

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.35

努力を重ね勝利の喜びを知る「BRAVES」

BRAVESはスポーツを通じて、心と体の健康、努力や協力することの尊さを学ぼうと活動する少年バレーボールチームです。元々バレーボールをやっていた子どもたちが集まり、県大会に出場することを目標に2年前に立ち上げました。今では小学生男子を中心に、26人のメンバーで毎週3回の練習を行っています。

チームの特徴は、子どもたちがバレーボールに対する意欲にあふれていること。みんな休まず、積極的に練習に取り組んでいます。結成した年の秋には県大会出場という大きな目標を達成し、昨年は県で3位という優秀な成績を収めることができました。今後はさらに上を目指し、目標は全国大会出場へと変わりました。



基礎を繰り返し試合に備える



勝つことの喜びと努力が結果につながることを学んだ子どもたちは、自分に自信が持てるようになり、さらに積極的に競技と向き合うようになりました。その積極性は普段の生活にも表れ、学校の先生にも驚かれるほどです。

練習以外でもみんなで食事に行ったり、プールで遊んだりして集団行動を学び、チームワークを深めています。興味がある人、バレーボールを始めたいという人は見学に来てみませんか。

サークルデータ

活動日時(場所)

水曜日 午後6時～8時(富浦小体育館)

金曜日 午後6時～9時(飯岡体育館)

日曜日 午後2時～5時(飯岡体育館)

※4月から活動場所が変わる場合があります。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.109

タラのマッシュルーム入り 野菜あんかけ

1人分の栄養価 エネルギー194kcal、塩分1.9g



材料 (4人分)

甘塩タラ切り身(70g)・・・4切れ
薄力粉・・・・・・・・大さじ3
サラダ油・・・・・・・・大さじ2
ニンジン・・・・・・・・中1/3本
タマネギ・・・・・・・・中1/2個
ピーマン・・・・・・・・1個
マッシュルーム・・・・・・4個
だし汁・・・・・・・・120cc
A 黒酢・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ3
しょうゆ・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・大さじ1と1/3

ニンジンなどの緑黄色野菜にはビタミンAが多く含まれ、喉や鼻の粘膜を保護する働きがあります。

野菜や果物には免疫力を高めるビタミンCも多く含まれているため、しっかり取って風邪を予防しましょう。

作り方

- ①タラはペーパーで水気を拭き取り、両面に軽く薄力粉をまぶす。
- ②タマネギ、マッシュルームは薄切り、ニンジンは千切り、ピーマンは細切りにする。
- ③だし汁を作り、Aの調味料と混ぜておく。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、タラをのせて中まで火が通るよう両面こんがり焼く。
- ⑤フライパンの油を拭き、サラダ油大さじ1を引いて、野菜とマッシュルームを炒める。
- ⑥⑤がしんなりしてきたら③を加えて混ぜ、沸騰したところに片栗粉と同量の水を混ぜたものを回し入れ、全体を手早く混ぜ、器に盛ったタラの上にかける。

岡崎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

【1月】

平成31年の累計

建物火災 2件 (2件)

その他の火災 5件 (5件)

交通事故

【1月】

平成31年の累計

事故件数 145件 (145件)

死亡者数 1人 (1人)

人のうごき

【1月の移動】

転入 125人 出生 30人

転出 148人 死亡 95人

【2月1日現在】

人 口 65,772人

男 32,412人

女 33,310人

世帯数 26,106世帯

前月比

(▲88人)

(▲37人)

(▲51人)

(▲1世帯)