

\燃ゆる感動かごしま国体・大会 特別編/

人が生き生き！ マグマシティ

国体・大会での活躍が期待される
選手の皆さんを紹介します

アーチェリー 成年男子 長谷川 廉 選手

愛媛県出身。日本体育大学を卒業後、拠点を本市へ。全国大会で優秀な成績を収めるほか、ナショナルチームにも選出。「かごしま国体」でも活躍が期待されている。

燃ゆる感動 かごしま国体 正式競技 アーチェリー

期10月14日(土)～16日(月) 所鹿児島ふれあいスポーツランド
 ■国体は3人1組の団体戦。制限時間内に70m離れた直径122cmの的の、より中心を狙って矢を放つ
 ■予選では、1選手72本の矢を射って3人の合計得点で順位を競い、決勝では、3人の選手が1試合当たり2射を最大4回行い、トーナメント方式で競う

■アーチェリー競技の魅力

アーチェリーは互いに点数を競い合い、勝ち負けが明確で見る人にも分かりやすいスポーツです。一つ一つ課題をクリアして、より高みを目指して成長することで、ハイレベルな選手たちとも競い合えるところに楽しさがあります。

■「動じないメンタル」を磨くために

時には試合が数日間続くこともあります。一本一本の矢を速いテンポで射るために、集中を保ち、どんな状況でも動じないメンタルが必要です。緊張せずに無意識でも的の中心を射抜けるよう、体に染み込むまで毎日練習を続けています。

■「チーム」として国体で優勝したい

国体は、切磋琢磨してきた仲間との「チーム」での戦いです。声を掛け合い、連携して優勝を狙います。静寂の中、精神を研ぎ澄まし、矢を射る選手たちの姿をぜひ見にきてください。



パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～



■材料 (5個分)

卵……………1個
 砂糖……………大さじ4
 薄力粉……………大さじ2
 粉末茶……………大さじ1
 牛乳……………200ml
 ライスペーパー……………4～5枚
 バナナ……………1本
 チョコソース……………お好み

茶

松元地域で栽培が盛ん。苦み成分であるカテキンは、悪玉コレステロールを低下させる作用があるため、動脈硬化の予防に役立ちます。



好きな果物を包んで食べてね！



Instagramでもレシピ公開中

鹿児島住みます芸人
パイナップルつばささん

ライスペーパーでお手軽に！

抹茶カスタードのデザート春巻き

【保健政策課 ☎803-6861 ☎803-7026】

■作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜる
- ② ①に牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる
- ③ ②を鍋に入れ、中火で4～5分、クリーム状になるまで混ぜながら加熱する
- ④ ③をボウルに移し、粗熱が取れたら空気が入らないようにラップをかぶせ、冷蔵庫で20分ほど冷やす
- ⑤ バナナは5mm幅に切る
- ⑥ 袋に記載された目安時間水に浸したライスペーパーに④と⑤を並べて包み、お好みでチョコソースをかける
(1個分の栄養成分：エネルギー172kcal、食塩相当量0.3g)



広告 住宅特集 「こんなはずじゃなかった…」と後悔しないために！

リフォーム業者選びの「虎の巻」を
無料でプレゼント先着
100
名様

リフォーム業者選びの専門機関「優良工事店ネットワーク」が制作した『青本と赤本』には、「信頼できる業者の見極め方」や「手抜き工事防止法」、「リフォーム費用の大幅節約術」など、リフォーム業者選びに役立つ最新情報が満載です。

今回、先着100名に無料でプレゼントします。電話や訪問での営業活動は一切行っていませんので、お気軽にお申し込みください。



最新保存版 非売品 送料無料 2冊セット

優良工事店ネットワークとは？

18年以上もリフォームに関する様々な情報提供を専門に行っている第三者機関です。

申込方法【申込番号 6574】

〒住所・氏名・電話番号・申込番号6574をお伝え下さい。

TEL ☎ 0120-146-064
24時間/365日受付中

FAX 0120-146-067 (24時間受付)

WEB 優良工事店ネットワーク 検索

〒890-0062 鹿児島市与次郎 2-4-21-1512
優良工事店ネットワーク鹿児島事務局宛

優良工事店ネットワーク

※個人情報、資料の発送のみに使用。
※建築・不動産関係者の応募不可。