

※掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で広聴広報係まで。ただし月により締切りは変わりますので詳しくはお問い合わせください。

# おすすめ No.202 クッキング

## テーブルパン



- ① ボールに粉、イースト、砂糖、塩を入れかき混ぜて水分（大さじ1残す）を入れていく。手につかなくなるまでこねる。様子を見て残りのぬるま湯を足す。
- ② のし台に取り出し、なめらかになるまでこねる。
- ③ ボールに戻してバターを加え、さらにこねる。
- ④ 第1発酵する（2～3倍の大きさにふくれるまで）。
- ⑤ ガス抜きをして12等分し丸め、少し休ませる（ベンチタイム）。
- ⑥ 軽く丸めなおして第2発酵する。
- ⑦ 溶き卵をぬり、180度のオーブンで10分焼く。

### 一言メモ

ロールパンにしたり、ぶどうを入れてもよいでしょう。

### 材料 (12個分)

強力粉	300g
ドライイースト	6g
砂糖	30g
塩	6g
卵 + ぬるま湯	200cc
バター	30g
溶き卵 (塗り用)	
打ち粉	



↑金メダルを胸に



No.202

去る9月25日(土)国際学院高等学校で、ライフル射撃のJOCジュニアオリンピックカップが開催されました。種目中、ビームライフル立射部門で、栄北高等学校2年の遠藤友里さん(柴中荻)が見事優勝を果たしました。

中学校までは吹奏楽部に所属し、高校に入ってからライフル射撃を始めたという遠藤さん。まったく別のジャンルに挑戦しようと思った決め手は何だったのでしょうか。

「高校でも吹奏楽部に入ろうかなと考えていましたが、

エア・ライフル部の見学に行ったときに、ライフルをかまえる先輩方の凛としたかっこよさに憧れて、すぐ入部を決めました。」

「ビームライフル射撃」とは、光線銃で10m先にある直径4・5cmの的をめぐって撃ち、その得点を競うスポーツです。わずかな呼吸の乱れさえ、得点に大きく影響します。

「これを始めてから、プレッシャーに負けない強さや集中力が身につきました。」

放課後も遅くまで練習に励んでいるそうで、「次は関東大会に出場して、エアライフルとビームライフルの両種目を制覇したいですね」と意気込みを熱く語ってくれました。

日本を飛び出して、世界の舞台上で活躍されるよう応援しています。



かとう ひろき 加藤 宏紀さん (小針小6年/小針内宿)

「夏の氷川神社」  
林の立体感を出すために葉っぱの色を塗り分けてみました。



こやま しょうこ 小山 翔子さん (伊奈中3年/北本)



いまし はるな 今治 春奈さん (小針小6年/羽貫)

# わたしの作品

### 募集します

**コール・サルゴア 女性合唱**

ご一緒に歌いませんか。

日時 第1・3水曜19時～21時

場所 総合センター

会費 負担あり

講師 鶴岡典子・黒沢令

※町文化祭(11月14日)で歌いますので、ぜひ聞きにいらしてください。

間 佐久間 728-6490

### 今月の納税

● 固定資産税 4期

● 国民健康保険税 5期

**カラオケ仲間**

日時 月曜15時～20時

場所 町内カラオケボックス

費用 650円(使用料)

※入会金なし

間 和田 768-0431

### フリーマーケット開催

不用品リサイクル活動のご協力をお願いします。

期日 11月28日(日)・12月12日(日)

場所 上尾さいたま水上公園

間 戸井田 721-1965

### 明るいあいさつで コミュニティの輪を広げよう

伊奈町コミュニティづくり推進協議会

日時 木曜10時～12時(月3回)

場所 ゆめくる

内容 初心者向けクラスと経験者向けクラスがあります。

※お子さま連れ可

間 早川 675-0908

### 懇親ダンスパーティー

日時 11月13日(土)18時～20時

場所 ゆめくる

会費 500円

どなたでも参加できますので、皆様のお越しをお待ちしています。

間 赤石 728-0325

### 映画会

日時 11月21日(日)14時

場所 図書館集会所

題名 風のかけ橋

主催 伊奈映写クラブ

間 熊谷 721-5247

### かな書道 草紙会作品展

かな文字の美しい流れを見に来ませんか。

新しく始めてみたい方を募集中です。

日時 11月17日(水)・26日(金) 初日13時～最終日15時

場所 総合センター展示ホール

間 戸井田 721-1965

### スコーレ母親講座 「子どものヤル気を育てていますか？」

日時 11月25日(木)10時～11時

場所 蓮田市中央公民館

定員 100名

参加費 300円

※保育あり100円(要予約)

間 八木 769-6572