

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!

# な か ま サークル仲間 vol.18

## 年代を越えて引き継がれる力「矢指スポーツ少年団」

### サークルデータ

活動日時(場所) /  
火～金曜日 午後3時30分～6時(矢指小グラウンド)  
土・日曜日、祝日 午前8時30分～午後5時30分(海上寮グラウンド)

矢指スポーツ少年団は約30年前に発足した少年野球のチームです。団員が少なく活動が難しいときもありましたが、現在は小学校3年生から6年生まで24人が元気に活動しています。

チームの特徴は強力な打線です。団員はフルスイングを心掛けているため、試合では相手に打ち勝つことが多く、周りからは「強打の矢指」とわれています。

3年前に春の市内の大会で十数年ぶりに優勝して以来、同大会は三連覇を果たしています。先輩が優勝する姿を目にした後輩たちは、どうすれば勝てるかを考えるようになり、連覇を目指して試合や練習に臨んでいます。

グラウンドには団員の保護者だけでなく、卒団生やその



親も応援に来てくれます。地域の絆が強く、地域に育てられているチームです。そのような環境で育った団員は、礼儀正しく仲間を大切にするようになりました。

先日行われた千葉県少年野球大会の予選でも優勝し、県大会に駒を進めることになりました。上位を目指しさらに練習に励んでいます。

新入団員も募集しています。野球を通して喜びや悔しさなど、貴重な経験を一緒に味わいましょう。



鋭いスイングでボールを捉える



おいしく食べよう  
**旭産** 簡単・ヘルシーレシピ

### VOL.92 オカヒジキのかき揚げ

1人分(2個)の栄養価 エネルギー299kcal、塩分0.5g

オカヒジキには、カルシウムやカリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。緑黄色野菜でもあるので、カロテンを多く含み、体の粘膜や皮膚の健康維持などの効果もあります。

### 作り方

- ①オカヒジキはさっと洗って水気を切り4～5cmの長さに、イカは1口大に切っておく。
- ②ボウルにマヨネーズを入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜる。天ぷら粉100gも加え、少し粉が残るくらいまで混ぜて衣をつくる。
- ③別のボウルにオカヒジキ、むきエビ、イカを入れ、天ぷら粉を全体にまぶした後、②の衣をつなぎ程度に加え、軽く混ぜる。
- ④③を8等分し、170℃の油で揚げる。

岡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(8個)

- オカヒジキ …… 2パック(160g)  
むきエビ …… 120g  
イカ切身 …… 120g  
サラダ油 …… 適量  
マヨネーズ …… 大さじ2  
水 …… 160cc  
天ぷら粉 …… 100g + 適量

### データシート

火災		交通事故		人のうごき		[9月1日現在]		
[8月]	平成29年の累計	[8月]	平成29年の累計	[8月の移動]		人口	前月比	
建物火災	0件 (7件)	事故件数	175件(1,273件)	転入	127人	出生	44人	▲87人
その他の火災	2件 (14件)	死亡者数	0人 (3人)	転出	195人	死亡	63人	▲45人
						女	33,828人	▲42人
						世帯数	25,838世帯	▲11世帯