

## クラブ・サークル紹介 Vol.116



### 匝瑳ジュニア バレーボールクラブ

平成30年度から活動を開始し、現在、市内の小学1年生～6年生約30人が、週2回～3回の練習に励んでいます。

練習では、“絆 仲間と共に”をモットーにチームワークを重視。公認の指導資格保有者3人を中心に、技術指導の他、礼儀やマナーの指導にも力を入れています。2月の「千葉県小学生バレーボール新人大会」では男子、女子ともに支部予選を勝ち上がり、県大会へ出場。男子は県ベスト8の好成績を取ることができました。

一緒にバレーボールを楽しみたいお友達が募集中です。また、入門編としての「匝瑳市ジュニアバレーボール教室」の講師も務めていますので、お気軽にご相談ください。  
(代表・塚本隆夫)

#### Profile / プロフィール

活動日時……男子：火曜日18時～21時

女子：木曜日18時～21時

合同：日曜日9時～12時

活動場所……八日市場第二中学校武道館 他

問い合わせ…代表・塚本隆夫

☎090-8892-9610



みんなみて!みて!!

## アートギャラリー



お花を持った自分だよ。肩から首にかけて切り取るのを頑張ったんだ。新幹線「はやぶさ」が好きだから靴とズボンが緑色。

八日市場幼稚園

山中 稜平くん



物語『雪渡り』のキツネの幻灯会。文章にはないところを想像して描くのが大変でしたが、にぎやかな様子を表現できました。



須賀小学校6年

並木 楓果さん



市のご当地ナンバープレートとして飯高寺とボタンを描写。花は陰影を付けて、雲は筆をカサカサにしてリアルに描きました。

八日市場第二中学校3年

塚本 彩花さん



みんなで筋トレ、続けて元気！



# 百歳体操!

百歳体操に取り組む団体を紹介。  
皆さんもチャレンジしてみましょう。

Vol.14

## すずしろ会

「100歳まで健康で元気な身体」をモットーに、毎週火曜日に活動しています。

参加者からは、「体操を始めてから、身体の動きがすこぶる良くなった」という声が上がっています。また、「毎週火曜日が“用事のある日”となり、メリハリの付いた生活を送れるようになった」とも話しています。

今では、週1回の運動とその後のお茶会が、みんなとの“和みのひととき”となっています。

**活動場所** 大根畑コミュニティセンター

**発足時期** 令和元年9月

**問** 高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか。  
給食センターからこんにちは

Menu No.113

## 鶏からあげ

学校給食で大人気の鶏の空揚げを紹介します。下味をしっかり付けてカリッと揚げた大きい鶏の空揚げは、子どもたちがよく食べてくれるメニューです。

**問** 学校給食センター ☎70-2210

### 材料(4人分)

- 鶏肉(もも)..... 200g
- 酒..... 小さじ1
- 下ろしショウガ..... 適量
- しょうゆ..... 大さじ3/4
- 白いりごま..... 少々
- 片栗粉..... 大さじ3強
- 揚げ油..... 適量

### ポイント!

余分な粉をよくはたいて揚げるときれいに仕上がります。鶏肉は、ご家庭で食べやすい大きさに切ってください。

### 作り方

- ① 鶏肉を切り、酒、下ろしショウガ、しょうゆに30分程度漬け込む。
- ② ①に白いりごまを混ぜ、片栗粉を付けて170~180℃の油で揚げる。

### 栄養価(1人分)

エネルギー134kcal たんぱく質9.8g 脂質7.2g カルシウム9.0mg 食塩相当量0.6g

