Hit The Target

アーチェリーを楽しもう

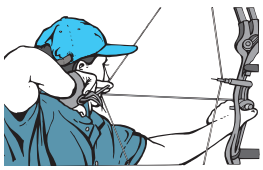
この夏、佐賀に、熱の多くが集く

多久市開催を大阪でアピール

1月27・28日、高校総体推進係に勤務中の田中伸周先生（厳木高校教諭）率いる厳木高校アーチェリー部男女18人が、大阪市で行われた第9回大阪高校インドア大会に参加しました。

その中で、今年の8月多久市で行われる全国高校総体をポスター、のぼり旗、広報用ポケットティッシュを使いアピール。

また、厳木高校アーチェリー部主将の田久保祐平さんが「各都道府県の代表権を勝取り、今年佐賀県多久市にて開催される全国高校総体で共に闘えるよう頑張りましょう」と元気に挨拶をされました。



19総体 多久市実行委員会 専門委員会を開催

2月上旬、19総体の多久市実行委員会では、大会準備をより具体的・専門的に進めるため、専門委員会を開催しました。

専門委員会は①総務広報 ②宿泊衛生 ③輸送警備 ④競技式典の4部門に分け、各専門分野の団体の関係者が出席。

多久市の実態にあった貴重な意見を参考に、関係機関等の協力を得ながら地域一体となって8月の総体の準備が進められています。

特にその中でも、①総務広報の専門委員会については、高校総体の宣伝とともに多久市のよさをどのようにアピールするか、選手団・応援者のもてなし方など、市民共働の活動を今後、具体的に考えていきます。

■問い合わせ
生涯学習課　全国高校総体推進係
☎75－2350

こんにちは！ ヘルスメイトです

今月の担当
北多久町
食生活改善

1月31日「佐賀県健康プラン」に挙げられた目標達成のために、地域住民を対象に食生活改善講習会を、ヘルスサポーター21事業として実施しました。

講習会では体脂肪測定を行い、自分の身体を知る事で今後の食事のバランスを良く考え運動量を増やすなど再確認する事ができました。又、食事バランスガイドの中で、主食・副菜・主菜・乳製品・果物5つの分類を考えながら、1日の献立を勉強し、塩分を意識して薄味の調理実習を行いました。

その中の1品を紹介します。

今回は
鮭と舞茸のホイル焼き

【材料（4人分）】

生鮭		4切
長ねぎ		1／2本
舞茸		80g
スライスチーズ		4枚
A	酒	大さじ1
	塩	小さじ2／3
	こしょう	少々
調味液		
	だし汁	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

【作り方】
①鮭にAで下味をつける。
②長ねぎは3～4㎝の長さに切り、縦に4等分して短冊に切る。
③舞茸は、食べやすいように小分けにする。
④アルミホイルを1人分20㎝角程度に切って広げ、長ねぎをのせ、上に鮭をのせる。全体に調味液をかけ、上にスライスチーズをのせ、舞茸を脇に添える。
⑤アルミホイルの手前と奥側を合わせて3～4回折りたたむ両脇も重ねてしっかり折りたたむ。
⑥魚焼き用グリルかオーブントースターに入れ、15分ほど加熱する。

■問い合わせ　くらし部・福祉健康課　健康増進係　☎75－3355