



ゆめ半島 ちば国体

ココが知りたい!弓道競技

その3 弓・矢・^{ゆかけ}彥



リハーサル大会で矢渡を行う
県弓連・石井会長

弓道では、弓を射るときに必要な3つの道具があります。

まず弓ですが、国体では「弓の長さは7尺3寸(221cm)を基準とする」と定められています。材質は竹製・カーボンファイバー製などがありますが、手入れのしやすさからグラスファイバー製の

ものが主流となっています。

次に、矢です。長さは個人で変わり、喉もとからまっすぐに伸ばした左腕の中指の指先に指3本を足したものが一般的です。また、材質は竹製・アルミ製・カーボン製などがあり、安さと高い耐久性からジュラルミン製が主流となっています。

最後は、彥です。彥とは弦を引く右手の指を保護するために用いる鹿革製の手袋のことです。

問 生涯学習課国体準備室 ☎73-8511

ひばり会・岡田陽子さん 歌謡コンクールで全国の頂点へ



宮城県川崎町で10月4日、『第19回「影を慕いて」歌謡コンクール全国大会』が開催され、本市から出場した岡田陽子さん(平木)が見事最優秀賞に選ばれました。この日参加したのは、高倍率の厳しい予選を勝ち抜いて全国から集まった20人。古賀政雄氏の名曲「影を慕いて」をテーマ曲に、その歌唱力を競い合いました。

全国大会を終え、会場にて

また、11月3日には、岡田さんが代表を務める

「ひばり会」の歌謡発表会が市民ふれあいセンターで開催され、岡田さんが歌謡を通じて市民に喜びや感動を与え続けていることや、同発表会で集められた募金を長年にわたり市社会福祉協議会へ寄付されていることなどの功績をたたえ、江波戸市長から善行表彰状が贈られました。岡田さんは「寄付は私ではなく募金に協力してくださった皆さんのおかげ。歌を通じてできたたくさんの友達と、これからも楽しくやっていきたいです」と笑顔で語られました。

なお、今回の発表会で集められた募金74,423円についても、11月4日、市へ寄付をいただいております。



健康生活
ヘルシーメニューを紹介
豆腐ハンバーグ

低カロリーのヘルシーなハンバーグです。 匠瑤市保健推進員

◆材料 (4人分)

木綿豆腐…1丁 豚ひき肉…120g ネギ…20g ショウガ…少々 しょうゆ…小さじ2 酒…小さじ2 片栗粉…大さじ2 油…大さじ1 ブロッコリー…小1株 トマト…1個 大根…200g ポン酢…適量

◆作り方

①豆腐はキッチンペーパーに包んでよく水気を絞る。②ネギはみじん切り、ショウガはおろす。③②に豆腐、ひき肉、しょうゆ、酒、片栗粉を入れよく混ぜ、小判形にまとめる。④フライパンに油を熱し、③を入れて強火で30秒焼き、弱火にして3分焼く。裏返して、同様に焼く。⑤ブロッコリーはゆで、トマトはくし形に、大根はおろす。⑥④と⑤を皿に盛り合わせ、ポン酢で食べる。

◆1人分栄養価

エネルギー…181kcal タンパク質…11.7g
カルシウム…113mg 塩分…0.4g

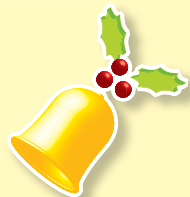
週末は何かがある!

ふれあいパーク情報



クリスマスプレゼント

12月23日(祝)10時30分から、小学生以下のお子様と70歳以上の人、先着300人にサンタさんから素敵なプレゼント。



*お歳暮用品やお正月には欠かせない「おせち料理」「おもち」など各種取りそろえました。

*花・植木見本園には、ポインセチア・シクラメン・洋ランなど、季節の花が皆さんをお待ちしています。

*今月の臨時休館日…12月21日(月)

*年末年始営業案内…

年内は12月31日(木)15時まで、年明けは1月3日(土)から営業します。(3日は15時まで)

問 ふれあいパーク八日市場 ☎70-5080

※今月の巨樹・古木はお休みします。

みんなのひろば

はつらつ
No.38

栄地区堀川
吉田真衣さん (23)



地域の人たちに「美」を

最近、自宅でエステサロンを開き、エステはもちろんのこと、メイクやネイル、アイラッシュなど幅広く美容に携わっています。

この仕事をしたいと思い始めたのは高校生のとき。私は人より少し肌が弱く、その手入れには人一倍気を使っていました。そんな毎日を送っているうちに、「美容関係の仕事がしたい」という気持ちになっていったんです。

高校を卒業してからは美容専門学校に通い、エステティシャンやネイリストなど、たくさんの資格をとりました。その後、都内の百貨店で化粧品販売を3年間担当。社会人としての基本も身に付けて地元へ帰ってきました。

今の仕事で心がけているのは、そのお客様に合った施術をすることです。1対1の仕事なので、全ては私の腕しだい。いかに満足して帰っていただけるかをいつも考えています。

まだ出発点ですが、一流のエステティシャンを目指してこれからも頑張りたいです。

★アイドル登場★

91



椿海地区椿

鈴木 凛 彩ちゃん (小1)
瞬くん (1歳)
新志くん (1歳)
慶一さん、直美さん

イチゴが好きで面倒見のよい凛彩ちゃんの将来の夢は、キャビンアテンダントになること。双子がおとなしい性格の瞬くんは麺類が好きで、わんぱくな新志くんはトマトが好き。休みの日は3人で公園に行きよく遊びます。たくましく元気に育ってほしい。

92



野田地区野手

鈴木 奈々羽ちゃん (1歳)
充さん、由美さん

元気いっぱいawanぱくの奈々羽ちゃんは、ミカンが大好き。好き嫌いがなく、何でもよく食べます。良く気がつく性格で、ママがお料理をしていると食器を出してお手伝いをしてくれます。楽しみは、最近覚えたお絵かきでママと一緒に遊ぶこと。名前はパパが考えました。元気に伸び伸びと育ってほしい。



みんな
みて!!

アートギャラリー



友達と一緒にいも掘りをしたよ。自分の顔より大きなやつがたくさんとれたんだ。おうちで大学いもにして食べたよ。

匝瑳保育園

あごう けんたろうくん



授業で作った「ねこのパーティー」。かわいいねこが魚をくわえています。折り紙を切って形を作るのが大変でした。

椿海小 4年

川 実 優さん



美術で作った紙粘土のオブジェ。できる限り本物に近づけるため、自分の手と8時間にらめっこして作った力作です。

野栄中
椎名 2年
梢さん

