



第25回 豊心館少年柔道親善大会
2月2日(日)に宇城市松橋中学校柔道場において、熊本県内各地の小学生約180名が集い、柔道親善大会が行われました。
本町から個人戦に参加した村上蓮選手が、幼年の部で見事2人抜きを果たしました。



第34回熊本県剣道道場連盟 学年別個人選手権 剣道錬成大会
2月2日(日)に合志市総合体育館において、熊本県のナンバー1を決める錬成大会が開催されました。
昨年優勝した木村朱希君(高森中央小2年生)が2連覇を目指して奮闘し、準決勝で敗れたものの、堂々の熊本県で3位に輝きました。



高SPOだより



問 高SPO事務局
☎ 6212991



第45回 阿蘇郡市民マラソン大会
1月11日(土)に阿蘇市体育館前広場をスタートゴールとするコースで開催され、児童・学生・社会人が健闘しました。(入賞者のみ掲載)
●小学生男子2キロの部
3位 榎木野 巧(6年生)
7位 本川 璃那人(2年生)
8位 三森 混大(5年生)
●小学生女子2キロの部
優勝 志賀 心美(5年生)
2位 桐原 心和(5年生)
3位 芹口 乃莉香(5年生)
4位 篠田 侑里(4年生)
8位 谷川 愛莉(4年生)
●中学・高校・一般女子3キロの部
3位 芹口 彩華(中学3年)
7位 芹口 沙耶香(中学1年生)
●高校・一般男子10キロの部
優勝 梅田 大輔(高森町役場)



第46回郡市対抗熊日駅伝



阿蘇郡市代表に梅田大輔さん(高森町役場)が選出され、4区(11・7キロ)でタスキを繋ぎました。阿蘇郡市チームは10位でした。



第37回 熊日郡市対抗女子駅伝

1月26日(日)に熊本市において郡市対抗女子駅伝が開催され、阿蘇郡市代表として高森町より

芹口彩華さん(高森中3年)、芹口沙耶香さん(同中1年)が選出されました。
当日の出走はありませんでしたが、阿蘇郡市の一員として見事5位入賞に貢献しました。

※スマホ、携帯からでも閲覧可能です。WEBページもぜひご覧ください！

<http://www.takaspo.jp/>

農業と食で地域おこし 高橋隊員の万能割り醤油を使った時短レシピ

万能割り醤油の作り方 濃くち醤油・酒・みりん…1:1:1

草部を活動拠点に日々地域おこしに邁進中の高橋直樹地域おこし協力隊員。農業のほか、料理でも地域おこしを図る高橋隊員が、簡単時短レシピをご紹介します！



材 料 3～4人分
菜の花……………130g
蓮根……………200g
エリンギ……………1パック
ニンニク……………3片
オリーブオイル(炒め用)…適量
刻み唐辛子……………ひとつまみ
塩こしょう……………適量
A { ほんだし……………小さじ2
 万能割り醤油……………大さじ3

vol.12 菜の花と蓮根のニンニク炒め
作り方
①菜の花は水洗いし3センチほどのざく切りにする。蓮根はタワシなどでよく洗い、皮を剥き2～3ミリほどの厚さの半月切りにして水に浸しておく。
②エリンギは3センチほどの細めの棒状にカットする。ニンニクは皮を剥いてみじん切りにする。
③フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと唐辛子をかるく炒める。香りだってきたら蓮根とエリンギを入れて、かるく塩こしょうをし、さらに炒める。
④エリンギに火が通ったら菜の花とAを入れ、ザックリ混ぜながら炒める。蓋をして火を止め、2～3分ほど余熱で火を通す。
⑤お皿に盛り付け完成。ベーコンなどを加え、パスタにしてもgoodですよ！

美しい村を探す
～九州・沖縄～

Explore beautiful villages
in the southern part of Japan



vol. 13



～神武の里 たかはる～
高原町
(宮崎県)
人口：8,676人
高原町役場
☎ 0984-42-2111

宮崎県西諸県郡高原町にある「皇子原公園」では、3月下旬から4月にかけて、ソメイヨシノやヤマザクラなど、約300本が咲き誇り、公園内がピンク色に染まります。4月には高千穂峰の山開きや登山会も開催されるほか、公園内には、魚釣りやテニスコート、ゴーカートなど、1日中遊べる施設がたくさん。宿泊のできるコテージやキャンプサイトも整備されており、家族や友人達と花見をしながら、夜はバーベキューなどを楽しむことができます。
また、9月には約300万本のヒガンバナが広がり、赤いヒガンバナのじゅうたんで公園内が赤色に染まります。四季それぞれで違った景色が楽しめる皇子原公園に是非お越しください。