

サークル・サークル

Vol.79

市内で活動、活躍する
団体・サークル・チーム
などを紹介

八幡平BC(ベースボールクラブ)

メンバー41人(5月1日現在)
代表：堀 篤 富男＝駅前二区＝

◎結成何年目？きっかけは？

令和4年4月に結成し今年で3年目です。それまで独立して活動していた60歳以上の還暦チーム(八幡平シニア)と70歳以上の古希チーム(八幡平球友クラブ)が合併し現在のチームになりました。いつまでも元気に野球をしたいというメンバーが集まっています。

◎活動の内容は？

練習は、必ずラジオ体操から始めています。人数が集まらない日は、キャッチボール、フリーバッティングなど基礎練習を中心に取り組み、人数がそろった日は紅白試合も行います。



試合形式で能力を高め合うメンバー



◎活動の魅力は？

年を重ねてもみんなで好きな野球ができる喜びが感じられることです。また、走ったり、投げたりとたくさん体を動かすので年齢の割には体をスムーズに動かすことができているのかなと感じています。

◎今後の目標は？

還暦カテゴリでは、今年出場する県内大会で3回戦まで勝ち残ることです。また、古希カテゴリでは、昨年出場した県内大会で好成績を残したことから、10月に新潟県で行われる全国大会の出場権を獲得しています。強豪ぞろいの大会で1回戦を突破することを目標に、日々練習に力を入れています。

◎活動日時・場所は？

毎週水・土曜日に山崎堀切地区河川公園多目的グラウンドで午後1時半から活動しています。また、古希・スーパー古希のみの練習も毎週金曜日に行っています。初心者でも大歓迎。野球をやりたい人はぜひ参加してください。

■問い合わせ先 事務局 伊藤(☎080-1821-4519)



- 1人当たり -
94kcal/塩分0.7g

調理時間
約 30分

山が多い本市では、昔から春になると、ウルイやウドなどの山菜が食べられてきました。ウルイはあくが少ない山菜で、ほろ苦さとネギのようなぬめりが特徴です。ウドはさわやかな香りとシャキシャキとした歯ざわりが特徴で、あくは強いですが、酢水にさらすと簡単にあく抜きができます。サバ缶をツナ缶にアレンジしてもおいしくいただけます。

今月は

ウルイとウドの煮物



市食生活改善推進員
連絡協議会



- 今月の担当 -
松尾地区の皆さん

① ウルイは薄皮を取り、ウドは厚めに皮をむいてそれぞれ3センチ程度に切る。ニンジンも皮をむき3センチ程度の短冊切りにする。板麩は水でもどして絞り、3センチ程度の長さに切る。
② 鍋に水とウド、ニンジンを入れ、あくを取りながら火が通るまで煮る。ウルイを入れてさらに煮る。
③ サバ缶を汁ごと入れ、板麩を入れて根昆布だしで味を調える。

作り方

- 材料 -

【4人分】

- ☆ウルイ…130g
- ☆ウド…75g
- ☆ニンジン…1/2本(75g)
- ☆板麩…30g
- ☆サバ水煮缶…1/2缶
- ☆水…300cc
- ☆根昆布だし…20cc