

たくさんの人とふれあって 交流の輪を広げたい！

矢野 修平 さん(21歳・山王前二丁目)

勤務先 関電プラント(株)

- ◆どんな性格？
マイペースです
- ◆休日の過ごし方は？
「ゴロゴロ」しています
- ◆趣味は？
ツーリングとフットサルです
- ◆最近興味のあることは？
サッカーのワールドカップが楽しみです
- ◆好きなタイプの女性は？
いつも笑顔で、ささいな冗談でも笑ってくれる人です
- ◆結婚は？
できれば20代のうちに
- ◆尊敬する人は？
両親と祖母です
- ◆ひとりごと？
お城祭りの日の取材なので、こんな格好してます(笑)



次号は水取二丁目の野村朋未さんにバトンタッチです

アート&カルチャー



音をみんなであつないで

ミュージックフレンズ

設立：平成7年
人数：15人
20周年記念コンサートを9月21日(日)に開催予定。詳細や入会は代表重田さん ☎56・0344 まで



ミュージックフレンズの皆さん。前列左から2番目が重田さん



ミュージックベルの練習風景

音楽の楽しさを広めようと活動するミュージックフレンズ。代表の重田美幸さん(71歳・多田)にお話を聞きました。「会では、音楽を本格的に勉強している人がコンサートなどでピアノや声楽を発表しています。一方で、経験はないけれど音楽が好きな人によるミュージックベルも週1回練習をしています」と、会の活動を話します。ベルの魅力を尋ねると、「ベルは、一人一人が心を合わせ、みんなで助け合いながら、音をつないで、曲を仕上げます。大変ですが、みんなでやることで充実感があります」と、語ります。「ベルでは主に映画音楽を演奏しています。演奏していると、日常の仕事や家事を忘れて、別の世界を体験できて楽しいですよ。音符が読めなくても大丈夫なので、ぜひ参加してみてください」と、笑顔で話してくれました。

★次号は、琴の雅会を紹介予定です

食のまちづくり課 ☎53・1000

食で元気

「分つき米」

米に白いと書いて何と読むでしょうか。答えは「粕」。粕とは大切なものを取り除いて残ったものことです。どうして白米と書いて「粕」と読むかというと、ビタミンやミネラルなど大切な栄養素の95%を含むぬか層や胚芽部分を精米によって取り除いたものが白米だからです。そうは言うものの、玄米は食べにくく、調理の制限もあり、抵抗がある人も多いかもしれません。

そこで、栄養素をある程度残しつつ、柔らかく食べやすい「分つき米」をおすすめします。7分つき程度であれば、見た目や食感、調理法など白米と大差がないので、栄養も摂取しながら、おいしくいただけ、不足しがちなビタミン、ミネラルも補えます。身体に必要な栄養を無駄なく取り入れるために、まずは主食である米の食べ方から切り替えてみましょう。



市立図書館 ☎52・1042

今月のおススメ本



日本男児
ながとも 祐都 著

インテルで活躍する長友選手の自叙伝。度重なるけがや、多くの挫折を味わってもなお、夢や成長には限界がないと、努力を惜しまない彼。現状に満足することなく、高みを目指す姿に勇氣と感動をもらえる一冊です。



あっ・ほっ
ごみ 太郎 作

周りになんと言われたって気にしない。今日も調子よくしゃべりながら歩いてたぼくだったけど…しまったあ！ライオンとぶつかった。おとなしく食べられようとする？言葉の魔術師五味太郎の最新作。

利用時間：10時～19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

チームワークと作戦が大事

小浜市ゲートボール協会

設立：昭和54年
人数：80人
参加者募集中。各地域で活動しているチームを紹介しつづけます。大塩さん ☎090・8968・7401 まで



ゲートボール大会での好プレー(総合運動場・5月5日)



事務局の大塩さん

競技の普及と参加者の健康・親睦を目的に活動するゲートボール協会。事務局長の「大塩良一さん(73歳・口田縄)にお話を聞きました。

「普段は各チームごとに地域のコートに毎日集まって練習しています。市内外の大会にも参加して、親睦を深めています」と、活動内容を話します。「ゲートボールは、5人1組でチームを組みます。自分の球を進めながら、仲間をサポートしたり、相手の球を防いだりします。チームワークと作戦が大事な競技です。ジュニアからシニアまで、幅広い年齢層が楽しめます」と、競技の魅力を語ります。

「気軽に参加できる競技ですし、上手になって球が思ったところにいくようになりますよ、より楽しくなります。皆さん、ぜひ一度やってみてください」と、笑顔で話してくれました。

★次号は、小浜市ボクシング協会を紹介予定です