

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 vol.34

サークルデータ

活動場所／海上野球場

活動日／毎週土・日曜日、祝日

午前9時～午後5時

一つ一つのプレーを大切に「海上マリンキッズ」

海上マリンキッズは野球を通して、礼儀正しくあいさつができる子どもを育てようと、結成されたスポーツ少年団です。以前は海上地域の各地区に野球チームがありましたが、海上地域で一つのチームになり、現在は小学校1年生から6年生まで25人が活動しています。

チームワークを大事にしながら、選手一人一人が試合で結果を残せるように頑張っています。練習方法を常に見直し、限られた時間の中で効率の良い練習ができるよう心掛けています。柔軟体操にも時間をかけ、けがを防止することも大切にしています。

今年度は県大会に3度出場し、公式戦を重ねるたびに成長する選手の姿がありました。一つのミスで試合に負けて



しまった経験から、一つ一つのプレーの大切さも学びました。次の大会ではそのチームとの再戦で雪辱を果たし、優勝することができました。

野球以外にも駅伝大会に参加したりバーベキューなどをしたりして、チームみんなで楽しく活動しています。

初心者でもレベルに合わせた個別練習もしています。野球を始めたい人や、興味がある人は見学に来てみませんか。



守備練習に励む



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.108

とがらしごぼうの炊き込みご飯

1人分の栄養価 エネルギー292kcal、塩分0.9g



材料 (4人分)

米……………2合
和風だし……………大さじ1弱
湯……………100cc
水……………250cc
とがらしごぼう……………12g
マッシュルーム……………4～5個
シシトウ……………6～7本
ニンジン……………中1/4本

毎年年末から年始にかけて作られている地域の伝統料理「とがらしごぼう」には、唐辛子やみそ、ゴボウなどが入っています。ゴボウは食物繊維が豊富で便通を良くしてくれる働きがあるほか、抗酸化成分のポリフェノールも多く含んでいます。

作り方

- ①マッシュルームはスライス、シシトウはへたを取って細かく輪切り、ニンジンも千切りにする。
- ②湯に和風だしを入れ、よく混ぜて溶かしておく。
- ③炊飯器の釜に米、②のだし汁、規定の目盛りより若干少なめの水を入れて、とがらしごぼうを加えて混ぜ合わせる。
- ④③の上に①をのせて炊飯し、炊き上がった後全体を混ぜる。

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		【1月1日現在】	
【12月】	平成30年の累計	【12月】	平成30年の累計	【12月の移動】		人	口
建物火災	3件 (17件)	事故件数	192件 (1,938件)	転入	137人	男	32,449人
その他の火災	0件 (6件)	死亡者数	0人 (4人)	出生	28人	女	33,361人
				転出	102人	世帯数	26,107世帯 (+24世帯)