

住人百色 21

音楽をもっと身近に感じて

アルカス SASEBO ジュニアオーケストラ
代表 山口愛莉さん(右)・副代表 両角円花さん(左)



ことし結成7年目となるアルカス SASEBO ジュニアオーケストラで団員代表を務める山口愛莉さんと団員副代表の両角円花さん。同オーケストラでは、市内を中心に小学4年生から高校生までの約100人が在籍しており、毎回県内外からプロの演奏家などを迎えて指導を受けています。

家が近所で、小さいころから共にヴァイオリンを学んできた2人。個人レッスンを受けている先生からの勧めもあり、小学生のときに入団した2人ですが、入団当初は先輩たちがあまりに輝いていて近づくこともできなかったとのこと。「初めは付いていくのに必死でしたが、憧れの先輩たちと良い音楽を作り上げたいと思い練習を重ねたことで、集中力や向上心が身に付きました」と話す両角さん。山口さんも「同じ楽器を演奏する仲間ができ、レッスン以外でもいろいろなことを学ぶことができました」と話します。

「練習では失敗も多く大変ですが、本番で演奏を聴いたお客さんに喜んでもらえるとうごくうれしいです」とやりがいを話す2人。現在は4月28日(土)に開催される定期演奏会に向けて練習をしているそうで、「特にことしはみんな仲が良く、楽しく演奏できています。今回の演奏会では、これまで以上にすてきな演奏を披露できると思いますので、ぜひ皆さんに聴きに来ていただきたいです」と意気込みを話します。

今後の目標について尋ねると、「コンサートだけではなく、学校や老人ホームなどを回って演奏したいですね。皆さんにもっと音楽を身近に感じてほしいです」とのこと。「演奏を聴いて私たちと同じように音楽に興味を持ってくれる人が少しでも増えていけばいいですね」とまばゆい笑顔で話してくれました。

(取材日：2月25日)

1品料理で
主食・主菜・副菜がそろったレシピ

サバの竜田丼



材料(2人分)

サバ(切り身)	4枚	キャベツ	1枚
塩	少々	トマト	1/2個
しょうゆ	大さじ4	キュウリ	1本
みりん	小さじ2	パプリカ(黄色)	1/2個
おろしショウガ	小さじ1	タマネギ	1/2個
片栗粉	15g	ポン酢	大さじ2
油	大さじ1	塩コショウ	少々
ごはん	440g	オリーブオイル	大さじ2
ごま塩	少々	ゴマ	少々

作り方

- ①水気を取ったサバに塩を振り、しょうゆ、みりん、おろしショウガを混ぜたたれに漬け込む
- ②①に片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする
- ③ごはんにごま塩を混ぜ、丼に盛る
- ④トマト、キュウリ、パプリカ、タマネギ(切った後水にさらす)をそれぞれ角切りにする。ポン酢、塩コショウ、オリーブオイルと混ぜてソースを作る
- ⑤③の上に千切りしたキャベツと②をのせ、④のソースとゴマをかける

1人分の栄養価

熱量 755Kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 28.2g
カルシウム 68mg、食塩相当量 2.8g

- 平成29年度ヘルシークッキングコンテスト「優秀賞」



考えていただいた人
山下圭華さん
(佐世保商業高校1年・当時)

●料理のワンポイント
野菜とポン酢でさっぱりとしたソースを作り、食べやすくなりました。ごはんにごま塩を混ぜて色合いを良くしました。

お便り

市民の方から寄せられた市政への質問などに回答します。

質問 佐世保が舞台の映画「坂道のアポロン」が上映されていますが、ロケ地などを教えてください。

ダウンロードすることができますので、どうぞご利用ください。

回答 「坂道のアポロン」は、佐世保北高校や峰坂、白浜海水浴場、黒島天主堂、眼鏡岩など、佐世保市民にとってなじみのある場所が多く登場しています。本市では、映画をきっかけに多くの皆さんに舞台となった佐世保ならではの文化や雰囲気を味わっていただけるよう、特設サイトを開設しました。ストーリーとゆかりのあるスポットを巡るモデルコースや、キャスト・スタッフの皆さんのコメントなども紹介しています。市民の皆さんもお楽しみいただけるロケ地マップは特設サイトから



特設
サイト



ロケ地
マップ

◎佐世保観光情報センター ☎22-6630

【坂道のアポロン展】

映画の公開に合わせ、ファン必見のロケセットや衣装・小道具、映画パネル、小玉ユキさんの原画、佐世保の古写真などを展示します。ジャズコーナーや昭和コーナーも設置します。

4月4日◎～15日◎(火曜休館) 島瀬美術センター

◎島瀬美術センター ☎22-7213

広報クイズ

問題の○に当てはまる文字等をお答えください。ヒントは紙面の中にあります。

問題1

「○○の集落」を含む「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」では、昨年9月にユネスコの諮問機関「イコモス」による現地調査が実施され、本年はいよいよ「世界遺産委員会」で世界遺産への登録が審議されます。

問題2

地球上には約20,000種、日本の海には約3,500種の魚たちが生息しているといわれており、そのうち○○島近海には約1,000種の魚たちが生息しています。

問題3

近年、○○障がいと診断される大人が増えています。

「広報させば」満足度アンケート

次の①～④のうち、当てはまる番号をお答えください。

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

応募方法

「はがき」または「Eメール」に、①クイズの答え②「広報させば」満足度アンケートの該当番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙へのご意見を書いて、4月23日(月)までに(消印有効)広報係へ。※応募は1人1通、全問正解者の中から抽選します。発表は発送(5月中旬)をもって代えさせていただきます。3月号の答え ①10 ②健康 ③ラベル 2月号の応募状況 180通(正解172・不正解7・無効1)

宛て先

はがき 〒857-8585 (住所不要) 佐世保市役所秘書課広報係宛て
Eメール hishok@city.sasebo.lg.jp (携帯電話からも可)



左記の画像を読み込むと
応募画面が表示されます。