

## 文化協会のクラブ

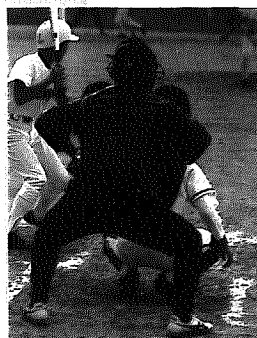
■会場は民謡愛好会、絵画を除いて各クラブとも公民館です。

クラブ名	開催日	時間	会費	指導者
華道	池坊流 毎月第2、4(日)	午後1:00~3:00	月費2,800	竹内芳華
書道	千家古流 毎月第2、4(火)	午後7:30~9:00	2,800	鬼木一光
書道	木曜クラブ① 毎週(木)	午後7:30~9:00	1,300	後藤崇峰
	〃 ②	〃	〃	〃
民謡愛好会	毎月第2、4(金)	午後7:30~10:00	1,000	田中フミ
詩吟岳風会	毎週(木)	午後7:30~9:00	2,500	笠井光男
コーラス泉	毎週(木)	午後7:30~9:00	1,000	早川文子
絵画	毎月第1(月)	午後7:30~9:30	2,000	山田達雄
写真	毎月1回	午後7:30~9:00	1,000	—
エアロビ	毎週(金)	午後8:00~9:00	2,000	—
社交ダンス	春陽会 毎週(火)	午後7:30~9:00	1,000	—
	SDクラブ 毎週(木)	午後7:00~9:00	1,000	—
大正琴琴桂会	毎月第1、3(水)	午後1:30~3:00	1,000	金子琴源
カラオケクラブ	毎週(金)	午後7:00~9:00	1,000	—

## その他のクラブ

■詳しくは公民館へどうぞ。

クラブ名	会費	代表者名
緑花会	年1,000円	鈴木茂雄
菊花同好会	年1,500円	金子栄
将棋好会	年1,000円	佐藤幸男
文藝倶楽部		山田吉衛
囲碁クラブ	年1,000円	渡辺登



## 野球ナイターリーグ戦の参加チーム受付中!

村野球連盟では、4月から始まるナイターリーグ戦の登録チームをただいま受け付けています。参加を希望されるチームは、今月8日までに登録して下さい。  
**■登録できる人**…村民か村内に勤めている人  
**■申込み・問合せ**…3月8日までに公民館にある申込用紙に必要事項を記入して、村野球連盟事務局(公民館内☎82-4444)までどうぞ。

## 小さな掛金で大きな安心……スポーツ安全保険にご加入を

平成3年度のスポーツ安全保険の受け付けが始まっています。この保険は、スポーツ活動や文化活動、子ども会活動などの際の傷害事故や賠償責任などを補償して、グループの人たちが安心して活動できるようにするためにつくられた互助共済制度です。保険への加入は、5人以上のグループであれば加入できますので、ぜひ加入しましょう。

### 申込み・問合せ

スポーツ安全協会新潟支部 ☎025-228-6320または、岩室村公民館 ☎82-4444へ

区分	掛金(ひとり当り)	死亡・障害補償(保険金額)			対人賠償(自己負担1,000円)	対物賠償(自己負担1,000円)	共済見舞金
		最高	1日につき	1日につき			
子どもや成人の文化活動・社会奉仕活動	360円	1,400万円	4,000円	1,300円	対人賠償1億円(自己負担1,000円)	対物賠償500万円(自己負担1,000円)	突然死および日射病・熱射病による死亡 50万円
老人クラブ団体	500円	400万円	1,800円	800円			
成人のスポーツクラブ	1,100円	1,400万円	4,000円	1,300円			

もうすぐ春。そこで今号では、「何かスポーツをやってみよう」、「お茶やお花などを習ってみよう」、「友だちがほしい」なんて思っている人たちのために、村文化協会、体育協会などの各クラブをご紹介します。「何かやってみよう」と思っているあなたへぜひ、この機会に何かにチャレンジしてみませんか。きっと、いままでと違った楽しい毎日が送れること間違いありません。

文化協会  
体育協会  
会員募集中

■各クラブの申し込みは、直接クラブ役員か公民館(☎82-4444)までどうぞ。

## 体育協会のクラブ

クラブ名	開催日	会場	時間	会費
空手	毎週(木)	東体育館	午後7:00~8:30	月1,500円
岩室剣士会	毎週(木)	東体育館	午後7:00~9:00	月1,500円
間瀬剣士会	毎週(木)	間小体育館	午後7:00~9:00	月2,000円
卓球	毎週(金)	村民体育館	午後7:30~9:15	年2,000円
バドミントン	毎週(金)	村民体育館	午後7:30~9:15	年4,500円
婦人バレーボール	毎週(木)	村民体育館	午後7:30~9:00	月500円
一般バレーボール	毎週(木)	村民体育館	午後7:30~9:00	月500円
バスケットボール	毎週(火)	村民体育館	午後7:30~9:00	月500円
軟式テニス	毎週(木)	村民テニスコート	午後7:00~9:15	年2,000円
硬式テニス	毎週(木)(休)	村民テニスコート	午後7:00~9:15	年4,000円
ボウリング	毎月第3(水)	弥彦ラビットボウル	午後7:30~9:00	年1,000円

## その他のクラブ

クラブ名	開催日	会場	時間
ソフトバレーボール	毎月第1、3(水)	村民体育館	午後7:30~9:00
親子バドミントン	毎週(火)	村民体育館	午後7:30~9:00

## ■笹ずし

### 【材料】

米……………5カップ  
 水……………5カップ  
 だし昆布……………8cm  
 酢……………カップ½  
 さとう……………大さじ3  
 塩……………小さじ2

### 【作り方】

①米と同量の水で炊く。



②合せ酢とまぜる。

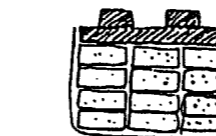
③笹の葉にすし飯を小判型にのせ、具を色とりよりのせる。



④笹を3つ折にして押す。



⑤箱に重ねて入れ軽く重石をする。



⑥味がなじんだらいただく。



## ■芋の子ご飯

### 【材料】

米……………3カップ  
 人参……………50g  
 里芋……………400g  
 しらうお……………30g  
 ミツ葉……………10本  
 塩……………小さじ½  
 酒……………各大さじ3  
 みりん……………各大さじ3  
 しょうゆ……………しょうゆ

### 【作り方】

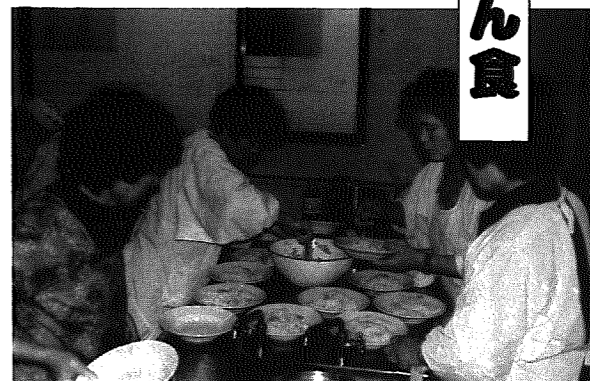
①芋は皮をむいてゆでておく。  
 ②ミツ葉はゆでて結ぶ。



③全部まぜて炊き、器に盛り結びミツ葉をちらす。

### 〈上にのせる具〉

- ・塩さけの酢じめ
  - ・錦糸卵・くるみの甘煮
  - ・ひじき・しいたけ・人参のうま煮
  - ・大根のみぞ漬
  - ・でんぷ
- ※すし飯に合うものであれば何でもよい。



12月5日に行われた料理講習会の様子、笹ずしがおもしろい!

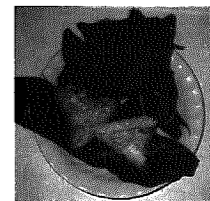
## ■中華ちまき

### 【材料】

もち米……………5カップ  
 しょうが……………20g  
 ニンジン・竹の子・枝豆・むきえび……………各100g  
 スープ……………3カップ  
 しょうゆ……………大さじ3  
 塩……………小さじ1  
 油……………大さじ3  
 ゴマ油……………大さじ1  
 とり肉……………300g  
 干しいたけ……………中6個  
 砂糖……………大さじ2  
 サラダ油……………大さじ5

### 【作り方】

①米を洗い1時間水につける  
 ②鶏肉はそぎ切り、野菜は細かく、えびは2つ切り枝豆はかたゆで  
 ③スープと調味料を合せる  
 ④の材料を炒める 別鍋で米を炒め、具を混ぜて汁がなくなるまで炒め、枝豆を加え笹に包む。その後冷凍し、食べる時強火で20分蒸す。



め食生活改善推進委員会でも、この大好評をほくした米料理にチャレンジしました。ほんとうにどの料理講習会でも大好評だった「お米料理」。健康によし、美容にもよしという優れたもの。そこで、ぜひ皆さんのご家庭でも試していただければ、講習会のお米料理メニューをご紹介しましょう。

さっそく今晚のおかずはどうですか、ご家族が喜びますこと間違いありません。

## ■ライスハンバーグ

### 【材料】

ごはん……………3.5カップ  
 豚ひき肉……………300g  
 みぞ……………大さじ2  
 酒……………大さじ2  
 しょう油……………大さじ2  
 さとう……………大さじ1  
 卵……………1個  
 ねぎ……………½本  
 しょうが……………1かけ  
 生しいたけ……………4枚  
 グリンピース……………大さじ4  
 さやいんげん……………適宜  
 油……………適宜



### 【作り方】

①④をよく混ぜる。  
 ②小判形にまとめる。  
 ③油をしいて焼く。  
 ④さやいんげんをゆでて炒めてつけ合せる。

