

Hit The Target

アーチェリーを 楽しもう

この夏、多岐のまちの空を彩る

全国総体
アーチェリー競技サポート校
(役員・補助員) 説明会

5月18日(金)、多久高校体育館で、多久高校教員・生徒約520名に対して、8月に開催される、全国高校総体アーチェリー競技の役員・補助員の業務内容の説明会を行いました。



まず、アーチェリー競技の内容をわかりやすく説明するため、昨年の高校総体の模様と、これまでの準備状況等を、ビデオで解説を入れながら説明。

次に厳木高校アーチェリー部による実演を交え、競技の方法、補助員の役割・手順等を具体的に説明。高校生も身近に見る矢のスピード・正確さに驚き

の歓声を上げていました。これから大会本番に向け、厳木高校や担当者毎の説明・打合せ会を行っていきます。



総体前多久市協働一斉清掃
第一弾GO-50-50日前
クリーンアップ活動開催

高校総体アーチェリー競技の関係者の方々を、もてなしの心で気持ちよく迎えるため、高校生と地域協働の一斉清掃等を行います。

○日時 6月17日(日)

午前8時〜(1時間程度)

○集合場所 コーリー西側駐車場
○清掃箇所 陸上競技場とその周辺・沿線等

参加ご協力いただける団体・個人の方は、高校総体推進係までご連絡ください。当日参加もOKです。あなたも高校生と一緒にクリーンアップ活動に参加しませんか。

■問い合わせ

生涯学習課 全国高校総体推進係

☎ 75-2350

高校総体アーチェリー競技を紹介するサイトを開設しました。

<http://www.city.takui.g.jp/html/soutai/index.html>

【材料(4人分)】

鮭(甘鮭).....70g×4
木綿豆腐.....160g
にんじん.....40g
きくらげ(乾燥).....2g
絹さや.....8枚
ごま油.....大さじ1
卵.....1個
調味料
塩.....小さじ1/4
酒.....大さじ1
砂糖.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1
大根おろし.....適量
レモン.....4切れ

こんにちは！ヘルスメイトです



今月の担当
南多久町
食生活改善

食生活は生活の基本の一つです。多久市では生活習慣病予防のための栄養教室が各町で実施されています。

なぜ、このような教室が行われているのかは、生活習慣病にならないため、また治療を受ける前で病気を防ぐ為です。

多久市の現状としては、健康調査の受診率は、約30%(H18実績)です。また、内臓脂肪の該当者は、男性が51%・女性が37%です。健康な多久市にするために、是非、栄養教室に参加されませんか。

また、「我が家の健康は我が家で」をモットーにして生活習慣病予防のためにバランスのよい食生活に心がけましょう！
今月は色とりも美しく目先の変わった鮭料理を紹介します。

今回は
鮭のゆんすんのせ



【作り方】

- ①にんじん、絹さやはせん切りにし、きくらげは戻してせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、鮭の両面を色よく焼く。
- ③ごま油でにんじん、きくらげを炒め、豆腐をくずしながら加え、調味料を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④鮭を皿にのせ、③を鮭の上にのせる。
- ⑤大根おろし、レモンを添える。

