



ゆめ半島千葉国体
開催記念

第52回匝瑳市健康マラソン大会結果

【男子】▷小学1年 ①小田桐唯翔 ②飯島史寿 ③高橋一ノ介
▷同2年 ①越川走琉 ②武野新大 ③行木大智 ▷同3年 ①山崎奏空 ②實川旺大 ③小川蒼生
▷同4年 ①菅原碧人 ②伊藤龍成 ③熱田翔空 ▷同5年 ①山下稜馬 ②寺島陽向 ③谷口湊祐
▷同6年 ①齋藤一達 ②望月奏太郎 ③関口颯介 ▷中学校 ①石毛仁 ②大野遼介 ③大塚玲緒
▷高校 ①安藤大智 ②力根大空 ③加藤遥慥 ▷一般 ①加瀬智也 ②水無瀬智 ③橋本直也
▷35歳以上 ①高橋靖典 ②林孝至 ③塙恵太 ▷50歳以上 ①度会和弥 ②椎名宏至 ③高塚真
▷60歳以上 ①沼田純一 ②島森邦夫 ▷65歳以上 ①佐藤修 ②小川忠雄 ③伊藤毅

【女子】▷小学1年 ①加瀬真亜里 ②大木涼雅 ③大橋堇 ▷同2年 ①坂本未来 ②宮野七緒 ③諸持あかり ▷同3年 ①行木紫美 ②野澤翼 ③伊藤美琴
▷同4年 ①浦山蘭 ②細谷優衣 ③岡本乃々 ▷同5年 ①鈴木穂 ②小林凜心 ③小山田奈海
▷同6年 ①坂本空来 ②木下心春 ③今井結菜 ▷中学校 ①高橋優乃葉 ②大橋彩葉 ③角田菜月
▷高校 ①加瀬百々果 ②西村美咲 ▷一般 ①宮負晴香 ▷35歳以上 ①齋藤望美 ②笹本由美
【親子】▷未就学児 ①高橋弘樹・純也 ②武野洋平・未和 ③椎名竜馬・詠大 ▷就学児 ①齊藤淳司・直織 ②越川めぐみ・走琉 ③久保美佳・宏斗

※敬称略。カッコ内は出場部門。
氏名表示は主催者作成資料による。

▼健康マラソン大会 各部門優勝者



山崎奏空
(男子小学3年)



石毛仁
(男子中学校)



高橋靖典
(男子35歳以上)



加瀬真亜里
(女子小学1年)



行木紫美
(女子小学3年)

※写真は市内在住・在学の各部門優勝者を掲載しています(主催者提供)。

みんなみて!みて!!

アートギャラリー



ひな祭りのリースだよ。花紙をくしゃくしゃに丸めて飾りを作るのが楽しかったな。ひなあられみたいに見えるでしょ。



八日市場保育所
熱田瑞生くん
みずき



お家で練習してから、紙コップにおひなさまとお内裏さまの顔がよく描けたんだ。2人の着物は千代紙を頑張って貼ったよ。



榑海保育園
加藤悠真くん
ゆうま



「の」をバランスよく書くのが難しかったです。「旅」を太く力強く書くことで「旅立ち」への気持ちを込めました。



平和小学校6年
鈴木祐亜さん
ゆうあ

みんなで筋トレ、続けて元気！



百歳体操！

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。

Vol.25 仲西ハッピークラブ

仲西ハッピークラブは毎週水曜日の9時30分から活動をしています。

地元の友人を誘い合い結成しましたが、現在は、その垣根を越えたメンバーも在籍しています。活動後のおしゃべりやたまに開催するお食事会など体操以外でも楽しみがあることが長く続ける秘訣になっています。

地区を越えての参加也大歓迎です。興味のある人の参加をお待ちしています。

活動場所 仲西コミュニティセンター（東小笹）

発足時期 平成30年1月

問 高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか。

給食センターからこんにちは

Menu No.126

あっぴいちゃんのにらめっこ焼き

1月23日に給食で提供した「おどる!?大匠膳膳」から、レシピを紹介。八日市場第二中学校3年・神澤咲良さん考案の「あっぴいちゃんのにらめっこ焼き」を給食用にアレンジしました。友達と顔を見合わせて食べる給食が戻ってきてほしいという願いと、ニラをかけて名付けられた料理です。

問 学校給食センター ☎70-2210

ポイント！

卵とみそを使うことで、ふんわりとした食感に仕上がります。

作り方

- ① タマネギ、赤ピーマン、ニラ、長ネギをみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に塩、こしょうを入れて粘りが出るまでよくこね、①とAを入れてよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にして小判型に成形する。
- ④ 油を引いたフライパンに③を入れてふたをし、両面を焼く。

栄養価（1個分）

エネルギー146kcal たんぱく質10.6g 脂質9.6g カルシウム23mg 食塩相当量0.8g

材料（4個分）

豚ひき肉	200g
タマネギ	60g
赤ピーマン	12g
ニラ	12g
長ネギ	20g
塩	少々
こしょう	少々
A	
下ろしショウガ	2g
卵（Mサイズ）	1/2個
みそ	大さじ1
上白糖	小さじ1と1/3
白いりごま	小さじ2/3
片栗粉	小さじ4