



## 春の全国交通安全運動 交通事故ゼロへ

5月11～20日、春の全国交通安全運動が実施されました。本市でも、交通量の多い交差点に、市長や職員がのぼりを持って立ち、通りがかる人や車に交通安全を呼びかけました。今年度から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となるなど、交通ルールも時代に合わせて変わっていきます。人も車も交通ルールを守って、交通事故ゼロを目指しましょう。



「思いやり・ゆずり合い」の気持ちが大切です

## ビーチサッカー日本代表・木船祐樹さん 国内トップリーグで活躍

5月12～14日、菊陽町のエボレパークで、ビーチサッカーの国内トップカテゴリー強化リーグが開かれ、木船祐樹さん(外園)が所属する『アヴェルダージ熊本BS』が準優勝しました。

3月にタイで行なわれたアジアカップ日本代表の木船さんは、オーバーヘッドキックなどアクロバ

ティックなプレーで観客を魅了し、大会の個人賞『BEST 5』の1人に選ばれました。

木船さんは、今回届かなかった、チームの日本一と、ことし11月のワールドカップ日本代表に選出されることを目指し、「プレーの質をさらに高めたい」と話しました。



アジアカップのユニフォーム



砂のピッチで日本代表の華麗な技を見せました

## エアロビックで世界へ 日本代表としてワールドカップ出場

4月22・23日、東京都で開催されたスズキワールドカップ第34回エアロビック世界大会に、川畑光佳流さん(熊本北高1年)が出場しました。結果は、シングル6位、ミックスペア5位と大健闘しました。川畑さんは「高校受験の真ただ中で、両立に苦労しましたが、舞台上に立てただけでも幸せでした。来年こそは世界大会での表彰式を目指して頑張ります」と決意を語りました。



次回開かれるイタリアでの世界大会で表彰台を目指します

## 県少年少女空手道錬成大会準優勝 全日本への切符をつかむ

5月3日、天草市民センター体育館で第40回熊本県少年少女空手道錬成大会が開催され、緒方琉王さん(西合志東小1年)が個人形の部で準優勝しました。成績上位者は、8月7～9日に東京武道館で行なわれる、第23回全日本少年少女空手道選手権大会に県代表として出場します。緒方さんは「感謝の気持ちを忘れず大舞台で活躍できるよう頑張ります」と意気込みを語りました。



琉心館に所属し、日々鍛錬に励む緒方さん

## 合志中学校野球部優勝 伝統を力に 4連覇達成

5月3・4日、阿蘇市農村公園あびかで第22回阿蘇市仙酔峡つつじ祭り招待親善中学野球大会が開催されました。県内外の強豪チームが競い、合志中学校が優勝しました。主将の明利奏志さん(3年)は「決勝戦は、点が入らず我慢の野球でしたが、チャンスを活かしてつなぎ、全員で守りきり優勝しました。先輩方から続く連覇を引き継いで嬉しいです」と喜びの声をあげました。



4連覇を達成した合志中学校野球部の選手たち

## 全日本U-12フットサル選手権県大会 カベッサ熊本 準優勝

5月6・7日、ウイングまつばせで第33回全日本U-12フットサル選手権熊本県大会が開催され、カベッサ熊本U-12が準優勝に輝きました。主将の森龍一翔さん(合志小6年)は、「強豪との対戦が続きましたが、チームワークと全力プレーで頑張りました。12月に開催される九州大会(鹿児島県開催)は、優勝目指して頑張ります」と今後の意気込みを語りました。



カベッサ熊本U-12の選手たち

食生活改善推進員さんの健康食レシピ

### さわやかホワイトゼリー

かんてんの食物繊維は腸内の大掃除をします。粉かんてんだと水に漬ける手間がはぶけて手軽に作れます。

**材料(5人分)**

- 棒かんてん(白)..... 1本
- 水..... 400ml
- 乳酸飲料(原液)..... 200ml
- フルーツ缶..... 150g

※粉かんてんの場合(作りやすい分量)

- 粉かんてん1袋(2g)・水300ml
- 乳酸飲料(原液)150ml
- フルーツ缶90g

栄養価(1人当たり)・・・エネルギー 111kcal たんぱく質...1.0g 塩分...0

**作り方**

- ①かんてんは洗ってちぎり、鍋に分量の水を入れて漬けておく。
- ②①を火にかけ、かんてんが溶けたら火を止めて、少し冷ましたところに常温に戻した乳酸飲料(原液)を入れよく混ぜる。
- ③器にフルーツ缶を入れ②を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

