



# 始めてみませんか? 音楽編

4月に行われた石巻芸術文化祭に行きました。キルトや織物、お人形にガラス工芸、書道や絵画。日本舞踊、ピアノや箏の演奏、そして合唱。「芸術っていいなあ」と、あらためて思いました。

お稽古や練習は、楽しいことばかりではないかも知れません。肩が凝ったり、目が疲れたり、「もっと上手になるためには」と悩むこともあるでしょう。でも、素敵な仲間と共に何かを創り上げる経験や、ひとつのことに打ち込んで自分と向き合う時間は、ナニモノにも代えられないのでは、と思うのです。

これから何度かに分けて、お仲間や生徒さんを募集しているサークル・お教室を紹介していきます。生活をより豊かにする、新しい何かに出会うきっかけになれば幸いです。(あき)

## 石巻市民合唱団

混声合唱

- ① 毎週金曜日 14~16時
- ② 中央公民館
- ③ まだ余裕なく難しい...
- ④ 今年は7月と11月の音楽祭に出演予定。一緒にうたご歌って楽しみましょう! 気晴らしに来ませんか?

## 石巻メンネルコール

男声合唱

- ① 第1・3水曜日、第2・4日曜日 夜間
- ② 中央公民館
- ③ OK
- ④ 歌好きな“おんちゃん”達の合唱団。民謡、童謡、外国曲など、あらゆるジャンルに挑戦。初心者歓迎。海外演奏旅行活動あり。次はカーネギー?!

## 水明ハーモニー

女声合唱

- ① 毎週火曜日 14~16時
- ② 水明町民会館
- ③ 要望があれば
- ④ 設立30年! 毎週約20名で、仲良く楽しく練習しています。震災後に加入・復帰された方も多く、和やかな雰囲気です。歌いやすい日本語曲中心。

## コール・カトリア

女声合唱

- ① 第1・3月曜日 14~16時
- ② 平和会館3F
- ③ 出張公演ぜひ!
- ④ 「清く正しく美しく」をモットーに、アットホームな雰囲気練習。震災後、解散の危機もありましたが、最近ようやく再開しました。

## 石巻シンフォニック・ウィンド・アンサンブル

吹奏楽

- ① 土曜日夜間、日曜日午前
- ② 市内公共施設
- ③ 要望があれば
- ④ 年1回の定期演奏会、コンクールなどに出演。20~50代まで幅広い世代に渡り活動しています。

## 石巻市民交響楽団

管弦楽

- ① 毎週日曜日 17~21時
- ② 中央公民館
- ③ 是非! 演奏体験教室などもOK
- ④ お気軽に見学に来てください。初心者でも楽譜読めなくても大丈夫! 一部貸出可能な楽器あり。学生OK! 老若男女問いません!

## 石巻マンドリーノ

マンドリン

- ① 第1・3土曜日、第2・4火曜日 夜間
- ② 中央公民館
- ③ 今後チャレンジして行きたいです!
- ④ 昨年10月に再開し、今は9月の定期演奏会に向けて練習にはげんでいます! 30~70代まで幅広い世代がいます。学生さんも歓迎!

## 団体名

- ① 練習日
- ② 練習場所
- ③ 出張レッスン、出張公演
- ④ 一言メッセージ

■入会したい! 見学したい! 詳しく話を聞きたい! (費用等) ■

■出張レッスン・出張公演・出張展示会をお願いしたい! ■

石巻文化協会

☎☎☎☎☎ 0225(22)4689 (事務局)  
または 0225(93)0049 (山田)

# わっぱかクッキング 16品目

濃厚! ヘルシー! 簡単 経済的 ヘルシー

## 塩豆腐×胡麻ディップ!

■材料■

- |     |         |      |       |
|-----|---------|------|-------|
| 絹豆腐 | ・・・1/2丁 | すり胡麻 | ・・・大1 |
| 塩   | ・・・小1   | 砂糖   | ・・・適量 |

■作り方■

- [1] 塩を半量ずつ豆腐の表側と裏側に塗り伸ばす。側面にはつけなくてOK。キッチンペーパーで包み、ラップをして、冷蔵庫で1日置く。モッツアレラチーズのように濃厚な「塩豆腐」のできあがり!
- [2] 塩豆腐をスプーンでつぶして、すり胡麻、砂糖を混ぜる。
- [3] キュウリや人参、大根、セロリなどをスティック状に切り、[2]をつけて召し上がれ!!

今回は  
ピーヌボートのスタッフ  
いくみちゃんに教えてもらった  
わっぱか料理です。

塩豆腐ってご存知ですか?  
豆腐に塩をかけて置いておくだけで  
チーズみたいにクリーミーで  
濃厚な味になるんです。

オリーブオイルやワサビ、  
食べるラー油をかけても美味しい!  
しかもお豆腐だから  
低カロリーで  
とってもヘルシー!!

この塩豆腐で作ったディップが  
あれば、野菜がいくらでも  
食べられちゃいます!  
野菜嫌いのお子様にもぴったり!

実はナーズの資格も持ついくみちゃん。  
ボランティアの間で風邪や  
インフルエンザが流行ったときも  
いつも笑顔&元気に看病してくれました。  
やっぱり笑顔と元気の源は  
バランスの取れた健康的な  
食事なんだなーと、  
料理上手な彼女を見ていて  
実感する今日この頃です☺  
わっぱかクッキング担当 あき

