

みんなが主役!

なかま サークル仲間 vol.38

サークルデータ

活動場所／富浦オーシャン球場
活動日／毎週土・日曜日
午前9時～午後5時

潮風を受けて強く育つ「富浦オーシャン」

富浦オーシャンは、富浦地区で伸び伸びと野球を楽しむむスポーツ少年団です。小学校3年生から6年生まで、個性豊かな20人が活動しています。数年前には先輩が卒団して、野球の経験がない1年生から3年生の、6人だけになってしまいました。そのためまずは、キャッチボールをしっかりできるように頑張りました。人数がそろい練習試合をすることができたときには、家族や地域の人などがたくさん集まり、まるでまちおこしのイベントのようでした。今ではそのときのメンバーも高学年になり、チームの中心となって活躍しています。

昨年は初めて公式戦で勝ち、3月に行われた東総地区の大会では準優勝することができました。選手も野球が上手



になってきていると感じています。試合ができなくて苦しいときもありましたが、今ではチーム一丸となり、大会で優勝することを目標に頑張っています。課題は選手一人一人が自ら声を出し、アドバイスし合えるようになることです。

選手は随時募集しています。春と秋にはチーム恒例の入団テストも行っているのので、野球に興味がある人はテストを受けてみませんか。



練習の成果を試合で発揮



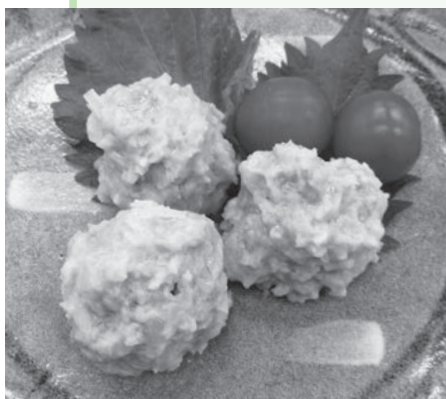
おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

レンコンはシャキシャキとした歯触りが特徴です。食物繊維が多く、ビタミンCやカリウムも豊富なため、便秘の予防や美肌効果が期待できます。すりおろすことで、ねっとりとした食感も楽しめます。

VOL.112

レンコンと鶏ひき肉のシューマイ

1人分の栄養価 エネルギー154kcal、塩分1.5g



材料 (4人分)

- レンコン……………240g
- 鶏ももひき肉……………240g
- 片栗粉……………小さじ1
- A 食塩……………小さじ1弱
- こしょう……………少々

作り方

- ①レンコンは薄く皮をむき、140gはみじん切りにしたあと水につけてあくを抜き、100gはすりおろす。
- ②鶏ももひき肉にAの調味料を入れ下味を付けたあと、①の材料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②を12等分にし、シューマイの形に丸める。
- ④蒸し器の中にクッキングペーパーを敷き、くっつかないように間隔を取りながら並べ、10分ほど蒸す。

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		[5月1日現在]	
[4月]	令和元年の累計	[4月]	令和元年の累計	[4月の移動]	人口	65,470人	前月比 (▲40人)
建物火災	1件 (5件)	事故件数	141件 (604件)	転入	198人	出生	29人
その他の火災	0件 (9件)	死亡者数	0人 (2人)	転出	199人	死亡	68人
					男	32,326人	(▲26人)
					女	33,144人	(▲14人)
					世帯数	26,209世帯	(+74世帯)