

※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.204 クッキング

豚肉と卵の煮しめ (元宝肉)



- 肉は4cm角に切る。たっぷりの沸騰湯で霜降りし、水洗いし、水気をきる。
- 卵はかためにゆでて殻をむく。味がしみこむように、たてに1cm幅に包丁目をいれておく。
- 厚手の鍋に肉、分量の水、ねぎ、しょうがを入れてふたをし火にかける。煮立ったらあくをすくい、弱火にして30分煮る。砂糖、しょう油を加えさらに30分煮る。
- 卵を加え、約20分煮て火を止める。卵は半分に切ってもりつける。

一言メモ

豚ロース肉でもおいしいでしょう。

材料

- 豚バラ肉 (かたまり) ※脂身の少ないもの …… 600g
- 卵 …… 7~8個
- ねぎ (5cmの長さに切る) …… 10cm
- しょうが (薄切り) …… 3枚
- 水 …… 1½カップ
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1強
- しょう油 …… 大さじ5



↑優勝の喜びを語る堤さん



No.204

本格的な冬の到来とともに寒さも厳しくなってきましたね。さて、今回は12月12日に行われた町内マラソン大会において、一般男子5kmの部で見事優勝を果たした堤皇人さん(栄北)に優勝の喜びを語ってもらいました。

「このマラソン大会は高1の時から参加しています。ほぼ入賞を果たしていますが、全体を通じての総合優勝は4年ぶりなので、とてもうれしいです。」とのこと。これだけの速さがあれば10kmの部でもよ

いのでは?との問いには、「距離が伸びると社会人の方の参加が増えて、接戦になりづらいです。自分としては接戦の雰囲気が好きなので5kmの部に参加しています。」と明るく答えてくれました。

堤さんは普段は印刷会社で働く傍ら、県のサッカー1部リーグで強豪与野蹴魂会の選手としても活躍されています。

これからの目標は?と尋ねると「1月に町のイベントで町内駅伝大会があるのでマラソン大会とあわせて連覇したいですね。」と意気込みを語ってくれました。

すっかり町マラソン大会の常連となった堤さん。入賞記録をどこまで伸ばせるか自身に対して挑戦を続けてもらいたいものです。がんばってください。



木村 奈央さん (南中1年/綾瀬南)

「見上げると」
壮大な幹と、光にすける葉の様子を表現しました。



佐藤 紘毅さん (南中2年/栄中央)

「法光寺のシンボル」
建物の柱の色を変えることで、立体感を出しました。

わたしの作品

小・中学生



出かきませんか

新春唄い初め発表会

日時 1月30日(日)10時~15時

場所 総合センター大ホール

主催 町カラオケ連合会

☎ 斉藤 721-4255

参加しませんか

第54回町民バドミントン大会

日時 2月27日(日)9時~

場所 ゆめくる体育室

対象 平成16年度町バドミントン連盟登録者。未登録者は当日受付可。(登録料1人750円)

試合方法 参加ペア数により決定

参加費 1人600円(当日徴収)

☎ 2月18日(金)までに体育課へ



参加しませんか

新春ソフトバレーボール大会

日時 3月6日(日)9時~

場所 ゆめくる体育室

試合方法 1チーム4名(家族チームでも可)

参加費 200円×参加人数(保険代、会場費等)

※なお、新規は登録団体年会費1,000円別途負担

申込期限 1月31日(月)

☎ 渡辺 721-0135

募集します

モダンバレエ・バラの会

バレエの基本を通して、楽

消防コミュニティセンターで行います。ぜひ一度見学にいらしてください。

☎ 杉本 723-6309



墨彩画やりませんか

花、鳥、魚、風景を皆でわいわい言いながら描いています。

☎ 澤田 721-1445

育児サークルのびっこクラブ

友達の輪を広げませんか。

日時 第1・3火曜または金曜10時~11時30分

場所 本区区民会館、児童館ほか

会費 月300円

対象 未就園児の親子

※1月14日(金)児童館、25日(火)

今月の納税

- 町民税 4期
- 国民健康保険税 7期
- 介護保険料 7期

社交ダンス

日時 月曜10時~12時

場所 伊奈中学校武道館

内容 初級者の方、大歓迎。

※お子さま連れ可。

講師 駒昭幸氏、榎本良子氏

☎ 大塚 090-4092-1404