

スポーツの結果

(敬称略)

ソフトボールクラブリーグ戦

2月26日～5月28日 町制施行記念公園野球場および南部大公園

Aブロック

優勝 ブラスト
準優勝 志久
3位 パンサー



▲ブラスト

Bブロック

優勝 栄カッターズ
準優勝 スーパーシックス
3位 栄フォーメイツ



▲栄カッターズ

町グラウンドゴルフ連盟春季大会

5月6日 丸山スポーツ広場サッカー場

町長杯 優勝 篠田隆

男性の部 優勝 篠田隆
第2位 西野省吾
第3位 目黒孝作

女性の部 優勝 野口あさ子
第2位 川窪喜久江
第3位 内田純子



硬式テニス混合ダブルス大会

5月7日 丸山テニスコート

優勝 岩崎純平・高橋紀代子組
(ダブルナッツ)
準優勝 秋山安彦・久保田知美組
(キッズ)
第3位 木村琢也・古川さやか組
(キッズ)



町春季バレーボール大会

5月14日 小針北小学校体育館

優勝 HONEYS
準優勝 秋桜クラブ



HONEYS▶

ALT's News World No.97

このコーナーは、小・中学校で英語を指導するALT3名が毎月交替で担当します。

Hi folks! I hope that you are able to get enough sleep despite it being hot and humid.

I would like to tell you about guava, a famous fruit from the Philippines. Actually, it call "bayabas" in Tagalog. We used to have a guava tree in our backyard that bore a lot of fruit during the rainy season. Some of you may be familiar with this fruit which is commonly used to make tropical fruit juice.

There is no part of the guava fruit that is thrown away. You just eat it as it is. It is light green and has a pink inner flesh. It's sweet when ripe (tastes a bit like yellow kiwi fruit), but some people prefer to eat it when it is unripe for its crunchy texture.

We also use guava as an ingredient in "sinigang". Guava sinigang is a pretty popular pot dish which tastes absolutely delicious.

So when you get the chance to visit some tropical countries, try not to feel blue when it rains. Instead, check out the fruit section at supermarkets and get some rare fruit for you and your family.

May you have a safe, fun-filled summer!
(Please check some websites with photos and information regarding guava health benefits.) Cecilia

みなさんこんにちは！蒸し暑くなってきましたが、みなさんは十分に睡眠をとれていますか。

今回は、フィリピンの有名な果物、グアバについてお話ししたいと思います。実は、グアバはタガログ語で「バヤバス」と呼ばれています。昔、多くの家の裏庭にはグアバの木があり、雨季の間はたくさんの実がなっていました。みなさんの中にはこの果物をトロピカルフルーツジュースの材料としてご存知の方もいるかもしれません。

グアバには捨てる部分がまったくありません。丸ごと食べることができます。グアバは淡緑色で、ピンクの果肉が中にあります。熟したらキウイのようにとっても甘いのですが、熟れる前のカリカリとした食感を好む人もいます。

グアバは「シニガン」という料理の材料としても使われます。グアバシニガンは、美味しくて人気の鍋料理です。

もし熱帯諸国を訪れる機会があったら、雨でもブルーな気持ちにならないでください。それよりむしろスーパーの果物売り場を見てみて、珍しい果物を自分や家族用に買ってみてください。

みなさんが安全かつ楽しみでいっぱい夏を過ごされますように！

(グアバの写真や健康上の効果についての情報は、ぜひインターネットで調べてみてくださいね。) セシリア

お問い合わせは、教育委員会学校教育課へ (ALT…Assistant Language Teacher)

ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

お申込みはゆめくる窓口または電話で受付

伊奈町大字小室2450-1
☎724-0717 <http://www.yumekuru.jp>

ベビーマッサージ体験教室

日時	7月20日、8月17日、9月21日の各木曜日 10時30分～12時
対象	1か月健診終了後の乳児～
定員	15組(先着順)
費用	各回800円(オイル代等含む)
持ち物	バスタオル、オムツ、飲み物(乳児用)

親子で石けん作り教室

「キラキラジェルソープ」と「手ごね石けん」を作ります。

日時	7月22日(出)9時30分～11時30分
対象	小学生と保護者
定員	10組(先着順)
費用	1,000円(材料費含む)
持ち物	筆記用具、エプロン、細長いタオル2枚、 持ち帰り用容器(紙袋、タッパー)

無料講座！学びのセミナー

好評につき再び「今評判の水素パワー」を体験します。

日時	7月23日(日)13時30分～15時30分
定員	20名(先着順)

作って楽しいデコもち教室

「すいか」と「うずまき」を作ります。

日時	7月28日(金)9時30分～11時30分
対象	小学生(3年生以下は保護者同伴)
定員	12名(先着順)
費用	700円(材料費含む)
持ち物	持ち帰り用容器、エプロン、三角きん、 ふきん、筆記用具

不調を癒す！夏ヨガ

日時	8月11日(祝)10時～11時
定員	90名(先着順)
対象	中学生以上
参加費	町内在住・在勤者300円、町外者450円
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物



くらしの相談室

(遺言・相続・離婚・成年後見等の無料相談)

日時	7月16日(日)9時～16時30分
定員	6名(先着順)

フィットネス教室 コース1～5

コース1 歩くエアロビクス

内容	リズムに合わせてシンプルな動作を繰り返し、 脂肪燃焼やスタイルアップを目指します。 強度〈中〉
日時	7月31日～9月25日の各月曜日10時～11時 (全8回) ※8月14日は休講

コース2 やさしいピラティス

内容	日ごろの癖を見直し、美しい身体作りを目指 します。姿勢改善・腰痛予防におすすめです。 強度〈弱〉※靴不要
日時	7月31日～9月25日の各月曜日13時30分～ 14時30分(全8回) ※8月14日は休講

コース3 初めてエアロビクス

内容	音楽に合わせて楽しく運動を行います。マッ トを使用し身体の調整も行うので、運動に慣 れていない方におすすめです。強度〈弱〉
日時	8月2日～9月27日の各水曜日10時～11時 (全8回) ※8月16日は休講

コース4 バレトン&簡単骨盤調整

内容	筋トレ、バレエ、ヨガを組み合わせたバレト ンと、マットを使用したストレッチで骨盤調 整を行います。強度〈弱～中〉※靴不要
日時	8月3日～9月21日の各木曜日19時30分～ 20時30分(全8回)

コース5 癒しのヨガ

内容	ヨガのポーズや呼吸法を行います。姿勢改善 やスタイルアップをしたい方におすすめです。 強度〈弱〉※靴不要
日時	8月4日～9月29日の各金曜日10時～11時 (全8回) ※8月11日は休講

フィットネス教室 コース1～5の共通事項

場所	体育室	定員	各90名
対象	一般成人(コース4は中学生以上)		
参加費	町内在住・在勤者1回300円、町外者1回450円		
申込方法	必ず 往復はがき (1人1枚)に①希望するコ ース、②住所(町外在住で町内在勤の方は、 勤務先名・所在地・電話番号も記入)、③氏 名(フリガナも記入)、④年齢(学年)、⑤電 話番号の5項目を記入のうえ、〒362-0806 伊奈町小室2450-1 ふれあい活動センター 「ゆめくる」へ ※返信用には、申込者のあて先(住所、氏名) を必ずご記入ください。 ※複数のコースを希望の場合、必ずコースご とに往復はがきでお申し込みください。 ※往復はがきが124円になりましたので、ご 注意ください。		
申込締切	7月15日(土)必着(消印有効ではありません。 ご注意ください。)応募多数の場合は抽選に なります。締切日以降の空き状況については お問い合わせください。		