

6位	田中 則之	125秒差
7位	鈴木 茂夫	138秒差
壮年の部 3.0 km		
1位	大澤 武志	10分14秒84
2位	庄條 英樹	12分11秒56
3位	新井 健一	12分37秒38
4位	鈴木 茂夫	15分13秒35
スポーツクラブ対抗 3.0 km		
1位	スパークスズ	15点
2位	明和テニスクラブ	20点
3位	館林商工テニス男子	31点



家族で元気にスタートだ

募 集

長期水泳教室

明和町B & G 海洋センターでは平成16年度長期水泳教室の参

加者を次のとおり募集します。
各教室の募集内容

区分	時間・曜日	定員
小学生	火・水・木・金曜日 の週1回 午後5時～6時	各40名
家庭婦人	火曜日 午後2時～3時	40名
一般男女	水曜日 午後7時～8時	各40名
高齢者	木曜日 午前10時30分 ～11時30分	40名
幼児 アクア	金曜日 午後3時～4時	30名

各教室とも入会金3,000円
月会費2,000円
15年度水泳教室に在籍して
ないかたを優先します
小学生の場合四泳法を完泳で
きる児童は対象になりませ
ん
小学生・幼児アクアにつ
いては町内者対象となりま
す
幼児アクアについては平成
10年4月2日から11年4月
1日まで生まれた幼児が対
象となります
各教室とも申込み状況によ
り希望日・時間帯等の変更
を要する場合があります



楽しい水泳教室

第7回町民 チャリティーゴルフ大会

期日 平成16年4月25日(日)
会場 板倉ゴルフ場
対象 町内在住・在勤者
募集人員 100人(先着順)
参加費 3,000円(チャ
リティー代含む。但し、プレ
イ、昼食代は個人負担とな
ります)
申し込みは、2月18日(水)
から受付します。なお、受
付時間は午前9時から午後
5時までです。

各教室とも定員を超える申
込があった場合は抽選とな
ります
各教室とも7・8月はお休
みとなります(変更も有り)
募集期間 2月20日(金)～
2月29日(日)(月曜日を除く)
申込み先 海洋センターへ
直接お申込みください(電
話不可)
問合せ先 ☎845511

「がめ煮」

(写真中央の1品)

材料 (6人分)

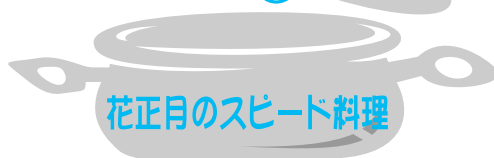
鶏もも肉	200g
里芋	中4個
人参	1/2本
大根	1/4本
れんこん	100g
しいたけ	4枚
胡麻油	大さじ2
砂糖	40g
A 酒	1/2カップ
みりん	大さじ2
しょうゆ	1/2カップ
大根葉	適宜
塩	適宜

今回のお料理は・・・

今回の料理はフレッシュグ
ルメ教室の資料です。これは
2月25日(水)にオフトーク
の自主番組でも放送されま
す。



Cooking しましょ ④5



花正月のスピード料理

レシピ

鶏肉は一口大に切り、里芋は皮をむき乱切りし、さっと茹でぬめりをとる。
人参、大根、れんこんは食べやすく乱切りにし、しいたけは2～3にそぎ切りする。
鶏肉を炒め、さらに全部の具を炒めAを加えて落としぶたをし、弱火で煮る。
の汁気をとばし、大根葉の小口切りにし塩を入れ青茹でし、盛りつけてのせる。

おすすめポイント!

・残りの材料(旬の野菜)を使い水は使用せず、野菜の水だけで料理する。

