県枠として2チームの参加となります。昨年、高志館とも出場します。昨年の全国大会も男子準優勝と女子7位入賞をした厳木高校など全国的にもレベルの高い佐賀県、多久での大会でも期待できます。応援をよろしくお願いします。



全国大会アーチェリー会場の  
多久市陸上競技場整備進む

今年の8月アーチェリー競技のメイン会場である多久市陸上競技場の総体に向けた工事が行われました。内容はスタンド側フィールド内の舗装工事・スタンドの座席・メインフィールドの芝化(現在育成中)などです。

問い合わせ 生涯学習課

全国高校総体推進係  
☎75-2350

【材料(4人分)】

- 粉ゼラチン.....5g
- ふやかす水.....大さじ2
- 練りごま.....大さじ1  
(又はすりごま).....100ml
- 牛乳.....150ml
- 豆乳.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- 黒砂糖.....大さじ2
- 水.....大さじ2
- 黄な粉.....適量

こんにちは！ヘルスマイトです



今月の担当  
多久町  
食生活改善

第21回多久市食生活改善推進協議会総会が5月25日に開催されました。

横尾市長はじめ、来賓のご祝辞では、「食」を取り巻く環境も大きく変わる中、食生活も変化する、現在よく耳にするメタボリックシンドロームや食生活の乱れが問題となっているなど、バランスのとれた食事と運動の大切さを再認識することができました。

また、佐賀女子短期大学教授諸石先生より「食生活と生活習慣病について」の講演では、参加者皆、熱心に聞きました。その際の試食としてごまプリンを用意し、美味しいと評判が良かったので紹介します。

今回は

ごまプリン



【作り方】

- ①水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
  - ②鍋に練りごまを入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、豆乳、砂糖を加えて中火にかける。
  - ③木べら等で混ぜながら、砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
  - ④③の粗熱をとったら、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(2〜3時間位\*急ぐ時は冷凍庫で)
  - ⑤黒蜜をつくる。(鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、少し煮詰める)
- \*好みて黒蜜・黄な粉をかける。

