

成年男子ペア、国体初優勝！

つる もと なお き (芦刈町)
靄本直生さん



第74回国民体育大会のスポーツクライミング成年男子リードで、靄本直生さん・樋口純裕さん(多久市)組が、県勢として初優勝を飾りました。

小学3年生から競技を始めた靄本さんは、ジュニアの頃から数々の大会で入賞。この春、大学生となってからは学業と両立しながら取り組んでいます。

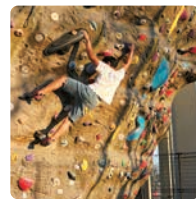
国内のエース、樋口さんと初めてペアを組んで挑んだ国体について、「大先輩と組むのは緊張しましたが、飛び抜けて強い人なので安心感もありました」と笑顔を見せます。憧れの樋口さんからアドバイスをもらったことで奮起した靄本さんは、より良い登りをしようと食事制限にも挑みました。

今年から採点方式が変更され、ペアの2人の順位を掛け合わせたものが総合順位となる中、樋口さんが圧倒的な実力を見せて1位となったことから、靄本さんに注目が集まりました。



(写真左から) 樋口さん、靄本さん

「総合順位は僕の成績にかかっていました。自分の仕事はできたという手応えがありますが、僕より上位の人がいる中での優勝だったので、結果には満足していません。もっと上を目指し、個人で優勝を重ね、令和5年に佐賀県で開催される国民スポーツ大会では、リードとボルダリングのダブル優勝を狙いたいです」と意気込みます。今後の活躍に期待です。



解説 **リード** …高さ12m以上の人工壁を登り、その到達高度を競うもの。

ボルダリング …高さ5mの人工壁に設定された4つの課題を制限時間内にクリアするもの。



今月の料理

「ごろっと野菜たっぷりさば缶カレー」

材料(4人分) 1人分→310kcal

<トッピング>

- | | | |
|------------------------|-----------------|-----------------|
| ● さば水煮缶(1缶) …………… 200g | ● にんにく …… 1かけ | ● れんこん …… 30g |
| ● トマト水煮缶 …………… 400g | ● 油 …………… 小さじ1 | ● かぼちゃ …… 30g |
| ● 玉ねぎ …… 200g | ● 塩こしょう … 少量 | ● サツマイモ … 40g |
| | ● カレールウ … 4かけ | ● パプリカ(赤) … 20g |
| | ● ご飯 …………… 720g | ● パプリカ(黄) … 20g |

ワンポイントアドバイス

短時間でも
 さば・トマトの水煮で
 うま味たっぷり!!

私のおすすめレシピ
 佐賀県立牛津高等学校
 食品調理科1年
 かつきまろこ
 香月杏子さん



作り方

- 1 薄くスライスした玉ねぎにラップをかけ、レンジで2分加熱する。
- 2 フライパンに油をいれ、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒め、塩、こしょうを少量入れる。
- 3 2に1を入れ、全体がなじんだら、さばの水煮(汁ごと)とトマトの水煮を入れて10分ほど煮込み、カレールウを入れる。
- 4 トッピングの野菜は8mm程度の厚さに切り整え、ラップをし、レンジで2分30秒加熱する。
- 5 皿にご飯とルウを盛り、トッピングの野菜を彩りよく盛り付けたら完成!



小城市広報「さくら」 次号の2020年1月号は12月20日発行です。

発行/小城市 編集/総務課

〒845-8511 佐賀県小城市三日月町長神田 2312 番地 2

TEL 0952・37・6111(代表) FAX 0952・37・6163

ホームページ www.city.ogi.lg.jp info@city.ogi.lg.jp

住民基本台帳にもとづく人の動き

令和元年10月31日現在 (前月比)

人口/45,258人(+13) 世帯数/16,753世帯(+29)

人口の内訳 男性/21,479人(+11) 女性/23,779人(+2)



「小城市広報さくら」は大豆油インキと再生紙を使用しています。