

Let's cooking!! おうちで給食レシピ



秋の山路ごはん

- 【材 料】(4人分)
- ・米 …………… 2合(300g)
 - ・くり(生) …………… 30g
 - ・鶏もも肉 …………… 30g
 - ・油揚げ …………… 3g
 - ・にんじん …………… 20g
 - ・ごぼう …………… 30g
 - ・ぶなしめじ …………… 30g
 - ・えだまめ …………… 15g

- 調味料
- ・うす口しょうゆ …………… 30g
 - ・料理酒 …………… 12g
 - ・和風だし …………… 2.5g
 - ・水 …………… 適量

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 米を洗い、炊飯器に入れる。
- ③ 水を2合の目盛りより少なめに入れ、調味料を加える。
- ④ 2合の目盛りまで水を足し、よくかき混ぜる。
- ⑤ 具材を米の上ののせ、炊く。
(具はかき混ぜない)

炊き上がったら、優しく混ぜ、茶碗に盛ってできあがり。



まちの情報広場

募集

町営住宅入居者募集

- 募集戸数/1戸
- 募集住宅 昭和井ノ上団地(ILDK)
- 申込受付期限 11月29日(金) 必着
- 必要な書類/入居申込書・住民票・完納証明・所得を証明する書類など
- その他/①申し込みは1回の募集において1世帯につき1通に限ります。②入居資格、お申し込み方法などについては建設課までお問い合わせください。
- 申込書配布場所 建設課、大正・十和地域振興局、興津出張所
- お問い合わせ先 建設課 ☎22・3120

走る旅!!

- 開催日/令和2年3月29日(日)
- 参加料/7,000円
- 申込期間/インターネット



公式HP <https://sr-sakura-marathon.com/>
※一部の端末ではご利用いただけない場合があります。

- 郵便振替いずれも令和2年1月20日(月)まで
- ※定員になり次第、締め切ります
- 定員/インターネット枠1,300名、郵便振替枠200名、計1,500名(入金先着順)
- 参加資格/18歳以上でマラソン(42.195km)を完走できる健康な方
- ※高校生は参加できません
- 部門/男子・18歳~29歳の部、30歳~49歳の部、50歳以上の部
- 女子・18歳~49歳の部、50歳以上の部
- 表彰/男女総合6位まで表彰、各部門3位まで表彰
- 特別賞として四万十賞(410位)、70歳以上の3位まで表彰
- 制限時間/6時間(途中、閉門あり25km地点スタートから3時間30分)
- お問い合わせ先 四万十川桜マラソン大会実行委員会事務局(NPO法人くぼかわスポーツクラブ) ☎24・1177

四万十川桜マラソン 前日 令和2年3月28日(土) イベント①

ランニングクリニック 開催 参加無料 午後4時~午後5時

第12回四万十川桜マラソン大会ゲストランナー加納由理さんによるランニングクリニックを無料で開催いたします。

- 内容/フルマラソンの走り方の指導はもちろん、本番直前!レース戦略!当日に力を発揮できるコツを学ぼう!今から出来ること、アドバイスします。
- 定員/80名 ※申込先着順
- 会場/四万十町農村環境改善センター 多目的ホール
- 参加資格/第12回四万十川桜マラソン大会エントリー者
- 申込締切/令和2年3月12日(木) ※定員になり次第、締め切ります
- 申込方法/件名に「ランニングクリニック申込」と明記し、①氏名②住所③生年月日④連絡先⑤第12回大会エントリークラスを漏れなく記入の上、メールまたはFAXにてお申し込みください。(電話は不可)
- メールアドレス sakuramarathon@shimanto.tv FAX 24-0896

加納 由理

兵庫県高砂市出身。須磨女子高等学校~立命館大学~資生堂。資生堂在籍時、横浜国際女子駅伝日本代表優勝メンバー(最長区間を区間新)。2006全日本実業団駅伝優勝(資生堂)。2007大阪国際女子マラソン3位。2007北海道マラソン優勝。名古屋国際女子マラソン優勝。2009ベルリン世界陸上7位。香港東アジア競技大会ハーフマラソン2位。現在は、ランニングイベントやランニングスクールなど活動中!



四万十川桜マラソン 前日 令和2年3月28日(土) イベント②

前夜祭 開催 午後6時~午後7時30分

地元食材で作ったおいしい料理やお酒を飲みながら、四万十川桜マラソン大会に参加するランナーと交流しよう。お楽しみ抽選会では豪華賞品がもらえるかも!?

- 定員/200名
- 会場/J A高知県四万十支所会館
- 参加料/2,000円、小・中・高1,000円、幼児無料
- 申込締切/令和2年3月12日(木)まで ※定員になり次第、締め切ります。
- 申込方法/①氏名②ランナー・ランナー以外(どちらかに○) ③参加区分に○(一般・小・中・高・幼児) ④住所⑤電話番号⑥携帯番号⑦メールアドレス⑧送迎希望・希望しない(どちらかに○) ①~⑧を漏れなく記入の上、メールまたはFAXにてお申し込みください。(電話は不可)
- メールアドレス sakuramarathon@shimanto.tv FAX 24-0896
- お問い合わせ先/四万十川桜マラソン大会実行委員会事務局(NPO法人くぼかわスポーツクラブ) ☎24-1177 午前10時~午後6時(月曜休館)



地元高校特集 第1弾(全4回) 窪川高校の地域連携①



▲1年生キャリア学習

今回は、窪川高校の地域とともにある学校を目指した取り組み例を2つご紹介いたします。

1年生の授業では、町内や近隣で活躍している社会人の方にご来校いただき、キャリアについてインタビューをさせていただきました。生徒たちはいつもと違う表情で積極的に質問する様子が見られ、自分たちがこれからどう生きていきたいか考えるヒントを得ることができました。

また、10月末には第2回となる映画上映会を開催しました。教員に限らず地域の方々にもご参加いただき、上映後はさまざまな立場の方と意見交換をして、地域と学校が協力して子どもたちを育てていく明るい未来が感じられました。

今後、多くの方々のお借りしながら子どもたちの成長につながる取り組みを行っていきますので、ご支援をお願いします。

【お問い合わせ先】窪川高等学校 ☎22-1215

SNSでも情報を発信中!

四万十町公式 Instagram



四万十町公式 フェイスブック



四万十町公式 ユーチューブチャンネル



● 四万十町ホームページアドレス ●
<http://www.town.shimanto.lg.jp/>



※広報「四万十町通信」はホームページでも、ご覧いただけます。(pdfファイル)

◀QRコードを読みとっていただくと、それぞれのページをご覧いただけます。

