

みんなが主役!

サークル仲間 vol.16

サッカーで育む地域の輪「旭市スポーツ少年団飯岡FC」

サークルデータ

活動場所／いいおかふれあいスポーツ公園

活動日／毎週土・日曜日
午後1時～4時

図 体スポーツを通じて明るく元気で、最後まで頑張れる子どもを育てようと24年前に飯岡FCを結成しました。多くの子どもたちがこのチームから巣立ち、就職して旭に帰ってきたら練習を手伝いたいと言ってくれる卒業生たちもいます。サッカーを通じて子どもたちを見守る地域の輪が育っています。

東日本大震災後、練習場を確保できずに4年程地元を離れて練習していたため、部員が減ってしまう大変な時期もありました。地元で練習ができる今の環境には感謝しています。

チームには小学校1年生から6年生まで男女33人が所属。「自分で限界を作らない」をモットーに諦めず最後まで



やりきるチームです。チームが一番に取り組んでいるのは、体力づくりとサッカーの基礎技術の向上です。みんなでレベルアップしていくために、基礎練習や1対1での攻守練習などを行っています。年間約10大会に参加し、特に飯岡FC主催の「しおさいカップ」で、決勝に進出することを目指しています。

年長児から小学生まで男女問わず新入部員を募集していますので、一緒にサッカーを楽しみませんか。



グラウンドに響く選手たちの声



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.90 キュウリの韓国風炒めもの

1人分の栄養価 エネルギー134kcal、塩分1.2g

さわやかな香りと歯触りが特徴のキュウリは、夏の代表的な野菜の1つです。水分が約9割を占め、カリウムが豊富に含まれるので利尿作用があります。サラダや漬け物、酢の物などでもさっぱりと食べられますが、揚げたり炒めたりしてもおいしくいただけます。

作り方

- ①キュウリは1cm幅の輪切り、タマネギは厚めにスライスしパプリカは5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱して牛ひき肉を炒める。
Aを加えてさらに炒め、タマネギ、パプリカも加えて炒め合わせる。
- ③タマネギが透き通り、パプリカがしんなりしてきたらキュウリを加えてさっと炒め、Bを加えて全体を混ぜ合わせる。

旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)



材料 (4人分)

キュウリ…………… 2本
タマネギ…………… 1/2個
パプリカ(黄)…………… 1/2個
牛ひき肉…………… 100g
ごま油…………… 大さじ1
A 赤唐辛子(小口切り)… 1本
A 塩…………… ひとつまみ
A こしょう…………… 少々
B しょうゆ…………… 大さじ1強
B 酒…………… 大さじ1強

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【7月1日現在】	
【6月】		【6月】		【6月の移動】		人 口	前月比
建物火災		事故件数		転入 194人		男 32,871人	(▲39人)
その他の火災		死亡者数		出生 36人		女 33,885人	(▲39人)
0件 (11件)		0人 (3人)		転出 203人		世帯数 25,883世帯	(+18世帯)
				死亡 66人			