

# Hit The Target

アーチェリーを  
**楽**しもう

の楽しさを伝える

全国高等学校  
アーチェリー選抜大会開催

19 総体に向け始動開始

3月26日(月)～28日(水)にかけ静岡県つま恋で全国高等学校アーチェリー選抜大会が開催されました。全国から選ばれた新高校2・3年生男女約180名が参加し、世界ジュニア大会予選と全国大会への始動の大会として行われました。

佐賀県からも男子3名、女子5名の参加があり、中でも男子の部で高志館高校3年の美野田晃大さんが3位に入る健闘をみせました。23位ま



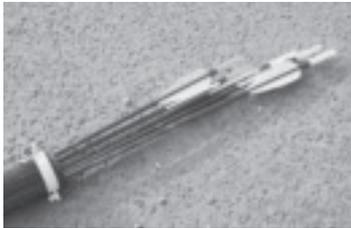
でに男子が3名、女子は10位、39位の間に5名入る活躍を見せ、佐賀総体に向け弾みをつけた大会になりました。

100日前・前進大会開催

体感・体験アーチェリー

高校総体アーチェリー競技開催まで100日を切った4月28日(土)多久陸上競技場内特設アーチェリー場で、多久市長をはじめとする競技関係者や一般市民の参加により、アーチェリー競技100日前・前進大会が行われました。

大会では、競技の説明を受けたり、実際に矢を撃つ実体験をすることができました。また、元オリンピック出場選手などの模範実技を間近に見ることができ、市民と共に8月の開催に向け機運を高めました。



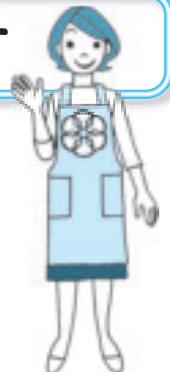
■問い合わせ

生涯学習課

全国高校総体推進係

☎75-12350

## こんにちは！ヘルスマイトです



今月の担当  
健康増進係

今回は  
5分でも  
簡単朝食



今年度、多久市食生活推進協議会では活動のテーマの一つに「朝食を食べましょう」をすすめています。そこで朝食を食べたいあなたの為に5分でもできる**簡単朝食**をお知らせします。

まず、朝食抜きの人には：

☆おにぎり1個もしくは、パンと牛乳からはじめましょう。

それをクリアした人は：

- ・ご飯+カップ味噌汁+納豆
- ・ご飯+カップ味噌汁+目玉焼き(温泉卵・卵焼きなど)
- ・ご飯+カップ味噌汁+ソーセージ(ハム・ベーコンなど)

- ・パン+牛乳+ミニトマト(野菜類)
- ・パン+牛乳+バナナ(果物類)
- ・パン+牛乳+ヨーグルト
- (フルーツが入るとgood!!)

市販のインスタントスープなども便利です。いろいろ試してみましよう。

朝食を食べると  
こんなに

いいことが

朝食を食べることによって睡眠中に下がっていた体温が上がりはじめ、頭も体も目覚めて、やる気や集中力がでてきます。また、生活リズムが確立されます。

