

## ジュニア対象スポーツ教室を開催 (総合型地域スポーツクラブ “アクティブあぐい”委託教室)

### 「ジュニアソフトテニス教室」

- **内 容** 基本的技能とルール of 習得
- **日時・場所** 7月15日(土)、17日(月・祝)、18日(火)、20日(木)、22日(土)、23日(日)、25日(火)、27日(木)、29日(土)、30日(日)【全10回】  
▽7月15日、17日、22日、23日、29日、30日の午前9時30分～午前11時30分。場所は白沢グランドテニスコート  
▽7月18日、20日、25日、27日の午後7時～午後9時。場所は丸山公園テニスコート  
※予備日は8月1日(火)、3日(木)の午後7時～午後9時。場所は丸山公園テニスコート
- **対象・定員** 4年生以上の小学生・40人
- **講 師** 阿久比町ソフトテニス連盟
- **受講料** 2,000円(アクティブあぐい会員は無料)

### 「ジュニア卓球教室」

- **内 容** 基本的技能とルール of 習得
- **日 時** 7月22日、29日、8月5日、19日、26日の各土曜日午後5時～午後7時【全5回】

- **場 所** 丸山公園武道場
- **対象・定員** 4年生以上の小学生・40人
- **講 師** アクティブあぐい(新日鉄名古屋卓球部)
- **受講料** 1,500円(アクティブあぐい会員は無料)

### 「ジュニア剣道教室」

- **内 容** 礼儀作法と技術 of 習得
- **日 時** 7月・9月の毎週火曜日と金曜日の午後6時30分～午後8時30分
- **場 所** 丸山公園武道場
- **対象・定員** 小学生・40人
- **講 師** 阿久比町剣道連盟
- **受講料** 2,000円(アクティブあぐい会員は無料)  
※防具はお貸しできますが、竹刀は実費となります。
- **申し込み方法** 小学校を通じて配布される申込用紙で、6月19日(月)までに参加申し込みをしてください。
- **問い合わせ先**  
アクティブあぐい  
☎090(6617)9101(担当 竹内)

## シリーズ食育 38



～ 愛知県農村生活アドバイザー 阿久比支部レシピ ～

### 暑い日でもさっぱり食べよう、梅ごはん

今年度のシリーズ食育では、町内で生産された農畜産物とそれらを使ったレシピを紹介していきます。今回は「梅」について取り上げます。

梅に含まれているクエン酸は、疲労回復に効果があるだけでなく殺菌作用もあり、食中毒予防のため、おにぎりやお弁当に入れています。

阿久比町では、梅の特産化を目指したPRと消費拡大を目的として、阿久比梅栽培組合主催の「梅まつり」が毎年行われています。今年は、5月28日にふれあいの森と周辺の梅畑で行われました。青梅の販売や県農村生活アドバイザーによる梅の加工講習会、青梅もぎ取り体験などを通して、多くの来場者に阿久比町の梅をPRしました。

レシピを参考に、阿久比の豊かな自然の中で育った梅を多くの方に食べていただき、これから迎える暑さに負けず過ごしてください。



#### 材料(4人分)

- ・米 2合
- ・梅干し 大3つ
- ・大葉 10枚
- ・白ごま 大さじ1
- ・かつお節 5グラム

※飾りに使用した大葉は分量外です。

#### 作り方

- ① 炊き上げたごはんを用意する。
- ② 梅干しは種を取りみじん切りにし、大葉を千切りにする。
- ③ ①に②とAを入れ、混ぜ合わせる。

※かつお節の代わりに、しらすやチーズを使用してもおいしくいただけます。分量はお好みで調節してください。