

今年も明るく元気に仕事をして いきたい!!

なるせ よしあき
成瀬 好朗 さん (23歳・国分)

勤務先 ミスタータイヤマンオバマ店



次号は大湊の澤明依さんにバトンタッチです

- ◆どんな性格?
行動力があり、負けずらいです
- ◆休日の過ごし方は?
車をさわったり、ドライブしたりします
- ◆趣味は?
旅行です。いろんな景色を見るのが好きです
- ◆好きなタイプの女性は?
素直な人。一緒にいて楽しい人です
- ◆結婚は?
目標を達成してから考えます
- ◆尊敬する人は?
(勤務先の) 社長です
- ◆夢は?
自分の店を持つことです

アート&カルチャー

みんなで一つのものを作り上げる

若狭ウインドアンサンブル

設立：平成 10 年
 人数：45 人
 若狭ウインドアンサンブルに入って、吹奏楽をしてみたい人は、文化会館 ☎ 53・9700 まで



若狭ウインドアンサンブルの皆さん。中列一番右が松宮さん



練習に励む団員の皆さん

吹奏楽を主とした音楽の演奏と、市民が音楽に触れる機会を増やすことを目的に活動する若狭ウインドアンサンブル。団長を務める松宮里香さん(33歳・おおい町)にお話を聞きました。

「団では、毎週水曜日と金曜日に文化会館(大手町)で練習をしています。定期演奏会や市内イベントへの依頼演奏も積極的に行っています」と、普段の活動を話します。

「吹奏楽には、みんなで一つのものを作り上げる魅力があります。サークル活動をすることで、学生から60代まで幅広い年齢、職業の人とも知り合いになれます」と、魅力を語ります。

今後の目標を尋ねると、「現在、2月23日の演奏会(詳細はP12参照)に向けて練習をしています。『木星』など親しみやすい曲も演奏しますので、ぜひご来場ください」と話してくれました。

★次号は小浜市かるた協会沖の石を紹介予定です

食で元気

食のまちづくり課 ☎ 53・1000

「うま味」

味覚には、塩味・甘味・酸味・苦味・うま味の五つの基本味があります。この中の「うま味」は、明治時代に日本人が発見した味覚、いわゆる出汁の味です。うま味物質として知られているものには、昆布などに含まれる「グルタミン酸」、かつお節やにぼしに含まれる「イノシン酸」、干しシイタケなどきのこ類に含まれる「グアニル酸」などがあります。これらは、単独で使うよりも組み合わせることで「うま味の相乗効果」が働き、飛躍的に強くなります。

しっかりと出汁をとり、うま味を効かせると、濃い味付けや脂質(あぶら)などに頼らなくても、おいしいと感ずることが出来ます。やみつきになりがちな「塩味(塩分)」「甘味(糖分)」「脂質(あぶら)」の過剰摂取を防ぐためにも、日本食文化の極みとも言える出汁の「うま味」を十分に使いましょう。



今月のおススメ本

市立図書館 ☎ 52・1042



つばさものがたり

パティシエールの小麦は、母親といっしょに夢のケーキ屋をオープン。だが、おいの叶夢からは「ここは流行らないよ」と謎の一言。秘密を抱えた女性と、天使が見える少年、そして家族の優しさにあふれたお話です。



みずたまちゃん

林 木林 作/あきくさ あい 絵

「きょうのわたしはみずたまちゃんよ」ワンピースも帽子も靴下も手袋も、ゼーんぶ水玉模様のみずたまちゃんが雪の中をおでかけ。寒がりの動物たちがやってくるたび、お気に入りの水玉模様を渡していくと…。

利用時間：10時～18時(平日)、9時～17時(土日)
 ※休館日はP21のカレンダーをご覧ください

イチ押し！トップアスリート

心を「空」にする

小浜市弓道協会

設立：昭和 55 年
 人数：45 人
 弓道をはじめてみたい人 募集中。中学生からの弓道教室もあります。市民体育館 ☎ 53・0064 まで



弓道協会の皆さん。弓道場での初射会にて(1月5日・口田縄)



初射会で弓を放つ宮本さん

弓道の普及と振興を目的に活動する弓道協会。会長の宮本恒夫さん(72歳・奈胡)にお話を聞きました。

「協会には、若狭地域の20代から80代までが所属しています。普段は弓道場で各自が練習し、毎月第3木曜日に月例会を実施。大会も定期的に開催しています」と、活動の様子を話します。

弓道で大切なことを尋ねると、「平常心でいることですね。練習では的に当たる人も、試合では『勝ちたい』という欲望が出て、外してしまいがちです。周囲の雑音、自分の雑念を遮断して、心を「空」という状態にするのが理想です」と、笑顔で語ります。

「昨年、国体県代表3人のうち2人が小浜から選ばれました。残念ながら、北信越大会で敗れてしまいました。今年、今年国体出場を目指して頑張っています」と、今後の目標を話してくれました。

★次号は、小浜市剣道連盟を紹介予定です