

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.48

サークルデータ

活動場所/仁玉コミュニティ広場
活動日/土・日曜日、祝日
午前8時30分～午後5時

野球を通して成長する「十日市場タイガース」

十日市場タイガースは、小学校3年生から6年生まで20人が所属する少年野球チームです。子どもたちの健全育成を目的に発足し、35年以上活動しています。

チームでは選手たちの心の成長を重視して活動しています。チーム一丸となって試合に臨むことを意識しているため、ミスをしてほかの選手がカバーすることができて、まとまりのあるチームになってきました。仲間を思いやり、大切に思う気持ちが育っています。

選手のやる気を引き出すことにも力を入れています。野球が楽しいと感じ、考えてプレーするようになると、もっと野球が楽しくなります。さらに目標ができると選手はどんどん成長していきます。楽しい練習や競い合う練習を行



一つのプレーに全員が集中する

うことで、やる気を引き出せるような環境をつくっています。選手は自分が成長していることに気が付きにくいので、監督やコーチなど周りの大人が気付かせてあげるようにしています。自身の成長が分かるとプレーに自信が付き、さらなる成長につながります。

チームはみんな明るく、学年に関係なく仲がよいです。小学校の休み時間のような楽しい雰囲気の中で練習しているので、興味がある人は遊びに来てみませんか。



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

サツマイモはイモ類の中で食物繊維の含有量が一番多く、水溶性と不溶性の両方が含まれています。水溶性はコレステロールが体内に吸収されるのを防ぐ効果があり、不溶性は腸壁を刺激するため、便秘解消の効果があります。

VOL.122 さつまいもと豚肉の甘辛炒め

1人分の栄養価 エネルギー179kcal、塩分1.6g



材料 (4人分)

- サツマイモ……………300g
- 豚もも薄切り肉……………100g
- インゲンマメ……………70g
- 砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- A 片栗粉……………小さじ1
- 顆粒和風だし… 小さじ1/2
- 水……………大さじ3
- サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①サツマイモはよく洗い、皮付きのまま厚さ1cmの斜め薄切りにした後、1cm幅の棒状にする。水に3～4分さらした後、4～5分電子レンジで加熱する。豚肉は一口大に切る。
- ②インゲンマメはサツマイモと同じ長さに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ボウルにAの調味料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。次にサツマイモと③の調味料をかき混ぜながら入れ、炒め煮する。サツマイモが柔らかくなった後、インゲンマメを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤器に盛り付け、好んで七味唐辛子などを振りかける。

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		[3月1日現在]	
[2月]	令和2年の累計	[2月]	令和2年の累計	[2月の移動]		人口	前月比
建物火災	2件 (2件)	事故件数	115件 (287件)	転入	121人	65,183人	(▲62人)
その他の火災	1件 (1件)	死亡者数	0人 (1人)	出生	31人	男	32,181人
				転出	150人	女	33,002人
				死亡	64人	世帯数	26,306世帯 (+4世帯)