

Sports Sports Sports

社会体育館 ☎(84)4626
海洋センター ☎(84)5511

結果

第20回 協会杯争奪 バレーボール大会

優勝 クイーンズ
準優勝 明和クラブ

第2回 キンボール交流大会

学生の部
優勝 新里子ども会C
準優勝 矢島子供会A

一般の部
優勝 南大島B
準優勝 中谷メルヘンドリーム



熱戦を繰り広げる参加者



体育功労者を 表彰します

町体育協会では、一層のスポーツ振興を図るため、表彰規程により、該当者を表彰します。該当されるかたは、社会体育館へご連絡ください。

表彰規程

〔競技優秀者〕

- 中学生以下については、その年度県大会で優勝したかた、および県記録を作ったかた、関東大会以上に出場し優秀な成績（入賞）を収めたかた
- 高校生以上・一般について

は、その年度関東ブロック大会以上で優秀な成績（関東大会3位以内、全国大会6位以内）を収めたかた

- 団体競技については、団体を個人とみなします
- 表彰該当年度は、その年の4月1日から翌年3月31日までとします

〔功労者表彰〕

- 本会発展に尽力され特に功績のあったかた
- 本会役員として功労のあったかた
- 町のスポーツ振興に特別の功績のあったかた
- ※いずれも50歳以上のかたととなります。

〔感謝状〕

- 多年にわたり本会発展のため、活躍され退任する役員および理事

〔特別賞〕

- その年の4月1日から翌年3月31日までのアジア大会・世界選手権・オリンピック大会に日本代表選手として参加したかた

※これらの表彰を受ける場合は、いずれも町体育協会および加盟の各種別競技団体長または町内の各中学校長の推薦が必要となり、選考委員会（体協正副会長、正副理事長、指導部正副部長で構成）で決定します。

「白菜の重ね蒸し」

材料（4人分）

- 白菜 400g
- 豚肉の薄切り 200g
- 水菜 1/2束
- しめじ 1/2パック
- しょうが 20g
- 蒸し汁 100cc
- しょう油 大さじ1 1/2杯
- 米酢 大さじ1 1/2杯
- 片栗粉 適宜



Cooking

しましょ ⑤⑧

おいしい白菜メニュー

レシピ

- ① 白菜は一葉ごとに、はがして洗い、水菜もそのまま洗っておく。
- ② しめじは小分けにし、しょうがはすりおろして絞る。
- ③ 白菜に豚肉、水菜、しめじを二段にのせ蒸す。（12～13分）
- ④ ③を4～5cm幅に切り分け、盛りつける。
- ⑤ ③の蒸し汁に調味し、片栗粉でとろみをつけ、しょうが汁を加えて④にかける。

ここがポイント！

- 季節の野菜をたくさん使えて、簡単に料理ができる。
- 白菜と具を重ねるだけで簡単にできる。
- 蒸し汁を利用して、かけ汁を作る。



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3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。