



みなさんの手で国体を
成功させよう！
～国体よもやま話～

**国体選手と家族でおつきあい
～民泊の素敵な思い出紹介～**

今回は、みやぎ国体での『民泊の素敵な思い出』を紹介します。

民泊は初め心配でしたが、『自然に』と心がけ家族の一員としての気持ちで接したことがよかったと思います。

毎晩のように談笑のひと時を持てたこと、競技をとおして選手隊の考え方、ひいては人生観まで学ぶことが出来たこと、ビールを飲み交わすうちに、3人の息子をもうけたような満足感を覚えたこと...等々。一期一会とはよく言うもので、素晴らしい出会いをしたと思いました。

宮城県大和町 Sさん

地区説明会開催中！

問合せ

国体準備室 [☎35 - 1243内3501]



平成15年2月23日(日)開催

**第12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

あさひ 浅井 えり子選手に決定！
(NTTアドバンステクノロジー株)



【プロフィール】

1959年生まれ。高校入学後、長距離選手としてスタート。文教大学卒業後、1982年、実業団に入り故佐々木功監督の元で本格的にマラソンに取り組み始める。

1984年、東京国際女子マラソンで当時国内2位の2時間33分43秒の記録を出し2位に入賞、一躍注目を浴びる。

以後、日本代表として、ソウルアジア大会、ローマ世界陸上、ソウルオリンピック等、数々のビッグレースに出場。

1994年、名古屋国際女子マラソンで国内初優勝を遂げる。

2000年4月からNTTアドバンステクノロジー株の所属となり、現在も現役マラソン選手として、国内外のレースに出場し活躍を続けている。著書に『新・ゆっくり走れば強くなる(ランナース)』がある。

自己ベスト記録：マラソン 2時間28分22秒

あさひ銀行女子陸上競技部選手も出場します。

問合せ...上里町乾武マラソン大会事務局

[(生涯学習課内) ☎35 1245内3803]

問合せ...保健センター ☎33 2550

いわしはうるこをこそげとって頭を切り落とす。はらわたを取り水洗いし、水気をふき取って手開きにする。中骨はとって腹骨をすきとる。
皮を除いて、身を細かくたたく。
とAの材料をよく混ぜ合わせる。
玉ねぎ、しいたけは薄切り、にんじんはいちよう切り、ピーマンは1cm角に切る。
鍋にBの材料を入れ、強火で煮立てる。その後野菜を入れ、やわらかくなったら、その後に落とし入れながら加えて煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

【作り方】

【材料(4人分)】
いわし...4尾、A(みそ...小さじ3、酒...小さじ2、生姜汁...少々、ねぎみじん切り...60g、卵...1個)、玉ねぎ・ニンジン...各2分の1、しいたけ...4個、ピーマン...2個、B(だし汁...適量、しょうゆ・みりん・酒...各小さじ2、塩...小さじ2分の1、片栗粉・水...適量)



**いわし団子と
野菜のとろっと煮**

1人分の栄養価

{ エネルギー : 274kcal }
{ 塩 分 : 2.3g }

今月の
プラス1品

10

食生活改善推進協議会提供



広報 **かみさと**

12月号(No.403) © 平成14年11月29日発行

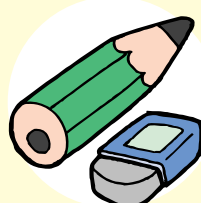
▷発行 上里町 ▷編集 上里町役場総務課庶務係
〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地

☎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...



▶あつという間に12月になってしまった気がします。今年1年を振り返ってみると、一番印象に残っているのは、何といっても我が子の誕生ですね。病院で初めて抱いたのが、つい最近のことに思われます。もうすぐ7か月、このまま何事もなく、すくすくと元気に育ってほしいですね。