



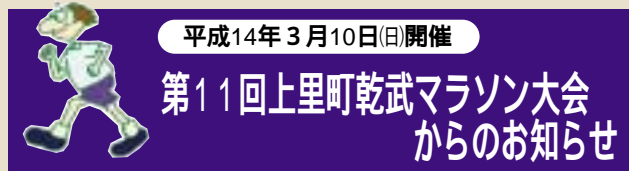
みなさんの手で国体を
成功させよう！
～ 国体よもやま話～

2001年『みやぎ国体』視察報告

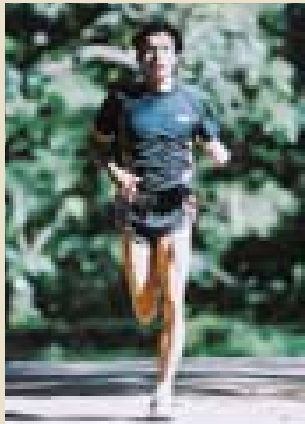
10月13日(土)より宮城県
で第56回国民体育大会秋
季大会(新世紀・みやぎ
国体)が開催され、上里
町国体準備委員会では空
手道競技会場地・大河原
町を視察しました。



会場周辺には、各県への応援旗・上里町の花でもある『サルビア』『マリーゴールド』などのたくさんの花や『鉢植えの梨』などが飾られ、また競技会場のはねっこアリーナ(大河原町総合体育館)でも、地元選手をはじめとした宮城県選手の応援幕が掲げられるなど、町が一体となって国体を盛り上げていました。



平成14年3月10日(日)開催
第11回上里町乾武マラソン大会
からのお知らせ
ゲストランナー紹介
くしべ せいじ
櫛部 静二選手に決定!
(城西大学男子駅伝部コーチ)



【プロフィール】
山口県宇部市出身(30歳)
城西大学男子駅伝部コーチ
92年箱根大学駅伝1区区間賞
98年世界クロスカントリー
選手権日本代表
1時間走日本記録保持者
ベストタイム
マラソン...02:15:10
10000m...00:28:16
当日は、ハーフマラソン
に出場予定。

あさひ銀行女子陸上部選手も出場予定。

問合せ...上里町乾武マラソン大会事務局
[(町民体育館内) ☎33 7655]

【豆知識】
〜里芋〜
特有のぬめりはガラクトタンという物質で、
脳細胞を活性化したり免疫力を高める働き
があります。洗った後、半乾きにしてから
皮をむくと手がかゆくなくなるのを防げます。

【作り方】
里芋は皮をむき4つ又は6つ割にし、塩ゆで
して水で洗いぬめりをとる。椎茸は戻してい
ちよう切りにし、鶏肉は2cm角で切り生姜汁
をかける。
中華鍋をよく熱し、油を入れて材料を炒める。
次に調味料を加えて煮る。いんげんは3cmに
切って塩ゆでし、仕上げに加える。

- 【材料(6人分)】
里芋...400g 栗(甘露煮)...250g 鶏も
も肉...250g 干し椎茸...6枚 いんげん...60
g 生姜汁...少々 植物油...適宜 水...1.5カ
ップ コンソメの素...1個 酒・みりん...大さじ
2 砂糖...大さじ3 しょうゆ...大さじ4



里芋と
栗の煮物
1人分の栄養価
【エネルギー : 299kcal】
【塩分 : 1.8g】

食生活改善推進協議会提供
今月の
プラス1品
5

広報
かみさと
1月号(No.392)© 平成13年12月27日発行
▷発行 上里町 ▷編集 上里町役場総務課庶務係
〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地
☎35-1221(代)・FAX33-2429
【上里町ホームページ】
http://www.town.kamisato.saitama.jp

編集室
より...



▶新年明けましておめでとうございます。ところでみなさん、正月はどんな過ごし方をしていますか?どこかに出かけたり、家でんびり過ごすなどいろいろありますね。さて、私は今年どんな正月を過ごしているのでしょうか?(まあ、おみくじだけは必ず引きにいつていると思うけど...)