

書を愛し和を貴ぶ「干潟地区書道会」

干潟地区書道会は古くから続く歴史ある会です。現在は書道を愛する約20人のメンバーが、干潟公民館で月2回の活動をしています。

書道は筆を使って美しく文字を表現する芸術で、日本の大切な文化です。同じ字を書いても人それぞれに個性や特徴があり、その日の気分や体調でも書く字は変わってきます。何年やっても満足することはなく、とても奥が深いです。気軽に始めた人も、続けていくうちに書道の奥深さを知り、どんどのめり込んでいきました。

書道会独自の展示会や文化祭、書道会展への出品もしています。書道会展で良い賞をもらえると励みになりますし、達成感があります。入賞しなくても次は頑張ろうという気



美しい字を追求する



持ちで、楽しみながら参加しています。会として活動していると互いに教え合い、時にはライバルとして良い刺激を受けながら上達していきます。集中して自分の世界に入れるし、美しい字の形や書の歴史をみんなで研究するのも楽しいです。

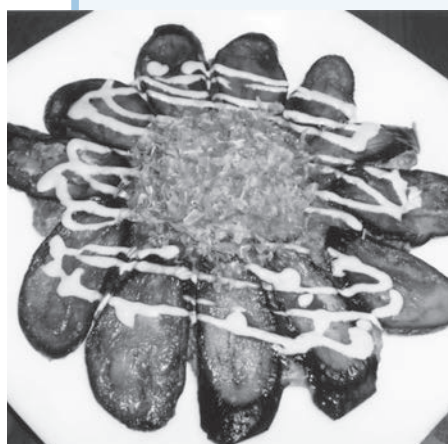
書道を習い始めると、普段書いている字がきれいになります。手軽に始めることができますので見学に来てみませんか。入会者も歓迎しています。



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.91 ナスのひき肉のせ焼き

1人分の栄養価 エネルギー187kcal、塩分1.1g



材料 (4人分)

ナス…………… 2個
豚ひき肉…………… 150g
卵…………… 1個
しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ2
削りがつお… 1/3袋(約1.5g)
お好み焼きソース… 大さじ2
マヨネーズ…………… 大さじ1
練り辛子…………… 小さじ1/3

ナスは油と大変相性がよく、油で炒めたり揚げたりすると味がまろやかになり大変おいしくなります。ナスの紫色はアントシアニン系の色素の1つでポリフェノールを多く含み、動脈硬化やがんの抑制などに効果があるといわれています。

作り方

- ①ナスは縦に置き斜め7～8mm幅に切る。ボウルにAの材料を入れ、混ぜて肉だねを作る。
- ②フライパンに油を熱し、ナスを放射線状に並べ弱めの中火にかける。①の肉だねをのせて広げ、約2分焼いてナスに軽く焼き色が付いたら、酒を鍋肌から加えてふたをし、弱火で2～3分蒸し焼きにする。
- ③肉だねの色が変わったらふたを取り、皿やふたを使って裏返し、さらに1～2分焼く。
- ④ナスの面を上にして皿に盛り、ソースを塗る。マヨネーズと練り辛子を混ぜてポリ袋に入れ、袋の角を切り、ナスの上に絞り出して削りがつおをかける。

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

【7月】

平成29年の累計

建物火災 2件 (7件)
その他の火災 1件 (12件)

交通事故

【7月】

平成29年の累計

事故件数 147件 (1,098件)
死亡者数 0人 (3人)

人のうごき

【7月の移動】

転入 136人 出生 43人
転出 189人 死亡 61人

【8月1日現在】

人口 66,685人 (▲71人)
男 32,815人 (▲56人)
女 33,870人 (▲15人)
世帯数 25,849世帯 (▲34世帯)