

## 黒潮町G・G愛好会 11月月例会

日時：11月7日(月)

場所：大方球場補助グラウンド(32ホール)

成績	氏名	打数	H数	2打数
優勝	水野 一弘	66	4	11
準優勝	池田 章夫	69	3	13
3位	酒井 隆昌	72	1	19
4位	岡村 知	75	2	12
5位	矢野 昭子	77	1	14
6位	金子 広子	78	2	10
7位	宮地 優典	79	1	14
8位	山本 一男	81	2	10
9位	文野 雅允※4	81	1	12
10位	矢野 良子	81	1	12

技術賞：野村 民子 83打

最多ホールインワン賞：水野 一弘 4ホール

最多2打賞：酒井 隆昌 19ホール

※成績順位決定方法 ①打数の少ない者 ②ホールインワン(H数)の多い者  
③2打数の多い者 ④年齢が上の者

## 土佐西南黒潮PG協会 10月月例会

日時：10月16日(日)

場所：土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	A-1	B-1	A-2	B-2	小計	HC	総計
優勝	尾崎良二	27	25	25	26	103		103
準優勝	植野忠美	26	29	25	28	108	1	109
3位	小橋清二	27	31	25	26	109		109
4位	畝原敏男	27	28	25	29	109		109
5位	峰岸広美	27	28	25	27	107	3	110
6位	武内晴美	26	30	27	33	106	-6	110
7位	西地 裕	28	32	26	25	111		111
8位	佐田幸一	26	24	29	27	106	6	112
9位	茶畑すみ子	26	25	30	32	113	-1	112
10位	宮崎安男	26	27	29	26	108	5	113

ホールインワン：Aコース 2番 峰岸広美  
ベストスコア：Aコース 25点 尾崎良二 植野忠美 小橋清二  
畝原敏男 峰岸広美  
Bコース 27点 佐田幸一  
ベストグロス：103点 尾崎良二

※総合計同点の場合は、カウントバック方式とする。  
※カウントバックの優先順位は、合計・計・2小計・B2・A2・1小計・B1・A1とする。

## くろしおっ子の学校給食

### 豚肉の生姜焼き



材料(4人分)

豚もも肉	360g
タマネギ	200g(中1個)
ニンジン	60g(1/3本)
A ピーマン	60g(2個)
キャベツ	60g(大1枚)
ネギ	10g
ショウガ	10g
酒	小さじ1
B 砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ1/2

ショウガは、肉料理に使うと肉を柔らかくしてくれたり、魚料理に使うと生臭さを消してくれたりします。そのほか、だ液の分泌もよくして食欲増進効果もあります。さらに殺菌効果もあり体を温めたりします。寒い季節になりましたので、ぜひお家でもお試しください寒さに負けない体を作ってください。

【作り方】

- ①タマネギ(くし形切り)、ニンジン(短冊切り)、ネギ(小口切り)、ピーマン・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ショウガはすりおろす。
- ③熱したフライパンに油を引き、豚もも肉を炒める。さらに酒とショウガを加えて炒める。
- ④Aの野菜を加え、しんなりしてきたら、Bの調味料を加え、炒め煮る。
- ⑤最後にネギをちらして、軽く火を通す。

〇お問い合わせ 大方学校給食センター ☎31-3201  
佐賀学校給食センター ☎55-2166



### 集落活動センター通信 No.9 : 北郷

今回で5回目の開催となる北郷(Go)ウォーキング。コロナ禍により3年振りの開催となりましたが、天候にも恵まれ43名にご参加いただきました。参加者最高齢は92歳、健脚の持ち主で急な山行中も小枝や石を道脇に退けながら歩く姿には、感服しました。海が見下ろせる、大近山頂でみんなでいただく手作りのお弁当も、吸い込む空気も、景色も格別に美味しい1日となりました。



参加者の皆さん