



魂を揺さぶり心に響くリズムをあなたに

和太鼓 風-KAZE- いながき まさよし 稲垣 昌良 さん



Q. 和太鼓を始めたきっかけや活動について

和太鼓を始めたのは11歳の時。練習までの時間が待ち遠しく、家でソファを叩いたりするほど熱中していました。引っ込み思案だった自分を変えてくれたのも和太鼓で、青春時代はコンクールに出場するなど、お客さまの前でのパフォーマンスが楽しく、自信が持てるようになりました。

20歳の頃、和太鼓の魅力をたくさんの方へ伝えたいと思い「和太鼓 風-KAZE-」を立ち上げ、県内外のイベントで公演してきました。より自分たちの思いや感謝を伝える場を作りたいと考え、仲間たちとの自主公演 創作和太鼓コンサート「^{ふうかまいしん}風華舞心」を毎年10月頃に開催しています。今年は10月12日(日)に、成東文化会館のぎくプラザでパフォーマンスします。



「大太鼓一人打ちコンテスト」(左写真)にも挑戦しています。なかなか結果に繋がらず、悔しい思いをすることも多いですが、仕事の合間に練習を重ね「太鼓祭2023 日本一決定戦 大太鼓の部」では優勝・文部科学大臣賞をいただくことができました。

Q. 和太鼓の魅力は

何といってもその「音」ですね。魂を揺さぶり心に響くその音色はとても魅力的だと思います。また、音楽の表現に加え、全身を使う運動でもあります。元気いっぱいの子もたちや健康維持・体づくりが目的の方と幅広い年齢層の皆さんにお勧めです。2歳～6歳、小学1年生～、16歳～の3つのクラスで太鼓の魅力を伝えていますので、興味がある方は気軽にご連絡ください。

Q. これからの目標

東金・九十九里の皆さんに愛される和太鼓チームとして、子どもたちをはじめ、たくさんの方に太鼓の楽しさを伝えていきたいです。個人では全国の大太鼓コンテストで優勝できるよう、技術を磨いていきたいです。満員の東金文化会館大ホールで演奏することが夢です。



Instagram

☎ 090(7194)5776



10/12日のぎくプラザで公演

東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

土鍋は熱いこく冷めにくい
特性があり、炊飯時の
温度変化が緩やかになる
ため、おいしいごはんが
炊き上がります。



管理栄養士 監修

土鍋ごはん



材料(4人分)

- 米(2合) 300g
- 冷たい水 400～440cc

1人分 栄養価

エネルギー	257kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	0.5g
食塩相当量	0.0g

作り方

🕒 60分(浸水時間含む)

①米はボウルに入れ、指を立て円を描くように研ぐ。(水が完全に透明になるまでする必要はない) ②25分程浸水した後、ザルにあげて水を切り、土鍋に移して分量の水を加える。③フタをして中強火で加熱し、沸騰してきたら弱火にし8分加熱する。火を止め、10分蒸らしたら、しゃもじで底からざっくり混ぜほぐす。

今回の地産地消

米

千葉県は、全国有数の米どころであり、主に4種類の品種が栽培されています。全国的に栽培される「コシヒカリ」以外にも、千葉県で品種改良された「ふさがね」「ふさおとめ」「粒すけ」の栽培が盛んです。最も早く収穫される「ふさおとめ」や「ふさがね」は8月中旬ごろから、「粒すけ」と「コシヒカリ」は8月下旬ごろから収穫が始まり、東日本で最も早く収穫された新米が店頭に並びます。



「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。

市ホームページ▶



広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマホアプリ
マチイロ



読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。



環境にやさしいインクで印刷しています。