

Sports Sports Sports

スポーツ

社会体育館 ☎(84)4626
海洋センター ☎(84)5511



募集

夏休み小学生 短期水泳教室

期日 7月23日(水)・24日(木)
・25日(金)・29日(火)・30日(水)
時間 午後2時～3時
会場 海洋センター
対象 町内在学小学生
募集人数 30人(先着順)
募集期間 6月24日(火)～7月6日(日)
参加費 入会金 500円
会費 2,000円
申し込み 海洋センターへ参加費を添えてお申し込みください。

なお、参加者は町の水泳教室入会者以外のかたを優先します。



水泳教室のようす

各種スポーツ教室 参加者募集

社会体育館では、各種スポーツ教室の参加者を次のとおり募集します。

申し込みは、6月18日(水)から社会体育館で受け付けします。

剣道教室

期日 7月～8月
対象 小中学生男女20名
場所 社会体育館ほか
参加費 500円(保険料)

健康スポーツ教室

期日 7月～11月
対象 60歳以上男女30名
場所 社会体育館ほか
参加費 500円(保険料)

第5回町民テニス・ソフトテニス大会

期日 7月13日(日)
対象 町内在住・在勤・在学者
場所 利根川総合運動場
申込期限 7月2日(水)まで

第5回町民野球大会

期日 7月20日(日)
対象 町内在住・在勤者
場所 利根川総合運動場
申込期限 7月10日(木)まで

第1回 少林寺拳法演武会

町体育協会加盟団体である明和町少林寺拳法の団体が、次のとおり演武会を開催いたします。観覧は、自由ですのでぜひご覧ください。

期日 6月22日(日)
時間 午前9時～11時
場所 明和町中央公民館講堂

第5回町民ゲートボール大会

期日 7月27日(日)
対象 町内在住・在勤者
場所 老人福祉センターゲートボール場
申込期限 7月16日(水)

レシピ

鶏肉は1枚100gに切り、塩、こしょうをして小麦粉をまぶし、フライパンでバター焼きにする。
玉ねぎを千切りにして、鶏を取りだしたのフライパンで炒め、マッシュルームを缶汁ごと入れて、ウスターソース、ケチャップを入れる。
に鶏肉を戻して味をからめる。
皿に盛り、パセリのみじん切りをふり、ゆでたさやいんげん、グラッセにしたにんじんを添える。

ここがポイント!

- ・鶏肉は皮を下にして焼く
- ・盛りつけもきれいに



「チキンのソース煮」

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉400g
 - 塩・こしょう.....少々
 - 小麦粉大さじ1 1/2
 - バター大さじ2
 - 玉ねぎ大1個
 - マッシュルーム1缶
 - ウスターソース大さじ3
 - トマトケチャップ大さじ3
 - パセリ少々
 - さやいんげん80g
 - ミニキャロット.....12本

今回のお料理は・・・
食生活改善推進員協議会の皆さん63人が6グループに分かれ、自慢料理を披露しましたので、その中から人気のあったメニューをご紹介します。今月は「チキンのソース煮」です。6月18日(水)にオフトーク通信の自主番組でも放送されます。

