

成田高・白土さん
 八一中・宮下さん

市内の中高生が全国に挑む

7月22日、全国大会に出場する中学生・高校生が
 市内市長を表敬訪問し、意気込みなどを語りました。

◆3種目で全国へ

成田高校3年・白土莉紅さん(横須賀)が、6月
 17日～20日に開催された南関東予選において、女子
 100mハードル、女子4×100mリレーでそれぞれ6
 位入賞、女子走り幅跳びでは5m97で優勝し、3種
 目で「全国高等学校総合体育大会陸上競技大会」に
 出場します。

白土さんは「今大会は高校3年間の練習の成果を
 発揮する舞台。匝瑳市を活気づけられるように頑張
 りたい」と意気込みを語りました。

※全国高等学校総合体育大会陸上競技大会は8月3日～7日に
 徳島県で開催されました。

◆大会新記録で全国の切符をつかむ

八日市場第一中学校3年・宮下輝一さん(椿)は、
 7月2日・3日に開催された県通信陸上競技大会に
 出場。男子共通四種競技(110mハードル・砲丸投げ・



全国大会に出場する白土さん 全国の切符をつかんだ宮下さん

走り高跳び・400m)で2590点の大会新記録で優勝
 し、大会の最優秀選手賞に選ばれました。これによ
 り、「全日本中学校陸上競技選手権大会」、「関東中
 学校陸上競技大会」への切符を獲得しました。

宮下さんは「全国ではメダルを、関東では金メ
 ダルを獲って帰ってきたい」と目標を述べました。

※関東中学校陸上競技大会は8月9日・10日に神奈川県で、全
 日本中学校陸上競技選手権大会は8月18日～21日に福島県で開
 催されました。

みんな
 みて！
 みて！！

アートギャラリー



空き箱をデコレ
 ーションして特
 製のカメラを作
 ったよ。きれいな
 ビーズをくっ
 つけたんだ。こ
 れで家族の写
 真を撮りたいな。

東保育園

よう
 楊

ほうえん
 皓媛ちゃん



折り紙をちぎっ
 て貼ってお月さ
 まを作るのを頑
 張ったんだ。お
 団子も丸く切る
 のが難しかった
 けど上手に切っ
 て貼れたよ。

豊栄保育所

作佐部

はる
 遙くん



作品名は「雨の
 日の気持ち」。ど
 んよりとした気
 持ちの中にどこ
 か楽しい気持ち
 があるのを色の
 グラデーション
 で表現しました。

八日市場第二中学校1年

なぎさ
 坂口渚紗さん



百歳体操に取り組む団体を紹介。
皆さんもチャレンジしてみましょう

Let's いきいき!



百歳体操!



Vol.10

川辺西郷ながいき会

活動場所 川辺西郷コミュニティセンター

発足時期 令和元年11月

☎高年齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



「一致団結してフレイル*を予防しよう! 健康寿命を延ばそう!」が旗印です。重りを着けての筋トレを姿勢を正して真剣にやると「効くなあ」と思わず声が出ます。体操後は体も心も軽くなり、1週間後が待ち遠しいです。

もともと交流がある地域でしたが、毎週集まるようになって話す機会が増え、親睦がより深まりました。今では後期高齢者ではなく“幸期”高齢者になっています。

※加齢に伴い心身の衰えた状態



給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか



menu 夏野菜のキーマカレー

No.108

まだまだ暑さが続く時期に、体を冷やす働きのある夏野菜を使ったカレーで夏バテを解消しましょう。

☎学校給食センター ☎70-2210

材料(4人分)

- セロリ.....40g
- 玉ネギ.....200g
- ニンジン.....90g
- ゆで大豆.....60g
- ニンニク.....適量
- ショウガ.....適量
- ズッキーニ.....40g
- ナス.....40g
- 豚ひき肉.....120g
- ダイストマト缶.....30g
- 油.....小さじ1/2
- カレールウ.....45g
- トマトケチャップ…大さじ1/2
- A 中濃ソース.....小さじ1/2
- チャツネ(またはジャム).....大さじ1/2

作り方

- ①セロリ、玉ネギ、ニンジン、ゆで大豆、ニンニク、ショウガをみじん切りに、ズッキーニ、ナスはいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、ニンニク、ショウガを炒め、香りがしてきたら、豚ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、セロリ、玉ネギ、ニンジンの順に加えて炒める。

ポイント!

トマト缶を生トマトにかえて、調理の最後に入れるとまた違った味わいに仕上がります。

- ③適量の水とゆで大豆を入れて加熱し、野菜に火が通ったら、トマト缶、Aを加えてさらに煮る。味がなじんだら、ズッキーニ、ナスを入れて加熱する。

栄養価(1人分)

エネルギー194kcal たんぱく質10g
脂質9.4g カルシウム42.4mg
食塩相当量1.2g