



## ボールゲームフェスタin狭山



市では、7月1日に市制施行70周年を迎え「ともに未来へ」をテーマに、市民との協働のもと、心に残る事業や誇りと愛着が持てるまちづくりにつながる事業などを実施しています。

今回ご紹介するのは、ボールゲームを通じスポーツの楽しさと魅力を再発見する「ボールゲームフェスタin狭山」です。この事業では、一般社団法人日本トップリーグ連携機構に所属しているか、過去に所属していたトップアスリートから指導を受け、ボールを使う運動の楽しさや技術を学ぶことができます。

当日は、元なでしこジャパンの岩渕真奈さんがアンバサダーとして参加する他、プロカメラマンによる写真の撮影やオリジナルTシャツのプレゼントなどもあります。スポーツの喜びを味わいにぜひご参加ください。

日程 10月5日(土)

場所 市民総合体育館



申込み 8月16日(金)、9時から  
電子申請でスポーツ振興課へ ☎  
2946-8738

### ◆イベントの実施内容

#### 【あそびバ!】

自宅でも気軽に実施できるような、いろいろな運動遊びを子どもと大人で楽しみましょう!

対象 市内在住・在園・在学の年中～小学2年生とその保護者

時間 9時～11時45分

定員 40組80名

#### 【キッズチャレンジ】

元日本代表選手などのアスリートから球技を教わり、自分のやりたい種目を見つけましょう! 未経験者歓迎です。

対象 市内在住・在学の小学3～6年生

種目 バスケットボール、ラグビー、ソフトボール、サッカー

時間 13時～16時45分

定員 80名



### 今月のメニュー

## 鶏とオクラのスープ煮

### 今月の食材 オクラ



#### 材料・4人分

- オクラ2袋(16本) ●鶏もも肉1枚(300g)
- トマト缶(水煮)1缶 ●タマネギ(みじん切り)1個
- ニンニク(みじん切り)1片 ●サラダ油大さじ2
- セロリ(みじん切り)1/2本 ●ローリエ2枚
- コンソメスープ2カップ ●塩・こしょう少々

#### 作り方

- ①オクラはヘタを取って、3等分に切る
- ②鶏もも肉は一口大に切って、塩・こしょうで下味をつける。トマトはつぶしておく
- ③鍋でサラダ油を熱し、ニンニクと鶏もも肉を中火で炒める
- ④タマネギとセロリを加えて炒める。タマネギが透明になったら、トマト、コンソメスープ、ローリエを加えて煮る。沸騰したら弱火にして、20分煮る
- ⑤オクラを加えてさらに5分煮たら、塩・こしょうで味を整える

※パスタやパン、そうめんなどにも合います

●狭山産の食材を使ったレシピをご紹介します  
●「狭山市公式キッチン」としてクックパッドにも掲載しています!

●もぐもぐ sayama のレシピ集を広報課で販売しています

