





八月二十八日に付なされます。例年通り、泉南走ろう会より多数参加いたしたく思います。

ご同様、今かつトレーニングして参加して下さい。

参加方法は、バスとかあります。例年通り電車にて、また泊る宿も神鍋屋にしたいと思っております。

マラソン参加申し込みは各自または事務局に申し込んで下さい。

七月十一日×切日です。

また、マラソン参加申し込みまたは宿舎予約の都合があり、事務局(泉南スズカ)に知らして下さい。

参加方法(時間等)は八月の機関紙にてお知らせいたします。

最高の美酒 梅酒の作り方 (梅1~1.2kg・水砂糖400~600g・ホワイトリカー1.8ℓ)

竹葉でハタヒと水洗いする

かいた梅を1.5ばつぶん

梅は砂糖をいれホワイトリカーに漬ける

はじきかけ、砂糖をいれる

※ 皆さんも一度梅酒作りには挑戦してほしいかどうでしょうか??