

## 坂東ポニーリーグカップ 坂東市長杯 学童野球大会

昨年10月に発足した坂東ポニーリーグ主催による、第1回坂東ポニーリーグカップ坂東市長杯学童野球大会が開催されました。大会には市内外から28チームが参加し、優勝目指して熱戦が繰り広げられました。

とき 11月30日～12月22日  
ところ 猿島球場・宝堀球場ほか

### ▼5年生以下の部

優勝 レッドキャップス  
準優勝 中結城スポーツ少年団  
第3位 坂東ヴィクトリー

アローズ  
名崎ヤンキース

### ▼5・6年生の部

優勝 西新田子ども会  
準優勝 女沼タイガース  
敢闘賞 高道祖

ヤングタイガース

### ▼6年生連合の部

優勝 三和連合  
準優勝 レッドキャップス  
第3位 坂東クラブ

石下西



▲5年生以下の部優勝のレッドキャップスの皆さん

### 第5回坂東サッカー シニアリーグ

とき 6月9日～11月2日  
ところ 緑のスポーツ広場  
優勝 FC KIZOKU  
準優勝 まいく  
第3位 FCごじやつぺ岩井



食育

# 親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!  
朝ごはんは  
元気のもと!☆

## 大根とにんじんのきんぴら風



■ 1人分のエネルギー 89kcal

### 【材料1人分】

大根……………5cm  
にんじん……………1/4本  
ごま油……………小さじ1  
●しょうゆ……………小さじ1  
●みりん……………小さじ1  
●料理酒……………大さじ1  
白ごま……………適量

### 《作り方》

- ①大根、にんじんを太めの千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の大根とにんじんを炒める。
- ③野菜に火が通ったら●を加えて味をからませ、仕上げに白ごまをふりかける。



## 坂東で家づくりをするなら 株式会社スズモク テレビ出演!



スマートホンで  
再生出来ます!



～メッセージ～

坂東市に生まれ、地元で育ち、3人の子供を育てています。「感謝される仕事がしたい」というのが今の家づくりの原点です。ホームページでは、ご家族全員が納得して家を建てるための正しい情報を提供しています。ぜひご覧ください。

鈴木

スズモク

検索

株式会社スズモク 本社：茨城県坂東市生子717-2  
代表取締役 鈴木尚美 tel：0120-18-7388 fax：0280-88-7388

▲2013年11月13日20:30～ TOKYOMX 「企業魂」に出演しました。