



SPORTS

社会体育館
☎(84) 4626
海洋センター
☎(84) 5511



お知らせ

海洋センター 無料開放
7月20日(土)

明和海洋センターでは、7月20日(土)の国民の祝日「海の日」を記念して無料開放します。

この機会に真夏の1日を水に親しんでみてはいかがでしょうか。

無料開放時間

午前の部 午前10時～12時
午後の部 午後1時～4時
夜間の部 午後5時～9時

募集

黒坂石

ふるさとキャンプ

期日 8月2日(金)～3日(土) 1泊2日(小雨決行)
会場 黒坂石ふるさとキャンプ場(勢多郡東村)
対象 小学4年生・中学生
募集人員 明和町から6名ほど
参加費 3,000円
申し込み 7月23日(火)まで明和海洋センターで受け付けします。(月曜日を除く)なお、参加費についてはキャンプ当日お預かりします。

第4回町民マラソン ソフトボール大会

期日 8月18日(日)
対象 小学生以上在住・在勤者
場所 明和中学校校庭
参加費 無料
申し込み 7月31日(水)までに社会体育館へ



昨年の大会

結果

第19回県民スポーツ祭 オープニング大会

町の部総合15位

市町村別対抗の総合成績は、町の部で第15位、種目別成績は次のとおりです。(入賞種目・敬称略)



入場行進する選手の皆さん

グラウンドゴルフ
町の部Bブロック5位

監督 荒木義泉 選手 荒木義泉、川村ナツ子、渋沢ろく、鈴木勝夫、阿部ヨシ子、神谷コメ、川崎六太郎、秋山絹江

「カツオのカルパッチョ」

写真右上の1品

材料(4人分)

カツオ.....200g
玉ねぎ.....小1/2個
きゅうり.....1/2本
青しそ.....4枚
トマト.....1個
レモン汁.....1/2個分(バルサミコ)
オリーブ油.....大さじ2
塩.....少々
こしょう.....少々(しょう油)

今回のお料理は・・・

今回の料理は5月に中央公民館で行われたフレッシュグルメ教室の資料です。これは7月17日(水)にオフトークの自主番組でも放送されます。



Cooking

しましよ ②⑥



レシピ

カツオは表面のみ焼き、6～7mm厚にスライス、玉ねぎも薄くスライスし、きゅうりは小口薄切りか細切り、青しそは細切りする。
トマトは皮と種を除き、5～6mm角切り。
器にカツオを盛りつけ、野菜を色どりよく乗せ、オリーブ油、レモン汁(または、バルサミコ)、塩、こしょう、好みでしょう油をかける。

ここがポイント!

・季節の野菜を使用し調理できる。

