



SSP杯※で自己記録を更新し優勝!

ふじのあゆな (三日月町)
藤野愛奈さん



7月に開催されたSSP杯の女子ハンマー投げで、県記録でもある自己ベストを2メートル以上更新し、45メートル76の大記録を打ち出して優勝した藤野愛奈さん(佐賀商業・3年)。「必ず県記録を更新し、これまで支えてくださった皆さんに恩返しをするという気持ちで臨みました。

結果を出せて良かったです」と明るい笑顔で話します。

中学2年生で牛津陸上クラブに入り、短距離走、長距離走、砲丸投げの種目で活躍。高校進学後は陸上部に入部し、高校生からの種目であるハンマー投げと出

会って才能が開花しました。

「スタートラインが皆同じなので、努力した分結果に表れるところがハンマー投げの魅力です」と、毎日3時間の練習以外にも、学校が休みの日にはゆめりあやアイルでトレーニングに励んでいます。

練習以外の時間も体づくりのことを意識し、栄養バランスを調べて料理をするほか、試合前にはイメージトレーニングをしたり、起床と就寝の時間を調整したりして、最高のコンディションで当日を迎えられるようにしているそうです。

「今年中に自己記録を更新するチャンスがまだあるので、目標は大きく、50メートルの記録を出せるように頑張ります」と、さらなる好記録を目指しています。



※SSP杯：新型コロナウイルスの影響で中止となった県高校総体、全国高校野球選手権佐賀大会の代わりに行われた県独自の大会。

旬の食材
de
お手軽
レシピ

今月の料理

「バナナと抹茶のババロア」

材料 (直径6cmココット型5個分)

1個分→64kcal

● バナナ …… 1本 (100~120gくらい)	● 抹茶 …… 3g	● <トッピング用>
● レモン汁 …… 2ml	● 牛乳 …… 150ml	● 生クリーム … 10ml
● はちみつ …… 20g	● 粉ゼラチン … 6g	● ミント …… 5枚
	● 水 …… 30ml	● ゆで小豆 …… 10粒

ワンポイントアドバイス

バナナにレモン汁をかけた、茶色に変色することを防ぎましょう!

私のおすすめレシピ
佐賀県立牛津高等学校
フードデザイン科3年
いずみれいや
和泉怜哉さん
もろいねえみ
諸泉絵美さん



作り方

- 1 ミキサーに、皮をむいたバナナ(レモン汁をかけておく)、はちみつ、抹茶、牛乳(半分75ml)を入れて滑らかになるまでかき混ぜる。
- 2 残りの牛乳(75ml)をボウルに入れてラップをし、電子レンジで温める(500Wで40秒~1分程度)。その間に水にゼラチンを入れてふやかす。
- 3 2の牛乳が50~60℃に温まったら、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- 4 1をボウルに移し、3のゼラチンを溶かした残りの牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- 5 ココット型に流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、トッピングをして完成!

✿ 小城市広報「さくら」 次号の11月号は10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

住民基本台帳に基づく人の動き

令和2年8月31日現在 (前月比)
人口/45,054人(-6) 世帯数/16,883世帯(+10)
人口の内訳 男性/21,414人(±0) 女性/23,640人(-6)



見やすいユニバーサル
デザインフォントを採用
しています。