



社会体育館 ☎(84)4626
海洋センター ☎(84)6511

募 集

長期水泳教室

B & G 海洋センターでは、平成17年度長期水泳教室の参加者を、次のとおり募集します。

【各水泳教室募集内容】

- 小学生水泳教室** 小学生を対象に毎週火・水・木・金曜日（いずれかで、週1回）午後5時～6時まで
- 家庭婦人水泳教室** 家庭婦人を対象に毎週火曜日の午後2時～3時まで
- 一般男女水泳教室** 一般男女を対象に毎週水曜日の午後7時～8時まで

高齢者水泳教室 お年寄りを対象に毎週金曜日の午前10時30分～11時30分まで

幼児アクア教室 平成11年4月2日～12年4月1日までに生まれた幼児を対象に毎週金曜日の午後3時～4時まで

小学生水泳教室・幼児アクア教室は町内者のみ対象です。なお、各教室とも7～8月は除きます。

【各教室会費・定員】

区 分	入学金	会 費	定 員
小 学 生	3,000円	2,000円	各40名
家庭婦人	3,000円	2,000円	40名
一般男女	3,000円	2,000円	各40名
高 齢 者	3,000円	2,000円	40名
幼児アクア	3,000円	2,000円	40名

【注意事項】

平成16年4月1日～17年3月31日までの期間海洋センターの長期水泳教室に在籍をしていないかた（初心者）および町内在住のかたを優先します。各教室とも申し込み状況により曜日・時間帯等の変更を、

やむを得ずお願いする場合があります。各教室とも定員を超える申し込みがあり、調整が付かない場合は抽選となります。小学生水泳教室の場合四泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）を泳げる小学生は対象になりません。

募集期間 2月18日（金）～27日（日）まで（月曜日は休館日）

申込方法 B & G 海洋センターへ直接お申し込みください（電話不可）

詳しくは、B & G 海洋センターへお問い合わせください。

第8回町民

ゴルフ大会

期 日 4月24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 12,000円（プレー代、表彰式時ジューズ代等。なお、昼食代は別途個人負担となります）

今回は、参加者の経費を軽減するためチャリティー代・参加賞代・賞品代を省きました。

申 込 込 み 2月20日（日）から参加費を添えて社会体育館で受付します。

なお、受付時間は、午前9時～午後5時まで、月・火曜日は除きます。

もち「餅の土佐焼き」

材料（4人分）

- 餅 4枚
- 卵白 1個分
- かつお節 適宜
- サラダ油 適宜
- しょう油 適宜
- 大根 5cm
- 唐辛子 1本



Cooking しましょ ⑤7

餅を使った料理

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23日（水）にオフトークの自主番組でも放送される予定です。

レシピ

餅は粉を除き、卵白を裏ごしてくぐらせ、かつお節を全面につける。

フライパンに油をひき、並べて両面を焼く。

大根と唐辛子で、もみじおろしを作る。

をお皿に盛りつけて を天盛りし、しょう油をかける。

ここがポイント！

- かつお節は餅の上からかけてまぶす。
- フライパンに多めの油を入れて、餅の両面を焼く。

