

輝くすかがわ人

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.14

第一中出身の阿部一樹さん。東京藝術大学を卒業後は、スペイン・バルセロナへ渡り、バルセロナ交響楽団などにも客演。現在、シアターオーケストラトーキョー、横浜シンフォニエッタのトランペット奏者として活躍しています。



トランペット奏者
阿部 一樹 さん

Q1 トランペットを始めるきっかけは？

元々は剣道少年でした。ある時、友達に誘われ小学校の吹奏楽部に入り、ふくしま国体の開会式でマーチングを披露しました。その後、直感的にトランペットと一緒に生きていきたいと思ったのがきっかけです。

Q2 トランペットの音の魅力とは？

人間の肉が震えて、金属を通して拡声された、人の声のような部分です。だからこそ、柔らかくも、けたたましくも幅広い音の出せる楽器で、その幅広い音が魅力です。

Q3 今後の目標は？

この先も、音楽を軸に様々なシーンでパフォーマンスをしていきたいと思っています。楽譜を書いて、面白い演出を考えて、たくさんの人に出会いたいと思っています。



tette1周年記念コンサートでは、恩師や仲間と華やかな演奏を披露



こいのぼりも STAY HOME

— tetteにこいのぼりを掲揚 —

市内9カ所の保育施設に通う園児たちが作ったこいのぼりが、4月30日から5月31日まで、tette内に現れました。

いつもなら釈迦堂川の上空を泳いでいますが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、河川敷での掲揚を中止し、tetteの中で静かに過ごしました。



来年は外を泳げるといいね

減塩はあなたの健康守ります！

食改さんのおすすめレシピ

File.13

主菜

家にある野菜でOK！野菜もお肉もたっぷりとれる「おかず」です。焦がさないように、火加減に気をつけて。

1人分
野菜130g

豚肉と野菜の蒸し焼きわさびマヨ

主な材料(2人分)

豚肩ロース薄切り …… 120g
もやし・キャベツ …… 各100g
ピーマン・赤ピーマン …… 各30g
酒 …… 小さじ2
青じそ …… 2枚

〈わさびマヨ〉
マヨネーズ …… 大さじ1
わさび …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1

- 1 豚肉は3等分に切る。もやしはよく洗い、ほかの野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに野菜を平らに入れ、その上に豚肉を広げてのせる。
- 3 ②に酒を振り入れ、蓋をして中火から弱火で蒸し焼きにし、火が通ったら皿に取り分ける。
- 4 ボウルに〈わさびマヨ〉の材料を混ぜ、③のフライパンに残った汁を少しずつ加えソースを作る。
- 5 ③に〈わさびマヨ〉を上からかけ、せん切りにした青じそをのせる。



1人分の栄養素量 エネルギー 244kcal たんぱく質12.9g
脂質18.0g 炭水化物7.3g カルシウム37mg 食塩0.8g



阿部トラさん

渡部いね子さん

栄養のポイント！

豚肉には、疲労回復や糖質をエネルギーに変えるのに欠かせないビタミンB1が、牛肉や鶏肉より多く含まれています。



青い光で感謝を表した「松明の塔」

医療関係者へ「ありがとう」

— 市庁舎とtetteでブルーライトアップ —

新型コロナウイルスに感染した患者さんの治療に当たる医療関係者の皆さんに感謝の意を表すため、4月30日から、市庁舎の「松明の塔」とtetteで「ブルーライトアップ」を行いました。

新型コロナウイルスと戦う医療従事者の皆さん、ありがとうございます。



甘～くなってね

台風被害を乗り越えて開花

— 果樹農家で受粉作業 —

昨年の台風第19号では、市内各地の果樹畑も大きな被害を受けましたが、かん水被害の少なかった畑では、今年もきれいな花が咲きました。

4月30日、浜田地区の農家では、リンゴの受粉作業を行っていました。モモ、ナシ、リンゴなど、農家の皆さんの愛情がたっぷり詰まった果物が実るのが楽しみです。