

# 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。

