

## 白倉千都枝さん

◎しらくら・ちづえ 北檜山中学校3年

## 全国中学校スキー大会 9位入賞



岩手県で開催された「全国中学校スキー大会」アルペン・女子回転で、9位入賞を果たしました。

一本目で上位につけた二本目、コーチから「攻めてこい」と送りだされ、自分自身「80点から90点の出来」という会心の滑りで見事入賞をつかみ取りました。出場した北海道勢の中でも2位という素晴らしい成績でしたが、「北海道2位ということより年下に負けた

ことが悔しい」という千都枝さん。3月には山形で行われるジュニアオリンピックにも出場。「6位入賞を目指して頑張ります」と力強く答えてくれました。

4月には高校へ進学。高校では「インターハイで良い成績を残す」、「上級生に対しても勝てるように強い気持ちをもって頑張る」という目標を持って頑張りたいと語ってくれました。

## ヘルシー料理教室開催のお知らせ

バランスよく食べて健康な体を目指しましょう！

血液中のコレステロールや中性脂肪の異常を示す「脂質異常症（高脂血症）」は動脈硬化を進行させ脳梗塞、心筋梗塞など危険な病気の原因のひとつとなっています。

教室では脂質異常症などの予防・改善を目的とした講話と調理実習を行います。

日 時：平成22年3月17日(水)  
10時30分から13時頃（予定）  
場 所：瀬棚保健センター（瀬棚区）  
内 容：講話と調理実習  
調理メニュー  
・魚介類のパエリア  
・雑穀スープ  
・大根とグレープフルーツのサラダ  
・いちごの豆乳寒

材料代：400円（調理実習材料代）  
定 員：12人  
持ち物：エプロン  
頭を覆うハンカチ等  
その他：試食を12時30分頃予定しています

お申し込みは  
3月8日（月）  
まで！

### ■申し込み・問い合わせ

北檜山区：せたな町健康センター内 保健推進係 Tel0137-84-5984

瀬棚区： 瀬棚保健センター内 保健師 Tel0137-87-3990

