

みんなが主役!

サークル仲間 vol.28

野球をもっと好きになる「干潟少年野球クラブ」

サークルデータ

活動場所／長熊スポーツ公園野球場

※雨天時は中和小体育館

活動日／土曜日 午後1時～5時

日曜日 午前8時30分～正午

干潟少年野球クラブは、旧干潟町に少年野球チームがなかったことから、子どもたちが野球をできる環境をつくろうと、平成5年に発足しました。チームには干潟地域の小学校3校の児童、小学1年生から6年生までの15人が所属しています。他校の児童とも交流ができ、上級生が下級生の面倒をよく見てくれます。中学生になったときに知り合いがいるのも心強いです。

選手は少ないですが、バッティングが上手な選手やどこでも守れる選手、ムードメーカーなど個性豊かな選手がそろっています。試合では失敗しても気持ちを切り替えられるように、みんなで声を出し合って全員野球を心掛けています。



チームは一年を通して活動し、練習のほかに公式戦と練習試合など約40試合をこなしています。普段は長熊スポーツ公園でバッティングや守備などを練習し、雨の日には中和小の体育館を借りて基礎練習をしています。試合に勝つことも大切ですが、中学生、高校生になっても好きな野球を続けてくれるよう指導しています。入団者は随時募集中です。練習の見学や体験もできますので、興味がある人は参加してみませんか。



練習試合では選手が投打で活躍



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.102 鶏もも肉のピリ辛みそ焼き

1人分の栄養価 エネルギー354kcal、塩分1.2g



材料 (4人分)

鶏もも肉…………… 2枚
みそ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ2
A 長ネギ…………… 30g
ニンニク…………… 1片
ショウガ…………… 1片
七味唐辛子…………… 少々
レタス…………… 4枚
中玉トマト…………… 1個
カイワレ大根…………… 1/2パック

鶏肉の部位には大きく分けて手羽、むね、もも、ささ身があります。もも肉はむね肉に比べて脂質が多いですが、旨味があり、皮の部分を取り除くと低カロリーです。下味を付けて焼くほか、唐揚げ、カレー、親子丼などにも向いています。

作り方

- ①長ネギ、ニンニクはみじん切りに。ショウガはすりおろし、汁をとっておく。Aの材料を合わせておく。
- ②鶏肉の皮にフォークなどを使って穴を開け、厚い部分は切り開いて、厚さを均一にする。
- ③ビニール袋に鶏肉、Aの合わせ調味料を加えて空気を抜きながら密封し、冷蔵庫で数時間漬け込む。
- ④オーブンの角皿にアルミホイルを敷き、漬けた鶏肉の皮が上になるように並べ、200℃のオーブンで15分ほど焼く。途中焦げ目が気になれば、アルミホイルを上のにせる。
- ⑤焼き上がった後食べやすく切り分け、レタス、トマト、カイワレ大根と一緒に盛り付ける。

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

【6月】

平成30年の累計

建物火災 0件 (5件)
その他の火災 0件 (4件)

交通事故

【6月】

平成30年の累計

事故件数 163件 (951件)
死亡者数 0人 (2人)

人のうごき

【6月の移動】

転入 110人 出生 27人
転出 135人 死亡 72人

【7月1日現在】

前月比

人 □ 66,047人 (▲70人)
男 32,524人 (▲30人)
女 33,523人 (▲40人)
世帯数 26,032世帯 (▲20世帯)