



打撃が好調の  
成田市女子チーム

## 16チームが全力を尽くす

### 印旛都市親善ソフトボール大会

印旛都市の9市町から16チームが参加して6月2日、北羽鳥多目的広場、大谷津球場で「印旛都市親善ソフトボール大会」が開催されました。トーナメント方式で行われた試合は、選手たちが相手チームの好プレーをたたえ合う場面もあり、白熱しつつも和やかな雰囲気でも進んでいきました。



粘り強い投球の成田市男子チーム



水中での姿勢を意識して

## 無理なく運動

### 水中ウォーキング教室

水中での運動を楽しんでもらおうと6月2日、大栄B&G海洋センターで「水中ウォーキング教室」が行われました。水中での運動は、水の浮力で腰や膝にかかる負荷が少なくするので怪我を防止できます。また、歩くときには水圧が全身にかかるので、陸上よりも運動量が上がり、ダイエットに効果的です。参加者は前歩きや横歩きなど、さまざまな水中での歩き方とコツを学び、元気に体を動かしていました。

## 簡単!おいしい!でビックリ

### パン作り教室

手軽においしいパンが作れる「パン作り教室」が、6月2日・3日の2日間にわたって成田公民館で行われました。手軽さの秘密は「低温発酵」。冷蔵庫でパン種を発酵させることで、生地をこねなくても、柔らかくておいしいパンが焼き上がります。自分の焼いたパンを試食した参加者の1人は、「こねる必要がないので、本当に楽。ぜひ家でも作りたい」と言っていました。



焼け具合はどうかしら



腹筋を使って「上体起こし」

## 今後の健康増進のために

### 体力・運動能力測定会

自分の体力や運動能力を分析することで健康・体力づくりに役立ててもらおうと、市体育館で6月3日、「体力・運動能力測定会」が開催されました。参加した20～70歳代の55人は、上体起こしや反復横跳び、障害物歩行などで運動能力をチェック。その結果を基にスポーツ推進委員による総合評価を受けました。「毎日こつこつ体を動かすことが健康の秘訣」とのアドバイスを受けた参加者は、「散歩から始めてみようかな」と健康への意識を高めていました。

## シャボン玉高く飛んで行け

### やまも親子広場

歌や手遊びなど、簡単な遊びを通して、未就学児とその親に楽しんでもらおうと、6月6日から全6回にわたり、豊住公民館で「やまも親子広場」が行われています。2回目となる6月13日は、親子でシャボン玉を飛ばして遊びました。洗濯のりを混ぜて作った割れにくいシャボン液を使用。親子で「ふ～」と息を吹きかけると、大小さまざまなシャボン玉が空高く飛んでいきました。



息を合わせて「ふ～」

## 成田ソラあんばん

## 市内5カ所で販売開始

市職員有志と市内の事業者が共同で開発した「成田ソラあんばん」が、7月1日から販売されます。

市内5カ所で販売されるのは、ハード生地さつまいもあんばん、レンコンさつまいもあんばん、鉄砲漬あんばん、ピーナツあんばんの4種類。各店舗とも数量限定販売です。くわしくは企画政策課(☎20-1500)へ。



### ハード生地サツマイモあんばん (200円)

硬めに焼いたパンに成田産さつまいものあんを入れた、パン好きにはたまらないあんばん。  
販売場所：下田康生堂ぱん茶屋



### レンコンさつまいもあんばん (210円)

生でも食べられる成田産の古代レンコンの薄切りが、見た目にもインパクト大。中身は上品な味わいの成田産さつまいもあんです。  
販売場所：成田ビューホテル



### 鉄砲漬あんばん (210円)

小豆あんの中に刻んだウリの漬物(鉄砲漬)が入っています。シャキシャキの歯ごたえと塩味がアクセントに。  
販売場所：成田ビューホテル



### ピーナツあんばん (250円)

ピーナツバターを小豆あんに練り込み、コクのある味わい。パン生地には牧場の牛乳をふんだんに使っているので、ふわふわです。  
販売場所：成田ゆめ牧場・momom花崎町店・COWCOW