

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.4

ファット ベルズ 金管楽器が響き合う「Fat Bells」

サークルデータ
活動場所／海上公民館
活動日／日曜日
午後6時～9時30分

“金管楽器を楽しもう”を合言葉に、海上公民館を拠点に活動している金管アンサンブルユニットです。

発足したのは平成7年。当時市内で活動していた旭吹奏楽団の金管部門の有志が集まり結成しました。Fat Bellsという名前は、結成当時のメンバーにふくよかな人が多かったことから「太った(ファット)金管奏者たち(ベルズ)」という意味で名付けられました。アンサンブルの編成は、トランペット、トロンボーン、ユーフォニアム、テューバ、フレンチホルン、テナーホーンなど。金管楽器のほかには打楽器のドラムスがいることも特徴の一つです。そんな私たちも今年で結成から21年、音楽好きの仲間が集まる練習会場はいつも笑顔であふれています。



現在では各地のライブコンサートや音楽祭での演奏、福祉施設への慰問などの活動も行っています。8月に開催される市民音楽祭では、来場する皆さんに楽しんでもらえるよう、金管アンサンブルの定番曲のほか、アニメソングなどの演奏も予定しています。どうぞお楽しみに——。

以前、金管楽器を吹いていて「もう一度やってみようかな」と思っている音楽好きのあなた。気軽に練習を見に来てみませんか。



重なり合うさまざまな楽器の音色

おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.78 ピーマンのシーフードピザ

1人分の栄養価 エネルギー122kcal、塩分1.2g

ピーマンはカロテンやビタミンCを多く含み、緑黄色野菜に分類されます。苦手な子どもも多いですが、肉・魚などと一緒に調理すると、その旨味によって苦味が和らぎ食べやすくなります。

作り方

- ①シーフードミックスは解凍して水気を取り、粗く刻んでこしょうを振る。
- ②ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除く。
- ③②の内側にケチャップを塗り、①を等分に入れてチーズを載せる。
- ④天板にアルミホイルを敷き、③を並べてオーブントースターで10分ほど焼く。



材料 (4人分)

- シーフードミックス(冷凍) 300g
- こしょう 少々
- ピーマン 6個
- ケチャップ 大さじ2
- ピザ用チーズ 60g

岡旭市保健推進員協議会(☎57-3113・健康管理課 支援班内)

データシート

火災 【6月】 平成28年の累計 建物火災 0件 (8件) その他の火災 0件 (7件)	交通事故 【6月】 平成28年の累計 事故件数 144件 (89件) 死亡者数 1人 (1人)
--	---

人のうごき 【6月の移動】 転入 202人 出生 41人 転出 149人 死亡 60人

【7月1日現在】	前月比
人口 67,353人	(+34人)
男 33,114人	(+37人)
女 34,239人	(▲3人)
世帯数 25,678世帯	(+55世帯)