

# 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

## 健康あきたかた21推進中! 江の川健康ウォーク 参加費無料

江の川の自然を楽しみながら健康ウォークに参加してみませんか。



**3キロコース** 国土交通省車輛基地～岩の城橋～港橋～毘沙門橋～1.5地点折返し

**6キロコース** 国土交通省車輛基地～岩の城橋～港橋～毘沙門橋～大江橋で折返し

**日時** 11月5日(火) 9時30分開会(受付:9時～)

**集合場所** 国土交通省中国地方整備局三次河川国道車輛基地  
※集合場所が分からない場合は、駐車場の誘導員へお声かけください。

**駐車場** 吉田中学校国道側駐車場

**対象** 安芸高田市民または市内勤務者(小学生以下は保護者同伴)

**参加費** 無料 **持参品** 飲料水・タオル・雨具など

**申込** 健康長寿課健康推進係へ、電話でお申し込みください。

〈主催〉健康あきたかた21江の川健康ウォーク実行委員会 〈共催〉安芸高田市公衆衛生推進協議会吉田支部  
〈後援〉国土交通省中国地方整備局三次河川国道事務所

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

### 《簡単にカルシウムアップ!!》

カルシウムが多く含まれる小松菜、チーズ、のりを使っています。のりはカルシウムの他に骨の形成を助けるマグネシウムも多く含んでいるため、カルシウムとマグネシウムを一緒に取ることができます。

recipe

#### 小松菜とチーズののり和え

(1人分)エネルギー57Kcal 塩分0.7g

【材料(2人分)】小松菜 …………… 1/3束  
プロセスチーズ …… 25g  
焼きのり …………… 5枚(小1袋)  
ポン酢しょうゆ …… 小さじ2杯

【作り方】

- ①小松菜はゆでて冷水にとり、水気を絞って3cmに切る。
- ②チーズは3cmの細切りにする。
- ③ボールに①、②と適当な大きさにちぎった焼きのりを加えて混ぜ合わせる。
- ④③にポン酢しょうゆを加えあえる。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



毎月19日は  
食育の日

## 移動献血 400ml 献血

11月22日(金)

9:30～11:30

西川ゴム工業(株)  
吉田工場



400ml  
献血の  
基準

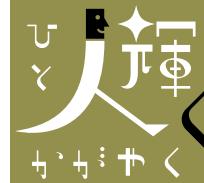
[年齢] 男性17～69歳・女性18～69歳  
※65歳以上の方は60～64歳の間に  
献血経験のある方に限ります。

[体重] 男女とも50kg以上

[献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上

[総献血量] 過去12か月に 男性1200mL以内・女性800mL以内

『命をつなぐ献血』にご協力を



## 令和元年度 全国大会等 出場選手一覧 (8～12月)

**カヌー** 2019 ICF JUNIOR&U23 CANOE WORLD CHAMPIONSHIPS  
8月1日(木)～8月4日(日)/ルーマニア・ピテシュティ

【カヌー K-4 500m】  
■日本体育大学  
ふかだ こうへい  
深田 康平(日本体育大学2年:吉田高出身)

**カヌー** いきいき茨城ゆめ国体2019  
10月4日(金)～10月7日(月)/茨城県神栖市

【カヌースプリントカヤックシングル】  
■吉田高等学校(八千代カヌークラブ)  
ふかだ まさや  
深田 雅也(吉田高3年)

**カヌー** いきいき茨城ゆめ国体2019  
10月4日(金)～10月7日(月)/茨城県神栖市

【カヌースプリントカヤックシングル】  
■自衛隊体育学校  
こまた あきよし  
小又 明良(八千代町出身)

**カヌー** いきいき茨城ゆめ国体2019  
10月4日(金)～10月7日(月)/茨城県神栖市

【カヌースラロームスラローム競技】  
■至誠館大学(山口県代表)  
おかざき はるか  
岡崎 遥海(至誠館大3年:吉田中出身)

**サッカー** いきいき茨城ゆめ国体2019  
9月29日(日)～10月3日(木)/茨城県鹿嶋市

【サッカー少年男子】  
■サンフレッチェ広島ユース

とよた しょうた 豊田 将大(吉田高1年)	きたおく れん 北奥 蓮(吉田高1年)
ふじの かずき 藤野 和樹(吉田高1年)	みつひろ けんた 光廣 健利(吉田高1年)
たなだ りょう 棚田 遼(吉田高1年)	いけだ ゆずき 池田 柚生(吉田高1年)
にしむら たく 西村 岳(吉田高1年)	かんの たけと 菅野 翔斗(吉田高2年)
はたの そうし 波多野 崇史(吉田高1年)	たかなぎ えいじろう 高柳 英二郎(吉田高1年)
かとり じゅん 香取 潤(吉田高1年)	

**馬術** いきいき茨城ゆめ国体2019  
9月29日(日)～10月3日(木)/茨城県那珂市

【標準障害飛超競技】  
■エンゼル馬術クラブ  
なるせ あきこ  
成瀬 亜紀子

**ソフトボール** 第24回全日本レディースソフトボール大会  
9月14日(土)～9月16日(月)

【ソフトボール】  
■チアーズ東広島  
おだ ひろみ  
小田 裕美

**ハンドボール** いきいき茨城ゆめ国体2019  
10月3日(木)～10月6日(日)/茨城県常総市

【ハンドボール成年男子】  
■湧永製薬(株)

おぎわら りょうた 萩原 良太	にい まさとし 仁平 昌利	たにむら りょうた 谷村 遼太
おがの たつや 小賀野 龍也	にしだ ゆうき 西田 裕輝	のむら ひろき 野村 浩輝
やだ みちひと 矢田 路人	なかうら しげたか 中浦 成崇	なりた こうへい 成田 幸平
すけやす こうせい 助安 功成	ひかわ すぐる 樋川 卓	いとう こうたろう 伊藤 浩太郎

**ハンドボール** 令和元年度全国中学校体育大会  
第48回全国中学校ハンドボール大会  
8月20日(火)～8月23日(金)/兵庫県神戸市

【女子ハンドボール】  
■安芸高田市立甲田中学校女子ハンドボール部

たなか しおり 田中 志織(甲田中3年)	おりは あみ 折端 亜美(甲田中3年)
やまだ れんじゅ 山田 蓮珠(甲田中3年)	こさき せりな 小先 芹奈(甲田中3年)
なかもら あおい 中村 碧衣(甲田中3年)	おおたち みお 大立 好音(甲田中2年)
とみのい 富野井 るうあ(甲田中2年)	まえかわ ななみ 前川 奈々美(甲田中2年)
ちと 地戸 まおな(甲田中1年)	かたざり はるか 片桐 華香(甲田中1年)
ふくはら ひゆか 福原 美夢渚(甲田中1年)	にい りんか 仁井 梨花(甲田中1年)
やまもと ゆうり 山本 結莉(甲田中1年)	いくなか もか 生中 萌花(甲田中1年)
ばしろう 場正 めい(甲田中1年)	

**水泳** 第19回全国障害者スポーツ大会  
「いきいき茨城ゆめ国体」  
10月12日(土)～10月14日(月)/茨城県ひたちなか市

【自由形25m・自由形50m】  
せきがわ あきこ  
関川 章子

**陸上** 第19回全国障害者スポーツ大会  
「いきいき茨城ゆめ国体」  
10月12日(土)～10月14日(月)/茨城県那珂市

【100m・200m】  
きむら ひろはる  
木村 洋春

**野球** 第101回全国高等学校野球選手権大会  
8月6日(火)～8月21日(水)/兵庫県西宮市

【高等学校硬式野球】  
■石見智翠館高校硬式野球部  
さこひろ けいすけ  
迫広 佳祐(石見智翠館高3年:甲田中出身)

**野球** 第17回全日本女子軟式野球学生選手権  
8月10日(土)～8月12日(月)/東京都品川区

【女子軟式野球中高生の部】  
■広島レディース  
まつかさ かざね  
松笠 風音(美土里中3年)

**野球** 第4回全日本中学女子軟式野球大会  
8月23日(金)～8月28日(水)/京都府宇治市

【中学女子軟式野球】  
■広島レディース  
まつかさ かざね  
松笠 風音(美土里中3年)

※敬称略