

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ご紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.15

幅広い世代がコートで楽しむ「旭市ソフトテニス協会」

サークルデータ

活動場所／旭スポーツの森公園庭球場

活動日／毎週日曜日

小・中学生：午後1時～3時

大人：午後3時～6時

旭市ソフトテニス協会は旭市体育協会の発足と同じ、昭和45年にできた歴史ある団体です。会員のほとんどは中学校や高校からの競技経験者で、20代から70代までの約50人が毎週楽しく活動しています。

ソフトテニスのボールはゴム製で軟らかいため、ラケットをしっかりと振ることで安定して飛ばすことができます。硬式テニスよりもラリーが続きやすく、打球も変化させやすいので楽しくプレーすることができます。

試合は主にダブルス戦で行い、後衛が高い軌跡の打球やコートと水平な早い打球でボールをつなぎ、前衛がスマッシュやボレーで点を取ります。2人の息が合い、イメージどおりに点を取れると気持ち良く、それがダブルスの醍



醐味でもあります。練習では幅広い世代の人とプレーすることができ、ファインプレーには自然と歓声が上がります。会員には中学生時代のテニス部の恩師もいるため、若い会員は当時を思い出して緊張しながらも、対戦を楽しんでいます。

協会では若手の育成と競技を広めるため、小学生への指導もしています。興味のある人は元気あるコートに体験に来てみませんか。



小学生への指導と練習風景



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.89 大和芋のふんわり揚げ

1人分の栄養価 エネルギー144kcal、塩分0.5g



材料 (4人分)

大和芋…………… 250g
コーン缶…… 大さじ4 (60g)
長ネギ…………… 1/2本
麵つゆ (3倍濃縮)
…………… 大さじ1
焼きのり…………… 1枚
揚げ油…………… 適量

大和芋には消化を助けるムチンや、ナトリウムの排出効果を持つカリウムが豊富に含まれています。

6月は食育月間。家庭でも食事のマナーや朝食をしっかりと食べるなど、あらためて食生活を見直し、充実した生活を送りましょう。

作り方

- ①長ネギは粗めのみじん切り、コーンは水切りをしておく。
 - ②大和芋は洗って皮をむき、すりおろす。
 - ③ボウルにすりおろした大和芋、コーン、長ネギ、麵つゆを入れ、混ぜ合わせる。
 - ④③を半分に分け、スプーンですくい170℃に熱した油に落とし、焼き色が付くまで両面を揚げる。
 - ⑤残りの半量は、スプーンですくった生地を12等分した焼きのりで挟み、同様に揚げる。
- ※具は、桜エビや青のりなどを使ってもおいしくできます。

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

【5月】 平成29年の累計
建物火災 0件 (2件)
その他の火災 0件 (11件)

交通事故

【5月】 平成29年の累計
事故件数 171件 (811件)
死亡者数 0人 (3人)

人のうごき

【5月の移動】
転入 218人 出生 40人
転出 212人 死亡 62人

【6月1日現在】

	前月比
人口 66,795人	(▲16人)
男 32,871人	(+20人)
女 33,924人	(▲36人)
世帯数 25,865世帯	(+14世帯)