

特別連載 ⑨

Hit The Target

アーチェリーを

楽

しもう

この大会で、自分の力を試す

馬場選手（西多久町）

日本代表として

アジア大会に出場

12月1日より、カタールのドーハで開催されたアジア大会のアーチェリー競技に馬場可那予さん（日体大）が日本代表の4名の一員として出場されました。アーチェリー競技では、世界チャンピオンの韓国を筆頭にオリンピックを目指し強化著しい中国、アテネオリンピック団体3位のチャイニーズ・タイペイ、上昇インドと、アジア地域は世界でも高いレベルの地域であり、非常に厳しい闘いとなりました。

▶馬場選手（左）と佐電気 浅野選手（右）

個人の部では、参加者60名の内42位で決勝ラウンド進出ならず。団体戦では一回戦は勝ち進んだものの、準々決勝で北朝鮮に敗れ今大会を終えました。

専本高校時代から始めたアーチェリー競技、高校時代は団体の高校日本記録をつくり、大学では、日本代表としてアジア大会に出場。一時期、過密スケジュールで調整に苦しんだものの、着実に世界と戦える力をつけられています。今回の日本代表としての参加をステップとし、社会人となった2年後の北京オリンピックに出場・活躍出来るように期待したいものです。

青春佐賀総体

「もてなし」募金

ご協力をお願い

19全国高校総体佐賀県実行委員会では、ボランティア活動費やランタナー花装飾などのおもてなしの経費に充てるため、募金をお願いしています。市役所総合窓口などに募金箱を設置していますので皆様のご協力をお願いします。

■問い合わせ

生涯学習課 全国高校総体推進係

☎ 75-23350

【材料（6人分）】

春雨（緑豆）.....50g
 酢.....大さじ2
 卵.....1個
 片栗粉.....小さじ1
 牛乳.....大さじ2
 ほうれん草.....1/2束（100g）
 白菜.....1/8株（300g）
 きゅうり.....1本
 にんじん.....1/2本
 貝割菜.....1/2パック
 くらげ.....30g
 豚肉.....100g
 しょうゆ.....35cc
 さとう.....大さじ1/2
 塩.....小さじ1/2
 ごま油.....大さじ1



こんにちは！ヘルスメイトです


今月の担当
多久町
食生活改善

明けましておめでとございます。元氣パワーの源は、毎日の食事からです。今年も色々な食材を使い、おいしさと栄養バランスを考えた料理を皆さんに毎月お届けします。



今回は

盛

菜

今回は大きな皿に盛り付けるとおもてなし料理にもなるし、作り方も簡単で色々な野菜も入れてカルシウム等も多い盛菜を紹介します。

【作り方】

- ①春雨はゆがいて食べやすく切り、酢をからませ大皿に均一に敷く。
- ②卵は片栗粉、牛乳を加えて薄焼き卵を作り、せん切りして錦糸卵をつくる。
- ③ほうれん草、白菜は、熱湯にさつと通し、2cmに切る。
- ④にんじん、きゅうりは5cm位のせん切りにする。
- ⑤貝割菜は根元を落として半分に切る。
- ⑥くらげは、水につけて塩気を抜き、1cm位に切る。
- ⑦豚肉は、せん切りにして、油を熱した鍋に入れ、よく炒め、しょうゆ、さとう、塩、ごま油を加えて味を調える。
- ⑧春雨の上に野菜をきれいにのせ、中央にタレを置き食べるときに混ぜる。