

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.13

リズムを取って一緒に楽しむ「銭太鼓仲よし会」

サークルデータ

活動場所／市民会館
活動日／毎月第2・4木曜日
午前10時～正午

“銭太鼓を楽しもう”を合言葉に、市民会館で月2回活動しています。結成から20年、会名の由来のごとく、みんな仲良く笑いが絶えないサークルです。

銭太鼓は出雲地方に古くから伝わる伝統の楽器で、2本の竹筒をたたき「銭の鳴る音」を利用して踊りの伴奏に使用します。1本の筒の中に6枚、2本合わせて12枚の5円玉が入っており、12という数が1年を意味するように「1年間の幸せをもたらす」といわれる縁起物です。

銭太鼓の良いところは、何といても座ってできることです。座ったまま両手に持った銭太鼓を左右に振ったり、くると回転させたり、「シャンシャン」と鳴る音がとても心地良いです。一曲終わるころには体がぽかぽか温まり、



軽い運動にもなります。

日ごろの成果を披露するために、福祉施設などへの慰問活動も行っています。そろいの法被を着て安来節や東京音頭、大漁節などの曲を演じると、皆さんとても喜んでくれます。私たちもうれしい気持ちになり、やりがいを感じるひとときでもあります。

銭太鼓に興味を持った人は、ぜひ一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。若い人も大歓迎です。



リズムに合わせて



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.87 タンドリーチキン

1人分の栄養価 エネルギー156kcal、塩分0.5g



材料 (4人分)

鶏むね肉…………… 400 g
プレーンヨーグルト…75 g
トマトケチャップ… 大さじ1
カレー粉…………… 小さじ1
おろしショウガ…1/2かけ分
おろしニンニク…1/2片分
塩…………… ひとつまみ
こしょう…………… 少々
蜂蜜…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1/2
サラダ菜…………… 4枚 (60 g)

カレー粉などの香辛料の風味で、塩分を控えてもおいしくいただけます。漬けておけば焼くだけで食べられるので、忙しい日にも役立つメニューです。

作り方

- ①サラダ菜は洗って水気を切っておく。
- ②鶏肉は皮を除いて一口大に切り、フォークを刺して数か所穴を開けておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ビニール袋に②、③を入れて冷蔵庫で1時間以上漬けておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④の鶏肉を両面色よくこんがり焼き、ふたをして弱火で中まで火を通す。
- ⑥皿にサラダ菜を敷き、⑤を盛り付ける。

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

【3月】

平成29年の累計

建物火災 1件 (2件)
その他の火災 4件 (9件)

交通事故

【3月】

平成29年の累計

事故件数 179件 (487件)
死亡者数 2人 (3人)

人のうごき

【3月の移動】

転入 407人 出生 36人
転出 558人 死亡 84人

【4月1日現在】

人 □ 66,844人 (▲199人)
男 32,879人 (▲88人)
女 33,965人 (▲111人)
世帯数 25,763世帯 (+3世帯)