



# 19万人の ひろば



■村上緑地公園で5種9,000本のユリが満開に 環境緑化公社が市民ボランティアの「グリーンサポーター」と一緒に植栽しているもので、来年は種類を3つ増やし、「八千代」にちなんで八種類のユリが咲く予定です。

## おいしくできたかな

「カレーを作って森で遊ぼう！」を開催

7月6日、ガキ大将の森で八千代市民プレーパークの会主催の「カレーを作って食べて森で遊ぼう」が行われ、30組の家族が参加しました。

まずは、カレーライス作り。子どもたちはニンジン、ジャガイモなどの野菜切りや、かまどでの火起こしに挑戦しました。お兄ちゃん、お姉ちゃんたちが年下の子に教えながら作業する姿がこちらこちらで見られました。続いては、自分たちで切った竹を使った寒天作り。食べ終わった後は、水鉄砲を試してみんなで遊びました。「あっちで勝負だ」と子どもたちはビショビショになりながら森の中を駆け回りました。



▲「おいしかったよー」とにっこり

## 上位入賞目指し、頑張ります

千葉英和高校女子バスケットボール部が全国高等学校総合体育大会に出場

8月1日(金)～7日(木)、全国高等学校総合体育大会が千葉県、東京都、神奈川県、山梨県の南関東4都県で開催されます。

八千代市では女子のバスケットボール競技が行われます。市内からは千葉県代表として千葉英和高校が出場。昨年に引き続いての出場となる同校は、2日(土)午後5時から市民体育館で富山県の高岡第一高校と対戦します。「得意な、守りからリズムを作る自分たちのプレーをしたい」と主将の小林優香さん。馴染みのある市民体育館で頑張る選手たちをみんなで応援しましょう。



▲このメンバーで戦う最後の大会。チーム一丸となって全力を出し切ります

## 食事と運動の関係を学ぶ

スポーツをする人にとって、食事はトレーニングと同じくらい大切なもの。

7月6日、八千代走友会が主催する「アスリートフードマイスターによる栄養教室」が総合生涯学習プラザで開催されました。教室には、普段マラソンなどの大会に出場しているアスリートや、スポーツをしている家族をサポートしたい人など29人が参加。1時間半の講義で、食事と運動の関

▶スポーツの種目や年齢に合わせた食事が大切



アスリートフードマイスター栄養教室係について学びました。

始めに、目指す大会の3日前から終了後までの適切な食事の紹介がありました。「スタミナをつけようと大会前日にお肉や揚げ物を食べ過ぎてはいけません」と講師の新芝幹子さん。消化に時間がかかる肉などのタンパク質は控え、エネルギーになりやすいごはんなどの炭水化物を多めに取るようアドバイスがありました。

また、効率良くタンパク質を取るには、スポーツやトレーニング後30分以内にとることが大切と紹介。このタイミングだと、タンパク質の吸収率が高いので、体重や体脂肪を増やすことなく筋肉をつけられるそうです。「取る量よりも無駄なく吸収できるかを気にしてみましょう」との新芝さんの言葉に参加者たちは「なるほど」と熱心にメモを取っていました。

## 平和への願いをこめて

八千代台西中学校では、平和への願いを込めて1万羽の鶴を折りました。きっかけは昨年行われた八千代市被爆者の会による人権集会。「平和のために、私たちに何ができるか」を考え、全校生徒で1万羽の折り鶴を折ろうと決めました。昨年12月から約半年間、卒業生と現在の1～3年生の4学年の生徒たちが心を込めて折った鶴は、色鮮やかな10連の千羽鶴となりました。

7月7日、折り鶴の贈呈式が行われ、生徒会の代表生徒から被爆者の会へ手渡されました。この千羽鶴は、広島・長崎へと献納されます。

八千代台西中学校で1万羽の折り鶴作り



▲千羽鶴作りの中心となった生徒会メンバー

句連盟・小林(483)8116

### 第43回市民文化祭俳句大会のお知らせ

昭和48年4月1日に始まった本欄も今号で500回を迎えました。昭和63年1月号より私が選をさせて頂いておりましたが、改めて投句者の方々の熱意によって続けて来られた事を心より感謝申し上げます。 小林希世子

昭和48年4月1日に始まった本欄も今号で500回を迎えました。昭和63年1月号より私が選をさせて頂いておりましたが、改めて投句者の方々の熱意によって続けて来られた事を心より感謝申し上げます。 小林希世子

やちよ俳壇

500回

小林希世子選



## リサイクル・ガイド

消費生活センター 485-0559

- この欄のお問い合わせは消費生活センターへ。受け付けは、土曜・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで(午後4時～5時は483-1151へ)。市内在住の人が対象です。企業・団体の利用はできません。
- 【あげます】▶ベビーベッド(横120cm×奥行70cm)
- ▶介護用エアーマット
- 【ゆずって/有料】▶村上東中学校制服(スカートMサイズ)
- 【ゆずりませ/有料】▶赤ちゃん用チャイルドシート(ベビーカー兼用)



## テレビ 広報 やちよNAVI

野菜たっぷりヘルシーメニューコンテスト  
J: COMチャンネル(デジタル放送11ch デジアナ変換放送2ch)で1～15日12時、20時30分/各15分間



広報やちよは、市ホームページでも見ることができます(PDF版)