

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.21

LET'S ENJOY BASKETBALL「中和MBC」

サークルデータ

活動場所/古城小学校

活動日/毎週木・土・日曜日

木曜日:午後6時30分~8時30分

土・日曜日:午前9時~正午

※土、日曜日は試合などで変更になる場合があります。

中和MBCは礼儀やマナーを大切に、チームワーク良く、バスケットボールを楽しむことをモットーに、小学校2年生から6年生までの16人で活動しています。

チームの特徴は、みんなが明るく元気にバスケットボールを楽しんでいるところ。学年を超えて仲が良く、最初はおとなしかった子も仲間と練習することで自然と声を出せるようになり、すぐにチームに溶け込んでいきました。

バスケットボールは相手のことを考えてパスをつなげるスポーツなので、相手を思いやる気持ちが育ちます。子どもたちは競技を通して下の子の面倒を見るようになり、集団生活のルールが身に付きました。走る事が多い競技なので自然と体力も付き、心身ともに強くなっていると思



声を掛け合いパスをつなぐ

ます。試合で実力を発揮できるように、普段の練習から強い心を持つことを意識して取り組み、将来的には東総地区で優勝できるようなチームを目指しています。

何か新しくスポーツを始めたいと思っている人は見学してみませんか。初心者でも仲間と一緒に楽しみながら上達できて、礼儀やマナーも身に付きます。入会を迷っても何度でも体験ができるので、安心して練習に参加してみてください。



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

サトイモは親芋の回りに「子芋」や「孫芋」がたくさん付くので、昔から子孫繁栄の縁起のいい食べものとされてきました。ナトリウムの排出効果を持つカリウムや、便秘を整える食物繊維が豊富に含まれています。

vol.95 サトイモ入り具だくさんのお雑煮

1人分の栄養価 エネルギー220kcal、塩分1.2g



材料 (4人分)

- だし汁(水)..... 800ml
- ニンジン..... 80g(中1/2本)
- ゴボウ..... 40g(約10cm)
- ダイコン..... 80g
- サトイモ..... 300g
- 昆布..... 長さ10cm
- 油揚げ..... 1枚
- こんにゃく..... 100g
- 酒..... 大さじ1、塩..... 少々
- しょうゆ..... 大さじ1と1/2
- 餅..... 8個(1個約50g)

作り方

- ①サトイモは皮をむいて一口大に切る。ダイコン、ニンジンはいちょう切りにする。ゴボウは半月切りにして水にさらした後、水気を切る。
- ②油揚げは横半分にした後、細切りにする。こんにゃくは短冊切りにしてさっとゆで、あく抜きをする。昆布は3mm幅に切る。
- ③鍋にだし汁、野菜、昆布を入れ、しばらく煮た後、油揚げ、こんにゃくも加える。
- ④野菜に火が通ったら酒、しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑤焼いた餅を器に入れ、具と汁を盛り付ける。
好みで七味唐辛子やユズの皮をのせる。

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		交通事故		人のうごき		[12月1日現在]			
[11月]	平成29年の累計	[11月]	平成29年の累計	[11月の移動]			前月比		
建物火災	0件 (7件)	事故件数	145件(1,750件)	転入	134人	出生	37人	人口	66,472人 (▲38人)
その他の火災	1件 (16件)	死亡者数	0人 (4人)	転出	120人	死亡	89人	男	32,720人 (▲13人)
								女	33,752人 (▲25人)
								世帯数	25,900世帯 (+24世帯)