

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.42

サークルデータ

活動場所/琴田小グラウンド、共和小グラウンド
活動日/土・日曜日、祝日
午前8時30分～午後5時

強い気持ちで勝利を目指す「共和琴田スポーツ少年団」

共和琴田スポーツ少年団は、10年ほど前に共和地区と琴田地区のスポーツ少年団が一緒になり、結成された少年野球チームです。小学校2年生から6年生までの15人が活動しています。

守備練習を中心にを行い、ピンチの場面でもしっかり守れ、接戦に強いチームづくりに取り組んでいます。「練習は試合のように、試合は練習のように」を合言葉に、緊張感を持って練習に取り組み、試合では緊張をほぐし普段の実力を出せるよう心掛けています。監督は選手と「野球部ノート」に互いの思いを書き交換することで、グラウンド上では伝えきれない精神的な助言もしています。プレーで失敗しても下を向かずに頑張れる選手になれるよう指導し、中学生、



高校生になっても成長し続けてくれることを期待しています。チームの目標は県大会で1勝することです。そのほかにも選手は個々に「自分で考えて工夫しながら野球に取り組む」「プロ野球選手になってホームランを打ちたい」などの目標を持ち、練習に励んでいます。

選手は随時募集しています。秋には野球教室も開催する予定なので、野球に興味がある人や好きな人は参加してみませんか。



試合では伸び伸びとプレー



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.116 ダイコン餃子

1人分の栄養価 エネルギー282kcal、塩分1.7g



材料 (4人分)

- ダイコン(太め)..... 8cm
- 塩..... 適量
- ニラ..... 1/2束
- 豚ひき肉..... 300g
- 長ネギ..... 10cm
- 根ショウガ..... 小1個
- A しょうゆ..... 小さじ2
- ごま油..... 小さじ2
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 適量
- サラダ油..... 大さじ2
- つけだれ
- (酢・しょうゆ・ラー油) .. 適量

ダイコンの皮に近い部分にはビタミンCが多く含まれ、抗酸化作用でストレスへの抵抗力や鉄分の吸収力がアップします。皮ごと調理することで栄養が効率よく摂取できます。

作り方

- ①ダイコンはよく洗い、皮付きのまま厚さ約3mmの輪切りを24枚作り、塩を少々振って5分置き、しんなりさせる。ニラはみじん切りにし、塩を振ってもむ。しんなりしたら水気をよく絞る。長ネギと根ショウガはみじん切りにする。
- ②ポウルにAとニラを入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせてタネを作り、24等分にする。
- ③ダイコンの水気をペーパータオルでよく拭き取り、片面に片栗粉を薄く振って②のをせ、ダイコンを半分に折り包む。
- ④フライパンに油を引き、中火で熱してから③を並べて2～3分焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火にして焼き色が付くまで3～4分ほど焼く。器に盛り、つけだれを添える。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【9月1日現在】	
【8月】	令和元年の累計	【8月】	令和元年の累計	【8月の移動】			前月比
建物火災	0件 (9件)	事故件数	175件 (1,275件)	転入 119人	出生 45人	人口	65,448人 (▲34人)
その他の火災	0件 (12件)	死亡者数	0人 (3人)	転出 131人	死亡 67人	男	32,315人 (▲29人)
						女	33,133人 (▲5人)
						世帯数	26,264世帯 (▲15世帯)