

第6回水泳記録大会

第6回町B&G海洋センター水泳記録会が6月20日、同センターで開かれ、108名の参加者は自己タイムの更新に挑戦しました。

この記録会は、水泳に親しみながら健康づくりを図り、日ごろの練習の成果を試すことを目的に開催。バタフライや背泳ぎ、平泳ぎ、自由形、個人メドレー、リレーなど17競技68レースが行われ、48個の大会新記録が誕生しました。



スタート前の緊張の一瞬

第20回協会杯 ゲートボール大会

優勝 中谷チーム
準優勝 上江黒チーム
3位 大輪Aチーム

第7回町民ソフト バレーボール大会

優勝 クイーンズ
準優勝 I & G
3位 八笑会



優勝したクイーンズ

第2回 少林寺拳法演武会

たくさんの人に見てもらうことを目的に、6月27日、第2回少林寺拳法演武会が中央公民館で開かれました。

この大会は、昨年から行われており、明和支部を中心に3支部の道場に通う会員約50人が、

日ごろから磨いた技を披露しました。



気合いの入った演武会

第5回老人クラブ 輪投げ大会

優勝 田島Cチーム
準優勝 上江黒Cチーム
3位 江口Cチーム
4位 千津井Cチーム



輪投げをする選手

「梅わかうどん」

材料 (4人分)

冷凍めん.....4玉
めんつゆ.....大さじ4
わかめ.....30g
梅ぼし.....4個
きゅうり.....1本
ラディッシュ.....4個
炒りごま.....小さじ1
ねぎ.....適宜
みょうが.....適宜
塩.....少々

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7月21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 50



レシピ

冷凍めんは2分ほど茹でて、冷水に入れて、水をきる。
わかめはさっと熱湯をかけ、水にさらし、食べやすく切る。
きゅうりは小口ずつ切りし、塩で軽くもむ。また、ラディッシュは飾り切りする。

にめんつゆをストレートでかけ、と梅ぼしをのせ、炒りごまをふる。
ねぎとみょうがは好みに応じてのせる。

おすすめポイント!

時間がないとき、火を使いたくないとき、簡単にできるインスタントメニュー。疲労回復効果のある梅ぼしは、つぶして乗せると味がなじみやすい。

