

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!

な か ま サークル仲間 vol.39

サークルデータ
活動場所/青年の家
活動日/毎週金曜日
午後2時~3時45分

音楽に乗って優雅に踊る「ダンス・ステップワン」

ダンス・ステップワンは、昨年1月から活動を始めた新しい社交ダンスのサークルです。会員は約20人で、週1回ダンスを楽しんでいます。

このサークルの良いところは、初心者でも楽しめることです。上手く踊れるようになるためには、ステップや手の角度などを覚えなくてはなりませんが、先生が一人一人丁寧に指導してくれています。生徒同士でも、ベテランが積極的に初心者の指導役に回っています。

社交ダンスは楽しみながら健康になれることが魅力の一つです。いろいろな曲に合わせて体を動かすと、楽しく汗をかくことができます。姿勢が良くなったと話す会員もいます。体を動かすのはもちろん、仲間とおしゃべりも楽



しみの一つです。会員はみんな仲が良く、休憩時間や会の前後はとても賑やかです。

今後の目標は、会員を増やしてパーティーや文化祭に参加し、大きなホールでダンスを披露することです。社交ダンスは始めるのに遅いということはありません。何歳からでも始めることができるので、興味のある人は見学に来てみませんか。特に人数の少ない男性の仲間を募集しています。私たちと一緒に楽しく踊りましょう。



楽しみながらダンスを踊る

おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.113 マッシュルームのひき肉詰め串フライ

1人分の栄養価 エネルギー109kcal、塩分1.1g

マッシュルームに含まれているビタミンB群は、皮膚や粘膜の健康維持、ストレスの緩和などに効果があります。豊富に含まれる食物繊維はコレステロール値を下げ、動脈硬化の予防も期待できます。

作り方

- ①マッシュルームは石づきを取り、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ②豚ひき肉をボールに入れ、Aの材料を全て加えたら粘りが出るまでよく練る。
- ③フライパンに油を入れて、熱しておく。
- ④①で石づきを取り除いてできた穴に、②のひき肉をティースプーンなどで詰める。
- ⑤④で詰めたひき肉の部分にも小麦粉をまぶし、溶き卵とパン粉を付け、③で用意しておいた170度の油でこんがりきつね色になるまで揚げる。
- ⑥マッシュルームが崩れないように注意しながら、竹串に3個ずつ刺していく。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)



材料 (4人分)

- 生マッシュルーム……中12個
- 豚ひき肉……………100g
- A 片栗粉……………小さじ1
- しょうが汁……………小さじ1
- 塩・コショウ……………各適量
- 揚げ油……………適量
- 小麦粉(薄力粉)……大さじ2
- 溶き卵……………中1/2個
- 半生パン粉……………20g
- (竹串……………4本)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		[6月1日現在]		
[5月]	令和元年の累計	[5月]	令和元年の累計	[5月の移動]		人口	前月比	
建物火災	0件 (5件)	事故件数	177件 (781件)	転入	161人	65,478人	(+8人)	
その他の火災	0件 (9件)	死亡者数	1人 (3人)	出生	35人	男	32,352人	(+26人)
				転出	126人	女	33,126人	(▲18人)
				死亡	62人	世帯数	26,222世帯	(+13世帯)