

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.12

バトントワリングの楽しみを広める「Rainbow Baton」

バトントワリングの全国大会での優勝や、プロダンサーとして活躍した経験を持つ講師のK A Z U先生が、旭でバトンの楽しさを広めようと、昨年6月に活動を始めた新しい団体です。

バトントワリングは両端に大小のおもりが付いたシャフトと呼ばれる棒を、音楽に合わせて回したり投げたりしながら演技する芸術性の高いスポーツです。

このスクールではkidsクラスと大人クラスがあり、バトンにダンステクニックを織り交ぜた独自のスタイルを学んでいます。kidsクラスでは楽しむことを大事にしています。クラスの始めと終わりにきちんとあいさつをすることで、礼儀を学ぶ場にもなっています。大



バトンとダンスで演技する



人のクラスはバレエやダンス、バトンで普段使わない筋肉を刺激しながら汗をかき、自分磨きとリフレッシュの時間になっています。

バトンの魅力を伝えるため、イベントなどに参加しながら仲間を増やし、バトンを通してさまざまな経験や楽しみを感じられる場になればいいと思います。

今後はクラスを増やしていく予定ですので、子どもはもちろん大人まで、興味のある人は一緒にバトントワリングを楽しんでみませんか。

サークルデータ

活動場所／海上公民館

活動日／毎週水曜日 大人クラス：午後1時15分～2時15分 kidsクラス：午後4時30分～6時

<http://www.facebook.com/rainbowbaton/#>



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.86

甘辛ひき肉のレタス包み

1人分の栄養価 エネルギー213kcal、塩分1.2g



材料 (4人分)

レタス…………… 1/2玉 (200g)
豚ひき肉…………… 250g
タマネギ…………… 1/2個 (120g)
ニンジン…………… 1/2本 (100g)
エリンギ…………… 中1本 (50g)
しょうゆ… 大さじ1と2/3
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ2
一味唐辛子…………… 好みで

レタスは約95%が水分で低カロリーです。サニーレタスなどはカロテンや鉄分を多く含みます。生で食べるほか、スープなどに加熱して利用するとたくさん食べられ、さまざまな使い方ができる野菜です。

作り方

- ①レタスは洗って水切りし、冷蔵庫に入れてシャキッとさせる。
- ②タマネギ、ニンジン、エリンギはみじん切りにする。
- ③フライパンで油を熱し、ひき肉を炒める。色が変わった②を加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④Aを加えて、混ぜながら汁気がなくなるまで加熱する。
- ⑤レタスを大きめにちぎり、④を載せる。

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		交通事故		人のうごき		【3月1日現在】	
【2月】	平成29年の累計	【2月】	平成29年の累計	【2月の移動】		人	口
建物火災	0件 (1件)	事故件数	160件 (308件)	転入	181人	男	32,967人
その他の火災	2件 (5件)	死亡者数	0人 (1人)	出生	38人	女	34,076人
				転出	225人	世帯数	25,760世帯
				死亡	83人		(▲11世帯)