

みんなが主役!

サークル仲間 vol.46

強いチームよりいいチームへ「共和MBC」

共和MBCは、創設11年目を迎えるミニバスケットボールチームです。市内全域の小学校2年生から6年生まで、男女26人が練習に励んでいます。

チームが目指すのは、強いチームよりいいチームです。いいチームとは、大きな声であいさつができ、常に諦めず全力でプレーして、見ている誰もが応援したくなるチームです。そういうチームは必然的に強くなります。

バスケットボールは攻守の切り替えが速く、相手選手との接触も多いので、集中力を高め常にチームメイトと連携していくことが求められます。その中で強い気持ちや責任感、自己犠牲の精神がおのずと養われていきます。

バスケットボールは競技人口が多いスポーツです。1年



速いプレーで攻める



間に数多くの大会や試合を行い、実践を積み重ねることで、子どもたちは自分で考えてプレーできるように成長していきます。

身長が高い選手が有利なスポーツに思われがちですが、決してそんな事はありません。どのチームよりもたくさん走って、県大会優勝を目指しています。

バスケットボールはとても楽しいスポーツです。初心者でも大歓迎ですので、一度見学に来てみませんか。

サークルデータ

活動日・場所／●男子：月曜日(中央小体育館)
●女子：火曜日(古城小体育館) ●男女：水曜日(海上キャンプ場)、金曜日(古城小体育館)
時間／午後7時～9時



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.120 具たくさんキノコと白菜のクリーム煮

1人分の栄養価 エネルギー307kcal、塩分2.2g



材料 (4人分)

キノコ類……………200g
(マッシュルーム、シメジ、エノキタケなど)
ハクサイ……………500g
ロースハム……………5枚
ウインナー……………3本
バター……………10g
オリーブ油……………小さじ1
薄力粉……………大さじ2と1/2
牛乳……………2と1/2カップ
ピザ用とろけるチーズ…60g
固形ブイヨン……………1個
塩、こしょう……………適量
パセリのみじん切り……………適量

秋から冬の旬のマッシュルームには、ビタミンB群が豊富に含まれています。摂取することで体内からパワーが湧き、疲労回復、集中力の維持、イライラ解消などの効果が期待できます。

作り方

- ①キノコ類は石づきを取り、ほぐす。ハクサイはざく切りにし、芯と葉に分けておく。ロースハムは長さ3cmの細切り、ウインナーは厚さ5mmの小口切りにする。
- ②フライパンにバター、オリーブ油を入れて熱し、①のハクサイの葉以外の材料を入れて炒める。
- ③ハクサイの芯が柔らかくなったら火を止めて、薄力粉を振りかけるようにパラパラと加え、材料になじむまで混ぜ合わせる。
- ④薄力粉がなじんだら再び火を付け、牛乳と砕いたブイヨン、ハクサイの葉、チーズの順に加え、とろみがつくまで混ぜ炒める。最後に塩、こしょうで味を調え、パセリを振る。

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		【1月1日現在】	
【12月】	令和元年の累計	【12月】	令和元年の累計	【12月の移動】		人 口	前月比
建物火災	0件 (17件)	事故件数	155件 (1,894件)	転入 140人	出生 37人	男 32,257人	(▲53人)
その他の火災	1件 (17件)	死亡者数	1人 (6人)	転出 134人	死亡 96人	女 33,048人	(▲29人)
						世帯数 26,310世帯	(▲24人)
							(▲8世帯)