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（なかま） vol.25

己と闘い的を射る「旭市弓道協会」

サークルデータ
活動場所／旭市弓道場
活動日時／毎日
午前９時～午後５時

旭市弓道協会は50年以上の歴史を持つ団体です。20代から90代まで幅広い年齢の会員39人で活動しています。

弓道場は静かなイメージがあるかと思いますが、アドバイスをもらったり会話を楽しんだりと、明るい雰囲気の中で練習しています。全員そろうことはあまりありませんが、自分の都合で練習に行けるため、多くの場合誰かが弓道場にいます。

弓道は28m離れた的を射る武道競技で、直径36㎝の的に中（あた）った矢の本数で競い合います。弓道の難しいところは、いかに集中して弓を引くかということです。緊張しすぎるとうまくいきません。呼吸を整え、雑念を抑えて動作を行うと良い結果に結びつきます。正しい体の配りと動作で射れば、矢は必ず的に中るという「正射必中」という言葉があります。この精神は普段の生活にも生きるといわれ「射即人生」や「射即生活」といった言葉で表されます。

呼吸を整え集中する

会員には長年の経験者もいますが、退職を機に弓道教室で始めた人や、りりしいはかま姿に憧れて入会した人もいます。初めての人でも道場にある道具を借りることができますので、見学や体験をして弓道の魅力を感じてみませんか。

おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

この時期に出回るキャベツは春キャベツと呼ばれ、巻きが緩やかで、葉は柔らかく、甘みがたっぷりです。免疫力を高め、美容、老化防止に役立つビタミンCが豊富で、胃腸の粘膜を正常に整える働きのあるビタミンUも多く含んでいます。

VOL.99 キャベツと豚肉の信田巻き蒸し

１人分の栄養価　エネルギー313kcal、塩分1.2ｇ

材料（４人分）

- ニンジン……1/4本
- キャベツ……２枚
- シイタケ……２～３個
- 長ネギ……1/3本
- 豚赤身ひき肉……200g
- 卵（Mサイズ）……１個
- A
  - しょうゆ……大さじ１
  - ショウガ汁……小さじ1/2
  - ごま油……大さじ１
- 油揚げ……４枚
- ポン酢……大さじ２

作り方

①ニンジン、キャベツ、シイタケ、長ネギはみじん切りにする。
②ボウルにひき肉とみじん切りにした野菜、卵、Aを加え、よく混ぜ合わせる。
③油揚げは正方形になるよう切って広げ、熱湯に通し、油抜きする。
④③が冷めたら水気を切り、広げたところに②の1/4を平らに伸ばして端からしっかり巻いていき、同じものを４本作る。
⑤合わせ目を下にして、蒸し器で10～15分蒸す。
⑥⑤を３等分～４等分に切り、器に盛り付け、ポン酢などにつけて食べる。

問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
【３月】　平成30年の累計
建物火災　0件　（4件）
そのほかの火災　0件　（3件）

交通事故
【３月】　平成30年の累計
事故件数　158件　（465件）
死亡者数　1人　（1人）

人のうごき
【３月の移動】
転入 328人　出生 35人
転出 417人　死亡 92人

【４月１日現在】		前月比
人　口	66,156人	（▲146人）
男	32,577人	（▲63人）
女	33,579人	（▲83人）
世帯数	25,947世帯	（＋53世帯）

平成30年４月15日発行［毎月２回 １日・15日発行］　編集：旭市役所秘書広報課
〒289-2595 千葉県旭市ニの1920番地　☎0479-62-1212（代表）
旭市ホームページ　http://www.city.asahi.lg.jp/

広報あさひは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断基準を満たす用紙、誰にでも読みやすいUD（ユニバーサルデザイン）フォント、環境にやさしい植物油インキを使用しています。