

Hit The Target

アーチェリーを
楽しんで
のびのびと楽しむ

アーチェリー競技開催まで200日切る
競技メインポスター完成



競技メインポスター

昨年から準備を進めていたアーチェリー競技の開催メインポスターが完成しました。採用されたのは、昨年、図案の最優秀賞をとった厳木高校2年山田弥穂さんの作品。

「アーチェリーの事は詳しく知らなかったが、あらためて、特殊な道員と試合に臨む集中力がある事を知り、参加選手活躍と市民の皆様にもアーチェリーを知って欲しい」との思いで描かれたそうです。

早速、市内と厳木町内の各種

施設・団体や商店街などをお願いをしてポスターを貼って大会を盛り上げていきます。

青春佐賀総体

ボランティア活動



昨年末、厳木高校アーチェリー部員、約20名が、北多久町多久原（旧職安付近交差点）に設置された、19総体広報用看板周辺で、約2時間の美化活動をおこないました。

これは今年多久市で開催される全国高校総体に向けた、自主的な活動の一環として、選手や関係者を歓迎するために行ったもので、看板周辺は除草も行い、美しい景観になりました。

今後、高校総体の成功に向けた活動を高校生はもとより、市民の皆様との協力を得ながら行っていきますのでご協力お願いします。

■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）】

- 鶏肉..... 120g
- 大根..... 50g
- にんじん..... 50g
- こんにゃく..... 50g
- ごぼう..... 50g
- 里芋..... 100g
- 焼き豆腐..... 100g
- しめじ..... 40g
- ぎんなん..... 8g
- 手まりふ..... 4g
- だし汁(昆布・かつお)..... 3カップ
- 酒..... 大さじ2
- 薄口しょうゆ..... 大さじ2
- 片栗粉..... 10g

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

今回は

佃煮

お正月や節句、お盆やお彼岸など、日本には古くから伝わる年中行事にその季節や地域の文化に根ざした「食」が供されてきました。それは、自然の中で育まれた産物を祭りや行事食を始め、日常の食卓に利用してきたことです。

生活習慣と結びついた先人の知恵を私たちの生活にもいかしていきたいものです。

今回紹介する「佃煮（のつぺい汁）」は、寒い時期には、びつたりの体の中から温まる、野菜をたっぷり使った汁物です。

【作り方】

①鶏肉は1cm角に切る。他の材料も1cm角に切り、ごぼうはさががきにする。

②昆布・かつおでだしをとり、手まりふ・ぎんなん以外の材料を入れ、火が通ったら、薄味に調味する。

③手まりふとぎんなんを加え、最後に水溶き片栗粉を入れる。

※さめてもおいしく食べられます。

