

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.20

自分好みの一品を作る「海上七宝サークル」

サークルデータ

活動場所／海上公民館

活動日時／毎月第1・3金曜日

午後1時30分～4時30分

海上七宝サークルは、海上公民館で開催していた七宝焼き講座の受講者と、講師をしていた勝股先生が終了後も七宝焼きを楽しもうと、結成したサークルです。メンバーは10年以上七宝焼きを楽しんでいる人から、講座の受講をきっかけに始めた人まで13人で活動しています。

七宝焼きは水で溶かしたガラスの粉末を絵の具として使い、土台となる銅版にのせ釜で焼くことで、絵の具が溶けて光沢のある作品が出来上がります。それをブローチや指輪、ネックレスなどに取り付け、世界に一つしかない自分だけの作品が完成します。

七宝焼きの魅力は、焼く前と後で色合いなどが変わることです。焼き上がりを想像して絵の具の色や重ね方を変え



てみたり、技法を変えてみたりと表現方法はさまざまで、釜から取り出す瞬間はわくわくします。考えたように焼き上がらなくても、気さくで丁寧に教えてくれる勝股先生に相談して焼き直すこともできるので、積極的に作品作りに挑戦できます。

おしゃべりを楽しみながら活動していますが、繊細な作業なので、ときおり会話が耳に入らないほど集中してしまうこともあります。興味のある人は見学に来てみませんか。



焼き上がりを想像しながら作品を作る



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.94 鶏肉とピーマンの炒め物

1人分の栄養価 エネルギー168kcal、塩分1.7g

鶏肉は皮を除くと低脂肪でエネルギーも低めです。健康志向が高まる中、貴重なタンパク源としても注目される優れた食材です。中でもむね肉は味が淡泊でどんな料理にも合います。

作り方

- ①鶏むね肉は2cm角に切り、Aで下味をつけておく。
- ②ピーマン、パプリカは2cm角に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れ中火で炒め、表面が白っぽくなってきたらピーマン、パプリカも加え、さらに炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら中華だし、塩、こしょうを加え炒め合わせる。

材料 (4人分)

鶏むね肉……………400g
ピーマン(大)……………1個
パプリカ(赤)……………1個
A[酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………大さじ1
中華だし……………小さじ2
塩……………1つまみ
こしょう……………少々



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		交通事故		人のうごき		[11月1日現在]	
【10月】		【10月】		【10月の移動】		人 □ 66,510人	前月比 (▲46人)
建物火災 0件 (7件)		事故件数 149件 (1,605件)		転入 134人 出生 42人		男 32,733人	(▲12人)
その他の火災 0件 (15件)		死亡者数 0人 (4人)		転出 147人 死亡 78人		女 33,777人	(▲34人)
						世帯数 25,876世帯	(+20世帯)