

オリンピックと一緒に♪ わくわくバレーボール教室



申・問 スポーツ健康課
☎内線324

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向けた機運醸成イベントとして、オリンピックの石坂有紀子さんを講師に迎えたバレーボール教室を開催します。

▶内 容

- ①初心者向けエンジョイ♪ バレーボール教室
 - ・基礎練習からミニゲーム
 - ・チャレンジゲーム大会
- ②経験者向けスキルアップ♪ バレーボール教室
 - ・基礎練習からミニゲーム

▶と き 11月25日(日)

10時～正午(受付9時45分)

▶ところ 国府小学校体育館

▶対 象

- ①小学1～6年生
- ②高校生以上のバレーボール経験者

▶定 員 各30人 ▶費 用 無料

▶締 切 11月14日(水)



講師：石坂有紀子さん

1996年アトランタ・
2000年シドニーオリンピック
ビーチバレー日本代表



エリトリアって どんな国？ ～食文化～

インジェラ



アリチャ



エリトリアの主食は、「インジェラ」です。インジェラは、イネ科の穀物「テフ」の実を製粉したものと、小麦粉、水などを混ぜ合わせ、発酵させてクレープ状に焼いたものです。味は独特の酸味が特徴です。隣国のエチオピアでも主食として食されています。

テフは、グルテンが含まれておらず、鉄分が豊富で、その栄養価からインジェラを食べない国でも、健康食品として注目され始めているようです。テフ粉は、インターネット通販等で入手することができます。

インジェラは、小さくちぎり、「アリチャ」などのおかずと一緒に食べます。アリチャは、カレー風味の野菜の煮込みで、水を加えず、野菜の水分だけで煮込み、野菜の旨みたっぷり。アリチャに入れる肉は、エリトリアでは羊肉がよく使われますが、そのほかの肉でも代用可能です。インジェラは、おかずと一緒に食べるとおいしさが増します。

大磯町食生活改善推進団体の協力を得て開発した再現レシピは、町ホームページに掲載しています。ぜひ、作ってみてください。

問 政策課 ☎内線205

第13回 湘南国際マラソン開催に伴う交通規制のお知らせ！

コース周辺は混雑が予想されますので、国道1号等、他道路へ迂回してください。

規制日時	12月2日(日) 6:00頃～16:30頃	
規制区間 予定時間	国道1号 大磯警察署前～大磯プリンスホテル	6:00頃～16:30頃
	国道1号 国府本郷～西湘バイパス(大磯西IC)	16:30頃
	西湘バイパス(西湘二宮IC)～	8:00頃～15:45頃
	国道134号(江の島入り口)間の上下線 新湘南バイパス (茅ヶ崎西IC～茅ヶ崎海岸IC間)の下り線	8:00頃～14:00頃

●大会当日の車、オートバイでの来場は禁止しています。JR東海道本線の大磯駅・二宮駅に多くの方の利用が見込まれ、駅周辺は大変混雑が予想されます(6:30頃～8:30頃)。

近隣の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお祈いします。

詳しい交通規制は、ホームページをご覧ください。

<http://www.shonan-kokusai.jp/13th/>

問 湘南国際マラソン事務局 ☎(70)6667

パブリックコメントを募集します

計 画 名	大磯町自殺対策計画
概 要	自殺対策を社会全体で取り組んでいくための計画素案に対する意見を募集します。
募集期間	11月14日(水)～12月13日(木)
閲覧場所	町ホームページ、町民情報コーナー(本庁舎・国府支所)、図書館本館、保健センター(スポーツ健康課窓口)
提出方法	持参、郵送、FAX、Eメール
提出先	スポーツ健康課
Eメール	ouboj-kenko@town.oiso.kanagawa.jp

問 スポーツ健康課 ☎内線309