

▶毎朝行われている太極拳



中国で生まれた歴史と伝統のある武術、太極拳。体格に  
関係なく、また高齢者の方な  
どにも無理なく行える最適  
な軽体操のひとつといえます。  
この太極拳を町民の皆さん  
に体験していただき、コミュ  
ニケーションの輪を広げよう  
と、あおぞら健康太極拳の会  
のグループが朝7時から町運

「毎朝100人の参加を目指  
して練習しています。費用も  
体力も一切不要ですので、美  
容と健康のために、ぜひ参加  
してほしい」と話していまし  
た。

▶真剣に生地を成形する参加者



親子パン作り講座が7月22  
日、パン同好会の講師を務め  
る大谷真理さんを迎え、開講  
小学生親子12組が、にんじん  
パンとウインナーロールパン  
作りを楽しみました。  
参加者たちは、ふくらりと  
した柔らかな食感のパンを目  
指し、まずは生地作りから挑  
戦。強力粉やドライイースト  
などの材料を、指にまとわり  
つかせ苦戦しながらも、親子  
で協力しながら丁寧に混ぜ合  
わせました。その後、弾力の  
ある滑らかな生地が完成する

夏休み子ども工作教室が7  
月26日に開講。幼児・小学生  
親子21組が、白里公民館職員  
の指導のもと、ベットポトル  
を利用したブタの貯金箱作り  
にチャレンジしました。  
参加者たちはベットポトル  
全体に、ちぎった英字新聞と  
足に見立てたどんぐりを、丁  
寧にのりで接着。左右のバラ  
ンスに気を付けながら慎重に  
作業が進められました。  
出来上がった作品を前に参

**溢れる笑顔!そして感動**  
地曳きまつり結果  
ぼさま踊り



- ◇砂やま遊び  
▶優勝  
げんきいっぱい白里幼稚園B  
▶準優勝  
ちゅうりっぷ(第二保育所)  
▶第3位  
さくらキッズ(増穂幼稚園)

- ◇ぼさま踊りの部  
▶最優秀賞(踊りの部)  
フラワーママ  
▶最優秀賞(仮装の部)  
チームアフロ  
▶優秀賞  
荻組いぶき  
食生活改善白里支部  
▶特別賞  
季美の森先人会

- ◇浜ソーランコンテストの部  
▶優勝  
これってだREDA!!  
▶準優勝  
Ryuki'04  
▶第3位  
魁ma'am  
▶特別賞  
ふなばし多喜雄ソーラン  
▶イベント部長賞  
紫音-SION



夏恒例の地曳きまつりが、7月29  
日に白里中央海水浴場で、盛大に行  
われました。  
祭りのメインでもあるぼさま踊り  
と浜ソーランコンテスト、今年新た  
に登場した砂やま遊びの結果は次の  
とおりです。

# 新施設の完成と門出を祝う



▶テープカットで落成を祝う

大網白里アリーナ落成記念式典を挙げる

スポーツと文化振興の拠点  
施設となる大網白里アリーナ。  
事業取り掛かりから4年の歳  
月を経て、8月6日、落成記  
念式典がメインアリーナで行  
われました。  
式典には、地元国会議員を  
はじめ、県副知事、県議会議  
員、近隣首長、一般住民など  
約450人が参列。共に開館を祝  
いました。堀内町長は「子ども  
もからお年寄りまで、町民一  
人一人の自主的な健康づくり  
の支援と活動や憩いの場とし  
て広く利用されるように努め  
ていきます」と式辞。来賓からも  
祝いの言葉が寄せられました。  
式典終了後は、千葉県警音  
楽隊による演奏を披露。美し  
い音色を奏で、新施設の完成  
と門出に花を添えました。  
また、式典参加者たちは、  
トレーニング室や武道場のほ  
か、シャワー室や授乳室など  
も完備されている施設内をお  
のお見学。サブアリーナで  
は、元気に走り回る子どもた  
ちの姿も見られました。

## ◆中央公民館では...

子どもたちが夏休みの間、  
親子のふれあいをさらに深め、  
夏休みの楽しい思い出が残せ  
るように、各公民館で特別講  
座が開催されました。

## ◆白里公民館では...

夏休み子ども工作教室が7  
月26日に開講。幼児・小学生  
親子21組が、白里公民館職員  
の指導のもと、ベットポトル  
を利用したブタの貯金箱作り  
にチャレンジしました。  
参加者たちはベットポトル  
全体に、ちぎった英字新聞と  
足に見立てたどんぐりを、丁  
寧にのりで接着。左右のバラ  
ンスに気を付けながら慎重に  
作業が進められました。  
出来上がった作品を前に参

## 親子のふれあいと夏休みの楽しい思い出を 公民館で特別講座を開講



▲華麗な演奏を披露する千葉県警音楽隊

まで、たたきついたり伸ばし  
たりの作業を繰り返しました。  
そして、生地を発酵させ、  
上手に成形していざオーブン  
へ。パンが焼き上がるにつれ  
て、バターが香ばしい香りが  
あたり一面に漂いました。  
黄金色に焼き上がったパン  
をオーブンから取り出し、温  
かいうちに試食。子どもたち  
からは思わず、「おいしい」  
との声が上がりました。  
講座終了後、講師の大谷さ  
んは「参加者たちはこねるのに苦  
労していたようですが、生地  
を伸ばすのは上手で、驚きま  
した。もう一度、家族で挑戦  
していただきたい」と語って  
いました。

### 料理 サツマ芋を使って

昔ながらのきんとんを、牛乳を混ぜて現代風  
にアレンジしました。ほんのりと甘みのあるや  
さしい味わいです。

材料6人分

サツマ芋	300g
バター	30g
牛乳	150cc
スキムミルク	50g
パイナップル(缶)	3枚
クリームチーズ	60g
パイナップル缶のシロップ	適量
ミントの葉	適宜

1人分 201kcal

#### 作り方

- ①サツマ芋は1cm角に切り、蒸し煮に  
してつぶす。バター、牛乳で溶いたス  
キムミルクを加えて煮る。
- ②①に1cmに切ったパイナップルを加  
えて混ぜる。
- ③クリームチーズにシロップを入れ、  
スプーンでなめらかに練る。
- ④皿に②を盛り、クリームチーズをか  
けて、ミントの葉を飾る。

食生活改善協議会瑞穂支部