

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.19

### 手編みは心のこもった特別な物「おしゃれニット」

#### サークルデータ

活動場所／第二市民会館

活動日／毎月第2・4水曜日

4月～9月：午後1時30分～3時30分

10月～3月：午後1時～3時

編み物が好きな仲間が集まって、おしゃべりしながら気軽に活動しています。会員には編み物が好きで続けている人や、何か趣味として長く続けられるものを探していたときに、編み物だったらやったことがあるしできそうだなと思って始めた人もいます。

この会の特徴は、毎回自分で作った作品を着て来るところ。「この柄素敵ね」「ここはこう編んでいるのね」など互いに褒め合ったり、批評し合ったりしています。仲間の作品が気に入ったら、編み方の図面をコピーさせてもらい自分でも挑戦してみます。家で編み進めて、編み方が分からないときは仲間に気軽に聞くことができます。先生はいませんが、互いに教え合いながら楽しく活動しています。



みんなと一緒に楽しく編み物

完成した物を誰かにプレゼントするのも楽しみの一つです。あの人に似合うかなと相手を考えながら編むのは楽しいし、喜んでもらえると嬉しいです。手編みは世界に一つしかない、特別な物という感覚があるので自慢できます。

編み物をした経験がある人はたくさんいると思います。また編み物を始めてみようかなという人は見学に来てみませんか。一人では長続きしないことも、みんなと一緒になら楽しく続けられますよ。



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.93

### パンで包んだスイートポテト

1人分の栄養価 エネルギー268kcal、塩分0.5g



#### 材料 4人分

サツマイモ……………200g  
グラニュー糖…………大さじ1  
バター……………8g  
A 卵黄(表面のつや出し用に  
少量残す)…………1個分  
牛乳……………大さじ1弱  
B ローストしたクルミ(荒刻み)  
……………20g  
小豆の甘納豆…………20g  
白ごま……………少々  
食パン(10枚切)…………4枚  
マフィンケーキ用カップ  
(6cm×5cm)…………4個

サツマイモは食物繊維が豊富で、ビタミンCやカリウムを多く含み、加熱すると甘みが増します。汁物や天ぷら、デザートなどの料理にして、秋の味覚を味わいましょう。

#### 作り方

- ①サツマイモは皮を厚めにむき、切ってゆでる。
- ②熱いうちにつぶしAを加え、牛乳で調節しながら、少し固めの生地にし、Bを入れ4等分にする。
- ③②をラップで包み、茶巾絞りにする。
- ④耳を切った食パンを皿に1枚ずつ載せ、ラップせずに10秒程度レンジにかけ、しっとりさせる。
- ⑤絞った面を下にした③をパンの中央に置き、カップに入る大きさに少しきつめに包む。
- ⑥⑤をカップにパンの角を立てながら入れる。
- ⑦卵黄の残りをハケで表面に塗り、白ごまを振った後、温めたトースターで1分半～2分焼く。

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

【9月】

平成29年の累計

建物火災 0件 (7件)  
その他の火災 1件 (15件)

##### 交通事故

【9月】

平成29年の累計

事故件数 183件 (1,456件)  
死亡者数 1人 (4人)

##### 人のうごき

【9月の移動】

転入 149人 出生 39人  
転出 167人 死亡 63人

【10月1日現在】

前月比

人 □ 66,556人 (▲42人)  
男 32,745人 (▲25人)  
女 33,811人 (▲17人)  
世帯数 25,856世帯 (+18世帯)