

【体力番付 2025 ひらた場所】 新番付発表!



シャトルラン(20m持久走)



アトラクション(三輪バギー競争)優勝チーム

体力番付2025ひらた場所が10月5日、勤労者体育センターとハレスコで行われました。

当日は約190名の参加者が6種目のスポーツテストを行い、成績を得点化し、年代別の優勝者を決め、一定の得点を獲得した方を「横綱」に認定しました。

今年は、参加用紙に昨年の記録を印字したので、自己新記録を目指して各種目に参加してもらいました。

▼各成績は下記のとおりです。(敬称略)

【年代別優勝者】

年代	男	女
小学生3年生以下	矢吹 勇翔	吉田 文乃
小学生高学年	吉田 朔翔	上遠野結愛
中学生	上遠野友真	澤村 穂波
10代	遠藤 巧真	—
20代	蓬田 和都	穴戸 葵
30代	水野 雄貴	渡部 智美
40代	村上 治	佐藤 優子
50代	宮坂 一清	生田目トキ子
60代	太田 清実	渡邊 澄子
70代以上	芳賀 常男	—

※開催日:令和7年10月5日(日)

【令和7年度 種目別結果】

種目	男	記録	女	記録
握力王	片野 強	56kg	佐藤 優子	37kg
腹筋王	遠藤 巧真	37回	遠藤 愛結	29回
前屈王	吉田 秋斗	58cm	澤村 穂波	58cm
			西村紗也佳	58cm
瞬発王	上遠野友真	66点	澤村 穂波	53点
持久王	上遠野友真	111回	澤村 穂波	67回
折返し回	上遠野友真	111回	澤村 穂波	67回
跳躍王	遠藤 巧真	271cm	宮坂つぐみ	194cm
背筋王	舘 敏光	172.5kg	佐藤 淳子	78kg
カローリング王	吉田 朔翔	3点	渡部 智美	2点
			関根麗央奈	
			芳賀あゆみ	
			片野 陽菜	
			関根ここな	
			野崎 麻由	
ジャンプ王	遠藤 巧真	62cm	宮坂つぐみ	52cm
	鈴木 俊弥			
百ます計算王(小学生)	該当なし(正解なし)		吉田 彩那	2分40秒
百ます計算王(一般)	蓬田 和都	1分33秒	宮坂つぐみ	1分12秒

【最高得点】
(高校生以上)

男	女
遠藤 巧真 52	佐藤 優子 47

横綱

男
 ・上遠野 友真 ・永瀬 魁晟 ・吉田 愛翔
 ・遠藤 巧真 ・村上 治

女
 ・上遠野 結愛 ・鈴木 嘉蓮 ・村上 愛奈
 ・吉田 彩那 ・遠藤 愛結 ・澤村 穂波
 ・宮坂 つぐみ ・佐藤 優子 ・渡邊 澄子



今月のメニュー

鶏の酒粕味噌焼き

材料(4人分)

鶏もも肉……400g
 長ねぎ……1本(100g)
 まいたけ……2パック(200g)

【酒粕味噌床】

酒 粕……80g
 水 ……40cc
 味 噌……80g
 み り ん……大さじ1
 砂 糖……大さじ1

作り方

- ①長ねぎは3cm程、まいたけは食べやすい大きさに割いておく。
- ②酒粕に水を加え電子レンジ600W30秒加熱し、よく練る。
- ③①に他の調味料を加えよく練り、お肉に加えよく揉み込む。
- ④天板に野菜とお肉を並べ220℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
- ⑤お肉に火が通り、透明な肉汁が出てくるようになれば完成!
 ※焼き具合によっては時間を足してください。

酒粕とは、清酒製造の過程で生まれる副産物で、醗(もろみ)を搾った後に残る固形物のことです。栄養価が高く、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群などが豊富に含まれています。そのため、血圧の調整、便秘解消、美肌効果、免疫力向上など、様々な効果が期待できます。その他にも、食材の臭みを取り除いたり、柔らかくする効果があるとされていますので、ぜひご家庭の料理にも酒粕を取り入れてみてください!

1人分の栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	338 (kcal)	22.2 g	19.3 g	13.6 g	1.4 g

9月号19ページ温かい善意の欄に記載のある氏名に誤りがありました。

正しくは、「大和田 政宏 様」です。お詫びして訂正いたします。

また、10月号3ページ上段「令和6年度 村の決算状況」右の表、簡易水道事業・資本的収支の歳出総額の金額に誤りがありました。

正しくは、「9,789万円」です。お詫びして訂正いたします。

訂正とお詫び