

# 空手道



(右) きびきびと型を決める子どもたち  
(上) 大人は腰まで深く川の中へ  
(左) 寒さに負けず気合を入れる拳士たち



## 己を鍛える 日野川で寒げいこ

「エイ、ヤアー」と大きな掛け声で今年1年の精進を誓う。真冬の風物詩となった空手寒げいこ(少林寺流空手道錬成会館鳥取地区本部)が開かれました。今年で21回目となる寒げいこには、県西部地区の道場に通う子どもから大人約20人、大阪総本部と宝塚地区本部から約15人が参加しました。

日野農業構造改善センター(根雨)鳥取西部農協日野町支所2階)で、突きやけりなどの基本練習で汗を流し、防衛や反撃の技を組み合わせた「半月」など美しく力強い型を披露しました。

場内は、拳士たちの気合で引き締まった空気が漂い、切れのある動作で型を打つ度に「ピシッ」と道着がこすれて鳴る音が響いていました。

板をけりや突きで割る試割では、それぞれ自分で枚数を決めて挑戦。見事に割れると応援に



試割は自分で枚数を決めて挑戦

訪れた保護者たちから大きな拍手が起こっていました。

基本けいこで体を温めた拳士たちは、JR伯備線鉄橋上の日野川へ移動。身を切るような冷たさの川の中に入り、大きな掛け声とともに気合を入れながら拳を突き出し、打ち込みをしました。

川から上がった拳士たちは「始めは冷たくて痛いという感覚でしたが、気合を入れてがんばりました」と話していました。



今年1年の精進を誓う拳士たち

少林寺流空手道錬成会館では、各道場で毎週練習をしています。興味のある方はお気軽に会場にお越しください。

根雨道場 = 毎週水曜日に根雨社会体育館(根雨) 時間はいつでも午後7時から

江府道場 = 毎週月曜日に江府町総合体育館(江尾) 日南道場 = 毎週火曜日に日南町武道館(霞)



日野町食生活改善推進協議会の会員さん **料理**<sup>⑬</sup>  
オススメ

そば粉を使ったお菓子づくりに挑戦



## そば粉ロールケーキ

### 【材料】

そば粉 (60g)、卵 (4個)、砂糖 (80g)、牛乳 (大さじ2)  
バニラオイル (少々)、ゆずのハチミツ漬け (130g)  
飾り用くだもの (キウイ、柿など)

### 【作り方】

- ①天板にオーブンシートを敷く。
- ②卵は、卵黄と卵白に分け、卵黄に砂糖の半量を加え、よく泡立てる。卵白は8分立てにし、残りの砂糖を少しずつ加えながらつやよく泡立て、卵黄と合わせてバニラオイルを加える。
- ③②に、そば粉をさっくりと混ぜ、そこへ牛乳を加えて混ぜ、①に流し、180℃のオーブンで約13分焼き、粗熱をとる。

▶エネルギー 1,111kcal ▶タンパク質 33.6g ▶脂質 23.9g ▶カルシウム 169mg ▶塩分 0.8g

「花回廊にオシドリが来た」という情報が入りました。花鳥風月とは、よく言ったものです。「神田りんご園やゴルフ場の池で見たよ。昨年は2〜3羽だったけど今年は相当の数」という情報もあります。県内に広がるといいですね。

ただ今、日野川ではオシドリ千羽以上。グループ結成10年で過去最高の数です。皆様に応援していただいたおかげです。

【連絡先】 オシドリグループ事務局

森田 (電話72 0271)

### 千羽のオシドリ



VOL. 84



「雪どけ水、最高に気持ちいいね」

撮影 勝部 正さん (島根県横田町)

おくやみ  
ご冥福をお祈りします

(氏名) (年齢) (住所)

1月  
後藤 勇 76歳 小河内  
清水 保 67歳 中菅  
吉川 弘幸 84歳 黒坂

広報ひのは、みなさんが登場する「まちの広報紙」です。作品を紹介する「ギャラリー」、人にスポットを当てた「きらりこの人」などのコーナーがあります。自薦、他薦は問いません。企画振興課 (電話72・0332) まで情報をお寄せください。

届出 1月11日〜2月10日 敬称略

赤ちゃん誕生  
おめでと〜ございます

(出生児) (保護者) (性別) (住所)

1月  
奥田 世来 研二・美名 男の子 本郷  
加藤 櫻子 泰夫・千恵 女の子 下榎

2月  
野田 柚月 美明・絵里 男の子 野田  
名越 椿 淳一・薫 男の子 野田

1月31日現在

## わたしのまち

(前月比)

人口 4,375人 (-2)  
男性 2,060人 (-3)  
女性 2,315人 (+1)  
世帯 1,561戸 (+1)