

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.26

幅広い世代が楽しめる「旭市バドミントン」

サークルデータ

活動日時(場所) /

火曜日 午後7時～9時30分(琴田小体育館)

水曜日 午後7時30分～9時30分(共和小体育館)

木曜日 午後7時～9時(総合体育館)

旭市バドミントン協会は、30年以上の歴史がある団体で、二つのスポーツ少年団を含む70人の会員で活動しています。以前協会には約200人の会員が所属していましたが、最近では半数以下に減ってしまいました。現在はバドミントン教室を開催したり、子どもたちに教えたりして、会員の増加と若い世代の育成に力を入れています。

練習は週3回試合形式で行い、試合の後には先輩からアドバイスがもらえます。運動不足の解消などを目的に始めた人も、試合を楽しみながら参加しています。

毎年5月下旬に開催される五市大会では、10年程前に女子が初優勝して以来、昨年の大会で男女アベック優勝を果たすなど、優秀な成績を取っています。



バドミンントンの魅力は、スマッシュの早さやそれを打ち返すレシーブなどのスピード感です。トップレベルの選手になると、スマッシュを打つときの音も大きく迫力があります。8月には有名選手を招いて、バドミントン教室を開催する計画も立てています。

初心者から本格的に取り組んでみたい人まで、見学や体験もできますので、一緒にバドミントンを楽しんでみませんか。



試合を通して楽しく上達



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.100

シャキシャキレタスとトマトの炒め物

1人分の栄養価 エネルギー158kcal、塩分1.0g



材料 (4人分)

オリーブ油…………… 大さじ2
卵…………… 4個
マッシュルーム…………… 80g
トマト…………… 大2個
レタス…………… 6～8枚
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々

旭市はトマトの栽培が盛んです。トマトは抗酸化作用のあるリコピンが豊富で、余分な塩分を排出するカリウムや、うまみ成分のグルタミン酸も多く含みます。生で食べてもおいしいですが、加熱することでおいしさが増します。

作り方

- ①卵はボウルに割って溶いしておく。マッシュルームは薄切り、トマトはくし形に切り、さらに3～4等分に切っておく。レタスは適当な大きさにちぎる。
 - ②フライパンか中華鍋にオリーブ油の半量を熱し、溶いだ卵を流し入れた後、やや強火で手早く炒め、半熟状態で一度取り出しておく。
 - ③残りのオリーブ油を足し、①の野菜を入れて手早く炒め、②を加えた後、塩、こしょうで味を調え、全体をざっくり混ぜ合わせる。
- ※レタスは炒め過ぎないように注意。

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		[5月1日現在]		
[4月]	平成30年の累計	[4月]	平成30年の累計	[4月の移動]			前月比	
建物火災	0件 (4件)	事故件数	160件 (625件)	転入	240人	出生	30人	(▲3人)
その他の火災	0件 (3件)	死亡者数	0人 (1人)	転出	205人	死亡	68人	(▲1人)
						女	33,577人	(▲2人)
						世帯数	26,030世帯	(+83世帯)