

# まさき夢づくりだより

<http://www.masaki-yume.jp/>

発行 正木コミュニティセンター・まさき夢づくり振興会



バレー部



私たちバレー部員19名は、毎週土日に活動しています。男の子が半数を占めていますが、チームワークもよく、楽しくバレーをしています。これからも、向上心を持ってみんなで頑張っていきます。



正木ドラゴンズ



土日祝日に、正木小グラウンドを中心に練習に励み、スポーツの楽しさ・仲間を思いやる心・礼儀作法など心身共に育んでいます。様々な大会に積極的に参加し試合も行っています。今年6年生は県大会ベスト8という素晴らしい成績を残しました。

## スポーツの秋 ~正木スポーツ少年団~



サッカー部



サッカー部は、現在69名です。土日祝日に正木グラウンドと堤外グラウンド、水・金曜日には羽島グラウンドでナイター練習をしています。各学年チームワークを大切に、楽しく練習しています。



卓球部



男子8名、女子10名という少人数の団体ですが、低学年から高学年まで土日祝日の午前中、正木小体育館で元気いっぱい練習しています。大きな試合にも積極的に参加しています。興味のある子はいつでも見に来て下さい。



9月27日(日)にぎふ農協正木支店において、『正木町文化芸術交流会』が行われました。

正木コミセンで活動しているグループ、サークルが、演芸の部と展示の部に分かれ日頃の成果を披露しました。また6月に行われた『あじさい祭り』での写生大会入賞者の作品も展示され、表彰式も行われました。



# 正木町文化芸術交流会開催!



- 入賞者のみなさん**
- まさき夢づくり振興会長賞 豊島さやか
- 文化芸術振興会長賞 山口 祐輝・小川 舞
- あじさい街道つくる会長賞 箕浦 菜桜・佐藤 友香
- 体育振興会長賞 河井 愛美・山口 綾乃
- 奨励賞 栗本 敬子・加藤 大地
- 味岡 花美・田上 彩華
- 欲賀 陽・上田 翔貴
- 山岸 結衣・北川 杏樹
- 吉本 愛美・豊島 志歩
- 山田 桃加
- あじさい賞
- 松井 咲香・味岡 華奈
- 富田 凱斗・渡辺 芽衣
- 鈴木 華美・酒井 真美
- 水野 季砂・安田 莉紗
- 山田 豊・高木 優衣
- 森 拓夢・大西 恵実
- 本多 実桜・安江 真緒
- 奥田 琴音・今枝佳奈美
- 森 真夢・武藤 響
- 大橋 康生・高見 東亜
- 山田 凌矢・山田 琴未



羽島市女性連絡協議会会長  
小川真由美さん

## ★交通安全 女性部として

交通安全女性部として、私は約二十年間携わってきました。

私自身にできる交通安全は「交通安全は家庭から」と言うことです。毎日通学する子ども達に対して「気を付けて行つてらっしゃい」と、家庭の中から予防しなければ自分の子どもは守れないと思っております。

自動車社会となつてくる現代は、交通事故が増えていくのは仕方がないことと思いません。特に被害に遭いやすい、子ども達やお年寄りの事故が少しでも無くなるよう、交通安全強化活動は

朝七時半より八時半までの一時間、皆さんの目に止まりやすい黄色のジャンパーを着て交差点での街頭指導を行っています。欲しいという願いと、子ども達には今日も信号を守り、安全な歩行で事故に巻き込まれないようにという大きな願いを持って私たち交通安全女性部は活動しています。また、これからもそうありたいと思っております。

次回の交通安全強化活動は年末恒例のクリスマスキャンペーンを行います。多くの皆様の交通安全を願つて、女性部全員でサンタの衣装をまとい、交通グッズを無料で配布させて頂く啓発活動を予定しています。

日時は十二月の第二土曜日(十二日)の九時より、総合グラウンドの前で行います。



事故により加害者も作らないように地域の皆さんと一緒に、年に四回(春、夏、秋、年末)の主要交差点においての交通安全強化活動を実施しています。

通行される皆様の安全を願うと共に、もっと交通安全に関心をもって頂ければと思います。

私は、地元正木町に生まれ多くの諸先輩方の助言に支えられてきました。

これからも羽島市女性連絡協議会の会長として恥じないよう交通安全活動を心がけ、志を高く持つて交通事故防止を呼びかけて行きたいと思っております。

## 癒しタイム! 正木のペットたち



ラブちゃん  
スーちゃん  
HAPPY GARDENにて

あいちゃん

クロくん  
HAPPY GARDENにて

カイトくん  
HAPPY GARDENにて

ハムスターの赤ちゃんが生まれました  
欲しい方は  
コミセンまで



# 食欲の秋

～早い！おいしい！栄養満点！～



## かんたん 味ごはん



### 昆布編

材料 (3~4人前)

お米	2合
シーチキン	小1缶
ふじっ子	30g
人参	千切り適量

### 作り方

炊飯器に材料を全部入れて、水加減をして炊くだけ!!



### 大豆編

材料 (3~4人前)

お米	3合	シーチキン	小1缶
大根(千切り)	100g	大豆水煮	70g
えのき瓶詰め	小1瓶	しょうゆ	大さじ1
		塩	少々

### 作り方

炊飯器に材料を全部入れて、水加減を少し少なめで炊くだけ!!



## 食物豆知識

### こんぶの栄養

昆布は、ミネラルをはじめ、ビタミン、食物繊維などの栄養成分を豊富に含んでいる食材です。ミネラルでは、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムなどが含まれています。特にヨウ素の含有量は他の海藻類に比べて断崖で多くなっています。ヨウ素はヨードとも言われ、甲状腺ホルモンの合成するのに必要な成分で、新陳代謝を高めたり、発育促進などの効果が期待されます。昆布の独特のぬめり成分には、フコイダンやアルギン酸などの水溶性植物繊維が含まれています。

### からだをキレイにする根菜!!

おなかの中に古いものが残っている、しんからスッキリしません。大掃除が必要と感じたときは、食物繊維の多い根菜と大豆のおかずを食べ、元気をもらいます。

大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機

能があるといわれています。イソフラボンは、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれています。ガン予防に効果があると考えられる食品「デザイナーフーズ」のうち、大豆は最も有効とされる8種類の野菜の中に挙げられています。

## お知らせ

### 凧あげ大会

平成22年1月10日(日)  
午後1時～  
木曾川右岸堤外グラウンド

### 資源回収

平成22年1月30日(土)  
午前8時30分～  
正木小学校 他

### イルミネーション

平成22年2月21日(日)  
正木小学校

### まさきまつり

平成22年2月28日(日)  
正木小学校体育館

