

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.36

地域にトライアスロンを広める「NPO千葉ブレイブ安藤塾」

サークルデータ

種目：活動日時(場所)

●ラン：火・木曜日 午後7時～8時45分
(海上コミュニティ運動公園) ●バイク：土
曜日：午後1時30分～4時(東総運動場周辺)
※市内でスイムの活動も行っています。

NPO千葉ブレイブ安藤塾は約10年前に、トライアスロンの経験者が地域に競技を広めようと結成したチームです。始めたころは参加者が少なく大変な時期もありましたが、現在は小学校1年生から大人まで131人で活動しています。

トライアスロンはスイム、バイク、ランを一人で行う過酷なスポーツです。苦しくても一人でやり遂げなければならないため、途中で諦めない芯の強い選手が育ちます。

チームでは「心を寄せて 絆を胸に 感動の共有を」を合言葉に、みんなが一丸となって練習に励んでいます。初めて大会に参加するときは、完走することを第一目標にしています。チームの中には練習を重ね、世界大会や全国大会で



入賞した選手もいます。

トライアスロンは練習量が多く、初めから3種目に取り組むのは大変ですが、体の動かし方など共通する点もあります。海での泳ぎ方や自転車での走り方など、トライアスロンならではの技術も必要です。まずは自分ができる種目から始めて、段階的に種目を増やしていきます。レース用の自転車の貸し出しもしているので、興味がある人は事務局(090-4077-3926・小川)に問い合わせてください。



体の使い方や技術を学ぶ



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.110 鶏団子のみぞれおろし鍋

1人分の栄養価 エネルギー180kcal、塩分2.8g



材料 (4人分)

鶏ひき肉…………… 300g
シメジ・エノキタケ… 各1パック
ダイコン…………… 1/3本
万能ネギ…………… 4本
A 長ネギ…………… 1/2本
ショウガ…………… 1片
片栗粉…………… 大さじ1と1/2
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2/3
塩・こしょう…………… 少々
だし汁…………… 4カップ
B しょうゆ・酒・みりん… 各大さじ2
塩…………… 小さじ1/2

ダイコンの根の部分には、ビタミンCやデンプン分解酵素のアミラーゼが含まれており、消化を促し胸焼けや胃もたれを予防してくれます。白くて張りがあり、ずっしりと重いものが新鮮です。葉付きダイコンは葉に栄養分を取られてしまうので、葉と分けましょう。

作り方

- ①シメジ、エノキタケは食べやすい大きさにほぐす。万能ネギを小口切りにし、長ネギはみじん切り、ショウガはすりおろす。
- ②ダイコンをすりおろし、ざるに上げて水気を切る。
- ③鶏ひき肉とAを混ぜて、鶏団子のたねを作る。
- ④鍋にBを入れて熱し、煮立ったら③をスプーンで丸めながら入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑤鶏団子に火が通ったらキノコ類を加え、一煮立ちしたら②も加え、万能ネギを散らす。

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		【3月1日現在】	
【2月】		平成31年の累計		【2月の移動】		前月比	
建物火災		1件 (3件)		転入 153人		人 □ 65,675人	
その他の火災		4件 (9件)		出生 29人		男 32,441人	
				転出 140人		女 33,264人	
				死亡 89人		世帯数 26,119世帯	
						(+13世帯)	