

みんなが主役!

サークル仲間 vol.30

サークルデータ

活動場所／市民会館

活動日／毎週土・日曜日

午後1時～5時

囲碁を通して相手を知る「旭囲碁同好会」

旭囲碁同好会は50年以上続く歴史のある会です。現在は20代から90代まで40人の会員が所属し、毎週の活動のほか、定期的に近隣市町との交流試合なども行っています。

囲碁は3,000年以上の歴史を持ち、定石や布石など囲碁が語源の日本語もあるなど、日本でも古くから親しまれています。白と黒の石を交互に打ち、自分の石で相手の石を囲み碁盤上の陣地を取り合うゲームで、1つでも多く取った人が勝者になります。ルールは難しいですが、覚えてしまえば楽しく対戦できます。

囲碁は「手談」ともいわれ、石を打つことは相手と会話をすることと同じとされています。対戦中は会話が少なくな



りますが、石を打つことで相手を知り、囲碁を通して家族のような付き合いができています。

毎月、会員同士で試合も行い腕前を競い合っています。実力差があってもハンディを付けて試合を行うため、互いに試合を楽しむことができます。

会員が指導する囲碁教室で、ルールを学ぶこともできるので、興味のある人は新しい趣味として囲碁を始めてみませんか。



集中して石を打つ



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.104

キャベツとキュウリの梅マヨあえ

1人分の栄養価 エネルギー84kcal、塩分1.1g

旭市はキュウリの栽培が盛んです。暑い時期にはみずみずしいキュウリが、さっぱりとして食欲の回復に一役買ってくれます。利尿作用もあるので、むくみの解消にもなります。サラダやあえ物、酢の物、漬け物など、多様な利用ができる食材です。

作り方

- ①キャベツは1cm幅くらいに切り、沸騰した湯に入れてゆでる。流水であら熱を取り水気を切っておく。
- ②キュウリは千切りに切っておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。
- ④器に盛り付け、削りがつおをかける。

材料 (4人分)

キャベツ(3～4枚)・・・320g
 キュウリ・・・・・・・・1/2本
 梅肉・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 A マヨネーズ
 ・・・・・・・・大さじ1と1/3
 しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
 削りがつお・・・2パック(6g)



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

【8月】 平成30年の累計
 建物火災 0件 (6件)
 そのほかの火災 0件 (4件)

交通事故

【8月】 平成30年の累計
 事故件数 177件(1,323件)
 死亡者数 0人 (3人)

人のうごき

【8月の移動】
 転入 139人 出生 33人
 転出 160人 死亡 79人

【9月1日現在】

	前月比
人口 65,930人	(▲67人)
男 32,481人	(▲16人)
女 33,449人	(▲51人)
世帯数 26,036世帯	(+6世帯)