

皆さんの スポーツライフを支援

市体育指導委員会の委員紹介

平成20・21年度の市体育指導委員会は、45名の委員でスタートしました。

スポーツには、「するスポーツ」「観るスポーツ」「支えるスポーツ」があります。

体育指導委員会は、市民の皆さんに多方面からスポーツに関わりをもっていただくためのきっかけづくりを展開してまいります。そのためにも、今年度は研修を重ね、力をつけていきます。

また、地域でスポーツ大会や教室開催にかかる相談やアドバイスをさせていただきます。よろしくお願いいたします。

体育指導委員の派遣依頼については、市内各公民館または生涯スポーツ課までご連絡ください。

問い合わせ

生涯スポーツ課 スポーツ振興係

TEL 86-8023 FAX 86-8380

平成20年度 体育指導委員 (敬称略・順不同)

水口 地域	井村 義保	いむら よしやす	甲賀 地域	市井 妙子	いちい たえこ	信楽 地域	鈴木 勲	すずき いさお
	大澤 崇	おおさわ たかし		木田 豊子	きた とよこ		井土 京子	いづち きょうこ
	名倉 勇	なぐら いさむ		辻 聡	つじ さとし		網 千鶴子	あみ ちづこ
	橋本日出男	はしもと ひでお		玉井 英幸	たまい ひでゆき		上田 陽司	うえだ ようじ
	治武みどり	じむ みどり		木村 眞雄	きむら まさお		勢志真理子	せいし まりこ
	辻 秀至	つじ しゅうじ		中川 直樹	なかがわ なおき		神山 裕史	こうやま ひろし
	黒田 裕子	くろだ ゆうこ		中島 和子	なかじま かずこ		廣田 典久	ひろた のりひさ
	藪下 清昭	やぶした きよあき		熊谷 幸代	くまがい さちよ		黄瀬 利正	きせ としまさ
	梅田裕美子	うめだ ゆみこ		瀬古 和孝	せこ かずたか		小西 敏夫	こにし としお
	北川 昌美	きたがわ まさよし		竹山 佳子	たけやま けいこ		村木 幸	むらき みゆき
	中村 静代	なかむら しずよ		森地 義典	もりち よしのり		谷 陽子	たに ようこ
	吉居 小房	よしい こふさ		河合 鉄久	かわい てつひさ		増田 晋一	ますだ しんいち
	池本正次郎	いけもと しょうじろう		小川 亘	おがわ わたる		石野 昇	いしの のぼる
	土山 地域	杉本 敏文		すぎもと としふみ	大西久美子		おおにし くみこ	今澤 薫
藤田 隆	ふじた たかし	桂 晴樹	かつら はるき	大槻 恵子	おおつき けいこ			

健康推進員だより

郷土料理を食卓にのせて豊かな食生活を

～地域ごとの食事バランスガイドが完成～

郷土料理や地場野菜を使った、地域ごとの『あなたのまちの食事バランスガイド』レシピ集（献立）が出来上がりました。

このレシピ集を使って料理講習等で食育啓発をしています。各地域での健康推進員活動にご参加ください。

レシピ集の一例を紹介します。

水口 地域

かんぴょうと 長とうがらしの煮物

材料 15人分

長とうがらし…………… 500g
かんぴょう…………… 30～40g
砂糖…………… 大さじ4
薄口しょうゆ…………… 大さじ5
みりん…………… 大さじ2
サラダ油…………… 大さじ2

作り方

- ①かんぴょうは塩でもんで、サッと洗って水を切る。
 - ②長とうがらしは、種を取って洗って水けを切る。
 - ③鍋にサラダ油を熱し、②を入れてよくいためる。
- 砂糖・みりん・しょうゆで味をつけ、そこへ①を入れて弱火にして煮汁がなくなるまで煮る。調味料は2回から3回に分けて入れる。

「ふるさと甲賀七彩ものがたり」より

『食事バランスガイド』とは…



1日に『何を』『どれだけ』食べたら良いのかが一目でわかる食事の目安です。こまをイメージして描き食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表しています。

〈1人分栄養価〉
エネルギー…146kcal／たんぱく質…3.4g／脂質…5.1g
カルシウム…33mg／塩分…2.9g

食事バランスガイド
副菜 1