

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.3

音楽好きが集まる「どんぐりの会」

ギターやマイク、ドラムセットなどを公民館に持ち寄って音楽活動をしています。ギターの弾き方を学ぶことを目的に数人で始まったサークル活動は、今年で3年目を迎えました。メンバーも16人に増え、演奏が上手な人も苦手な人も一緒に楽しむ活動に変化しています。

ギター演奏のサークルと聞いて、真剣な表情で指の動きを練習している様子を想像するかもしれませんが、実際は約2時間、気分に合わせて自由に曲を演奏しています。レパートリーも100曲を数え、ライブをしているような雰囲気の中で楽しく練習しています。メンバーは、ギター初心者や若い時に演奏の経験があり30年ぶりに始めた人などさまざまです。腕前もバラバラですが、弾ける部分だけを弾い



みんなで楽しく演奏



たりボーカルになって歌を歌ったり、エネルギッシュに活動をしています。1曲終わるごとに「この曲は演奏しても歌っても気持ち良いよね」などと感想を言い合い、常に笑顔が絶えません。

誰もが憧れたギター、買ってはみたものの挫折して埃をかぶっていませんか。音楽のある人生は楽しいですよ。興味のある人は見学も歓迎しています。メンバーの演奏に合わせてまずは1曲歌ってみませんか。



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.77 トマトのジュレ

1人分の栄養価 エネルギー58kcal、塩分0.0g



材料 (4人分)

トマト(熟したもの)
..... 中3個(400g)
砂糖..... 大さじ3
レモン汁..... 小さじ1
ゼラチン..... 5g
水..... 200ml

トマトには、体内でビタミンAに変わり目や皮膚の健康を保つ、ベータカロテンが多く含まれています。6月は食育月間です。バランスの良い食事ができるよう、家庭の食事を見直してみましょう。

作り方

- ①用意した200mlの水から大さじ2を別の容器に取り、ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②トマトは湯むきして4～6等分に切り、ボウルに入れて砂糖とレモン汁を混ぜる。
- ③①を電子レンジで20～30秒加熱して溶かし、残りの水とともに②に加えて混ぜる。
- ④浅い容器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤崩しながらガラスの器などに盛り付け、好みでミントの葉を飾る。

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課支援班内)

データシート

火災

【5月】 平成28年の累計
建物火災 1件 (8件)
その他の火災 0件 (7件)

交通事故

【5月】 平成28年の累計
事故件数 164件(754件)
死亡者数 0人 (0人)

人のうごき

【5月の移動】
転入 143人 出生 33人
転出 221人 死亡 64人

【6月1日現在】

人口 67,319人 (▲109人)
男 33,077人 (▲82人)
女 34,242人 (▲27人)
世帯数 25,623世帯 (▲62世帯)