



小城のいろんな話題を
突撃レポートする おぎレポ

仲間をリードし女性剣士の頂点へ

しょうぶ (小城町)
菖蒲ひかるさん



東京で開催された40歳までの社会人選手が競う「第68回全国青年大会」の剣道競技で、監督兼選手として佐賀県勢を初の団体優勝に導いた菖蒲ひかるさん（個人戦では敢闘賞を受賞）。

女子は先鋒、中堅、大将の3人制で、メンバーは皆同級生。力を合わせて得た栄光に「焦らず、近くを打つことを意識して挑みました。佐賀県の剣道連盟に貢献できてうれしいです」と喜びを語りました。

父の影響で小学4年生から剣道を始め、輝かしい実績を持つ桜木哲史さんの剣道道場桜武館（三日月小学校）に入門。以来、県内のさまざまな大会で優勝を重ね、全

国でもトップクラスの実力をつけました。現在は保育士として働きながら桜木さんの下で稽古を続け、5段を取得し、剣の腕を磨いています。

これまでも中堅や大将など要となる立場を任せられ、落ち着いた姿勢で勝ち続けてきた菖蒲さん。今大会は、その経験と実績を生かして監督としても手腕を発揮し、チームをまとめ上げました。特に今回のメンバーは中学時代から戦ってきたライバル同士で、お互いの長所も短所も知っているからこそ、良い连带感が生まれたといいます。

「今後も稽古を続け、剣道の素晴らしさを多くの人に伝えていきたいです。個人戦でも優勝を目指していきます」と笑顔の菖蒲さんの活躍に期待が高まります。



練習に励む菖蒲さん

問 桜武館事務局（木塚） ☎090・9569・2811



今月の料理

「玉ネギのごまあえ」

材料（4人分） 1人分→87kcal

- 玉ネギ …………… 1個（200g）
- カニかまぼこ …… 1.5本
- きゅうり …………… 1本
- 塩 …………… 少々
- ささみ …………… 60g
- わかめ（乾燥） …… 4g
- すりごま …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ2弱
- 減塩しょうゆ …… 大さじ2

・玉ネギたっぷり血液さらさら！
・しょうゆなどいなくなるべく減塩の
ものを使いましょう。



私のおすすめレシピ
三日月町食生活改善推進員
（ヘルスマイト）の皆さん

作り方

- 1 わかめを水でもどしておく。
- 2 ささみは湯がいて小さく裂き、粗熱をとる。
- 3 きゅうりは薄切りにし、塩をふって水気を切る。
- 4 玉ネギは薄切りにし、熱湯にくぐらせ辛みをとる。
- 5 カニかまぼこは2～3cmに切ってほぐす。
- 6 材料を軽く絞って水気を切り、Aの調味料であえて完成。



問 健康増進課 ☎37・6106

小城市広報「さくら」次号の4月号は3月19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2年1月31日現在（前月比）
人口／45,289人（-38） 世帯数／16,797世帯（-7）
人口の内訳 男性／21,521人（-7） 女性／23,768人（-31）

PRINTED WITH
SOY INK
「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。