応援します！フレフレ県西人（ひと）

2016年〔8〕

相模女子大学高等部 軽音楽部のバンド「みっくすじゅーす。」ボーカル 石田 明日香さん

県西部2市8町でがんばっている人たちを、全力で応援してしまうコーナー「フレフレ県西人」（不定期連載）。今回応援するのは小田原市に住む現役女子高生バンドのボーカル、石田明日香さん。バンドメンバーやご家族の皆さんと一緒に、お話をうかがいました。

軽音県大会で優勝 来年度には全国へ

優勝トロフィーを抱えた「みっくすじゅーす。」のメンバー。所属する軽音楽部は相模女子大学高等部・中学部が一緒に活動。プロの音楽家の指導を受ける機会を設けるなど力を入れ、県大会上位入選の常連校として知られる

明日香さんは市立城山中学を卒業し、現在は相模女子大学高等部の2年生。軽音楽部の活動で同級生と結成したバンド「みっくすじゅーす。」のボーカルとして、先月27日に相模原市民会館大ホールで開かれた第14回神奈川県高等学校総合文化祭軽音楽コンクールに出場。アンデルセン童話をモチーフにしたオリジナル曲「赤い靴」を演奏し、みごと優勝。

27組の出場バンドの頂点に立ち、来年8月に宮城県で開かれる第41回全国高等学校総合文化祭への出場権（神奈川県代表）を獲得しました。

メンバーは小川さやかさん（ベース）、谷口古都美さん（キーボード）、小原海有さん（ドラム）、そして明日香さんの4人編成。

軽音楽バンドといえばギターが中心と思われがちですが、彼女たちはひと味違います。

作詞作曲担当でもある谷口さんのキーボードを中心に、ベースとドラムがそれぞれ独自のアレンジをプラス。曲の表情を豊かに膨らませたところに、ボーカルの情感がこもった歌声が重なり、聞き手を魅了するのです。

全国の舞台はまだ8カ月先ですが、メンバー全員「高校生活のすべてを出し切る演奏ができるよう、練習をがんばります！」と意欲的。どんなステージを見せてくれるか、楽しみですね。

多様な音に触れ新境地 練習励みベスト尽くす

中学時代テニス部だった明日香さんは、昨年、高校入学後まもなく意気投合した小川さんに誘われて「楽しそうだな」と軽音楽部へ入部。明日香さんをボーカルに、当初はギター担当もいる5人編成でのバンド活動が始まりました。

メンバーの結束は固いものの、すぐには大会に出られなかったり、出られても入賞できないなど、試行錯誤の毎日。それでも楽しく音楽をやれればいいかなー と思っていた今年の夏、転機が訪れました。ギター担当が脱退を申し出たのです。

新メンバーを入れるべきなのか、はたまた明日香さん自身がギターボーカルに転じるべきなのかー。悩んでいると、顧問の教諭らは「ギターなしでもできる音楽がある。個性を伸ばせばいい」とアドバイス。そこからメンバー全員の視野が広がっていきます。

軽めのJ－POPや和製ロック風だったそれまでの曲調、アレンジ、演奏法を全て見直し、現況の楽器編成の特徴を最大限に生かそうと決意。夏以降、メンバーらはそれまであまり聴かなかったジャンルの音楽の扉を開けました。ジャズを中心とした洋楽なども多数聴く中で、各々のセンスを磨き合い、影響を受けていったといいます。そしてたどり着いたのが、少し大人っぽく変身した「聴かせる音楽」と、県大会優勝のうれしい結果。

「はっちゃけるドラム、いつもアハハーって感じのキーボードと私、それをきちっと締めてくれるベース。バランスが取れているこのメンバーで、これからも楽しく、納得のいく演奏をしたいです」と明日香さん。「それには日々練習を重ね、ベストを尽くせるよう、抜かりなく、本番を迎えたい」。熱っぽく語る隣りで「そう、思い残すことなく演奏したいですね」と静かにうなずく小川さん。絶妙なチームワークで、さらなる快進撃が期待できそう。

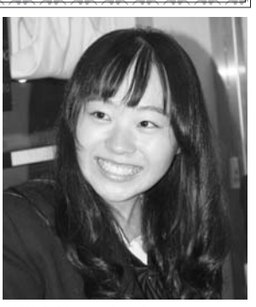
お魚を食べて健康 やまやの看板娘に

歌い手として健康管理にも気を配る明日香さん。その父・昌之さんは小田原漁港の鮮魚仲卸「やまや水産」を営んでいます。

昌之さんの取り扱う鮮魚と母・千裕さんの愛情たっぷりの手料理。そして、柔道に打ち込む弟さん（中1）との温かい家庭環境が、明日香さんの伸びやかな歌声を支えているのでしょう。

今回の県大会優勝について千裕さんは「小学校の頃にピアノを習っていたのが少しは役に立ったかしら」と笑顔。昌之さんは「楽しいことを見つけて形にでき、仲間にも恵まれて良かった。全国大会では悔いなく歌ってほしい」とエール。

ちなみに、昌之さんは今年10月、漁港前の小田原水産会館に「めし家やまや」をオープンさせたばかり（営業は午前7時から午後3時、水曜定休）。明日香さんは、お店の看板娘としても一躍人気者になりそうですね。



部活動のバンドに全力を注ぐ明日香さん。その一方で、将来は「行きたい大学がある」としっかりした考えを持つ

左から父・昌之さん、小川さん、明日香さん、母・千裕さん（10月にオープンしたばかりの食堂の前で）

基礎から学ぶ　あなたを磨く「マナーカ」

～時間を大切にしていますか？～68

（和田ゆかり）

皆さん、こんにちは。いよいよ平成28年も終わろうとしています。

年度末といえば、大掃除。新年を気持ちよく迎えるためにも、断捨離。

今年の汚れは今年の内にでしょうか。常日頃から整理整頓をしているつもりでも、年末の大掃除をすると、出てくる出てくる要らないもの、使っていないもの。

今年は思い切って、断捨離を行おうと思っています。

平成28年、締めのブレインニュースは時間管理についてお話しいたします。皆さんもご存知のように時間は永遠にあるわけではありません。

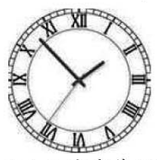
では、時間管理とは一言で「いつ」のことをいうのでしょうか？ 禅の教えでは「1秒前は過去」と言います。金剛経というお経の中では時間について次のように解いた句があります。

“過去心不可得　現在心不可得　未来心不可得”

これは、過去はもう過ぎ去ったのだから過去の心は取り戻せません。また、未来もまだ存在しないわけで未来の心もつかまえることはできません。さらに現在の心も常に動いていて無情であり、具体的につかめないという意味があるそうです。

ですから、つかまえることのできる時間は「今、ここにおける瞬間」しかないということになります。つまり、時間管理とは今この瞬間をどう生きていますか？ということです。そして、この瞬間がいっぱい集まったのが今日という日です。

今日がいっぱい集まったのが一生です。この瞬間を最高に生きることが結果、一生を最高に生きる事になると思いませんか？



何が言いたいのかというと、時間を有意義に使っていますか？ということです。今のこの時間は戻ってこない大切な時間です。もちろん有意義に使うには計画も必要かもしれません。

経営学の父と言われるピータードラッカーは「時間は計画して使え」と言っています。時間は無限ではありません。

そして有意義な時間とするには、① 時間の計画化 ② 計画された時間を今いかに実践化しているかが大切です。

時間は有限です。自分の人生にも限りがあります。

ぜひ、年度末の今、少し、時間を意識して来年の計画をたててみませんか？

“Today is the first day of the rest of your life”

～ 今日は人生の最初の日です ～

文末ではございますが、本年もご愛読いただきましてありがとうございます。来年も引き続きよろしくお願いいたします。皆さまにとって平成29年が笑顔あふれる年になりますよう心からお祈り申し上げます。

『講師プロフィール』

税理士法人エナリに入社後、自由ヶ丘産能短期大学（自己表現心理学）を卒業。CA－STYLEおよび箱田式プロ講師養成講座を修了後、JPA認定講師になる。「笑顔で幸せを呼び込む」マナー講師として、飲食店・旅館等で接客マナー・コミュニケーション等研修を開催中。

女は女優～360度どこから見られても恥ずかしくない～をモットーとし、私生活ではベリーダンスインストラクターの顔も。マナー講師としての自分も含め公私共に、その人本来の魅力で輝きを増し、笑顔で過ごせるようにとの思いで活動中。愛犬を溺愛し、涙もろいが実は男らしい！

県西発 未来のための賢い選択 ③

COOL CHOICE

異常気象や動植物の絶滅の危機を招く地球温暖化。その大きな原因となっているCO_2の排出を減らすには、環境に配慮したモノ・コトを選ぶ心がけが欠かせない。そこで、未来の地球のために「賢い選択」をしようというのが、環境省などの呼び掛けで進められている「COOL CHOICE（クールチョイス）宣言」だ。小さな日常の積み重ねの中で、私たち一人ひとりがどんな選択をするかが、未来の暮らしにつながる。同宣言では、「あなたが選べば、未来は変わる」と呼びかける。ここ神奈川県西部でも、松田町（本山博幸町長）が同宣言の先陣を切り、さまざまな取り組みに乗り出した。本紙では、その一部を連載形式で紹介。今回は、クールチョイスの取り組み現場の声として、同町の活動にもさまざまなかたちで協力している団体、一般社団法人エネルギーから経済を考える経営者ネットワーク会議（鈴木悌介代表理事、略称「エネ経会議」）の小山田大和事務局長にご寄稿いただいた。（短期集中・不定期連載）

〈寄稿〉視点変え視野広げ 今こそ賢い選択を

小山田大和（エネ経会議事務局長）

耕作放棄地問題が社会問題化している。日本のそれは現在富山県の面積に匹敵する状況。小田原においても182ha（東京ドーム約40個分）に相当する。放棄地は地域の衰退の象徴となるばかりでなく地域にとってのお荷物＝負債。そこで私たちは素人が農家と協力して放棄地を保全・再生させる視点から耕作放棄直前のみかん畑を借り受けみかん作りを開始。できたみかんをジュースにし、耕作放棄＝おひるねしていたみかん畑から出来たおひるねみかんジュースとして世に問い発売から1カ月で4500本を完売。みかんは農薬や肥料を一切使わない奇跡のりんごの農法として知られる自然栽培を採用。自然栽培米やえごま油等の栽培も始め農業そのものの価値を高めるモデルを提示した。

いまひとつのモデルの提示が営農型太陽光発電（ソーラーシェアリング）事業である。神奈川県ではソーラーシェアリングはまだ6例しか事例のない稀有な事業。ソーラーシェアリングはパネルの下で作物を育てていくことで発電と農業から収入を得ることができる。売電によって安定的な収入を確保することが出来れば営農を継続するモチベーションにもなるだろう。必ずしも農地としての価値は高くなくてもエネルギーと組み合わせることで価値が高まる。私たちが脱原発と自然エネルギーの推進を訴える小泉元総理を迎えて竣工した小田原かなでソーラーシェアリングはまさにそうした土地。時代が変われば農地や農業の守り方も変わる。こうした農業とエネルギーを組み合わせて展開するソーラーシェアリングは現代において考えうる農地や農家を守り、地域と密接不可分な農業を守っていくことのひとつの手法であることは疑いようがない。

こうした動きに注目したのが本山博幸松田町長であった。町長は私が事務局長を務め、小田原箱根商工会議所の会頭も務める鈴木悌介氏が主宰する「一般社団法人 エネルギーから経済を考える経営者ネットワーク会議」と、県大会優勝のうれしい結果。

「はっちゃけるドラム、いつもアハハーって感じのキーボードと私、それをきちっと締めてくれるベース。バランスが取れているこのメンバーで、これからも楽しく、納得のいく演奏をしたいです」と明日香さん。「それには日々練習を重ね、ベストを尽くせるよう、抜かりなく、本番を迎えたい」。熱っぽく語る隣りで「そう、思い残すことなく演奏したいですね」と静かにうなずく小川さん。絶妙なチームワークで、さらなる快進撃が期待できそう。

お魚を食べて健康 やまやの看板娘に

歌い手として健康管理にも気を配る明日香さん。その父・昌之さんは小田原漁港の鮮魚仲卸「やまや水産」を営んでいます。

昌之さんの取り扱う鮮魚と母・千裕さんの愛情たっぷりの手料理。そして、柔道に打ち込む弟さん（中1）との温かい家庭環境が、明日香さんの伸びやかな歌声を支えているのでしょう。

今回の県大会優勝について千裕さんは「小学校の頃にピアノを習っていたのが少しは役に立ったかしら」と笑顔。昌之さんは「楽しいことを見つけて形にでき、仲間にも恵まれて良かった。全国大会では悔いなく歌ってほしい」とエール。

ちなみに、昌之さんは今年10月、漁港前の小田原水産会館に「めし家やまや」をオープンさせたばかり（営業は午前7時から午後3時、水曜定休）。明日香さんは、お店の看板娘としても一躍人気者になりそうですね。

二宮町では村田邦子町長のリーダーシップもあり非常に早いスピードで「二宮電力はじまります」と題したシンポジウムの開催も決定（来年3月5日、二宮町ラディアン）。昨年の市民地域共同発電所全国フォーラム、今年度の地域が元気になる脱温暖化全国大会という全国規模の大会を小田原に2年連続で誘致すると共に小ぶりなフォーラムを市民主体でお金も工面して開催してきたことも動きを加速した要因であるように思う。共感の連鎖の動きに手ごたえを感じる日々である。

地域の課題と結びつけエネルギーを自給する活動。今後は地域の「水」資源に着目し取り組む予定である。売電収入で地域の課題を解決する取組みだけでなくFITに頼らない観点も射程に入れた組織を様々なステークホルダーと共に構築したい。地域の防災では自治会と防犯ではPTAなどと連携しエネルギーと組合せれば新しい地域づくりが可能である。エネルギーの地産池消はそうした観点から進めることで多くの人々に浸透していくだろう。多くの人々が視点を変え、視野を広げ、新しい行動パターンに挑戦するための賢い選択＝クールチョイスを今こそはじめていかなければならない。

（④へ続く）

今年の全国大会での松田町のポスターセッション

TOHO CINEMAS

今週の映画情報 TOHOシネマズ 小田原

毎月1日は 1st. Day お好きな映画が 1100円 で、ご鑑賞いただけます。

毎月14日は TOHOシネマズデー お好きな映画が 1100円 で、ご鑑賞いただけます。3Dの作品は、1500円でご鑑賞いただけます。

毎週水曜日は レディースデイ！ 女性のお客様は、お好きな映画が 1100円 で、ご鑑賞いただけます。3Dの作品は、1500円でご鑑賞いただけます。

TOHOシネマズ 小田原　2016/12/23(金)～12/30(金)　オープン時間 8:30

※上映予定および上映時間は予告無く変更になる場合がございます。

上映作品情報 - Movies & Showtimes -	本編分数（マイル）	上段：上映開始時刻　下段：上映終了予定時刻						レイトショー	
NEW PG12 バイオハザード ザ・ファイナル【字幕】【吹替】	107		【吹替】11:45～13:45		【吹替】14:10～16:10	【吹替】16:35～18:35	【字幕】18:10～20:10	【吹替】20:45～22:45	【字幕】21:45～●23:45
3D料金 NEW PG12 バイオハザード ザ・ファイナル【3D/吹替】	107	【3D/吹替】9:15～11:15							
NEW バリアフリー 土竜の唄 香港狂騒曲	128		10:15～12:35	13:00～15:20	15:45～18:05		18:30～20:50	21:15～●23:35	
NEW ピートと秘密の友達【吹替】	103		11:30～13:25	13:45～15:40		17:40～19:35		21:00～22:55	
NEW ポッピンQ	102		10:50～12:45		15:20～17:15			20:00～21:55	
ローグ・ワン スター・ウォーズ ストーリー【字幕】【吹替】	134	【字幕】9:45～12:15		【吹替】12:40～15:10	【字幕】15:35～18:05		【字幕】18:30～21:00	【吹替】20:30～23:00	【字幕】21:30～●0:00
3D料金 ローグ・ワン スター・ウォーズ ストーリー【3D/吹替】	134					【3D/吹替】16:00～18:30			
バリアフリー ぼくは明日、昨日のきみとデートする	110	8:45～10:45	11:00～13:00	13:20～15:20	15:40～17:40		18:00～20:00		

上映作品情報 - Movies & Showtimes -	本編分数（マイル）	上段：上映開始時刻　下段：上映終了予定時刻						レイトショー	
バリアフリー 映画 妖怪ウォッチ 空飛ぶクジラとダブル世界の大冒険だニャン	99	9:00～10:50	11:15～13:05	13:30～15:20	15:50～17:40		18:15～20:05		
バリアフリー 海賊と呼ばれた男	145	9:00～11:35		12:00～14:35	15:00～17:35		18:00～20:35		22:15～●0:50
バリアフリー 仮面ライダー 平成ジェネレーションズ Dr.パックマン対エグゼイド&ゴーストwithレジェンドライダー	89	8:45～10:25		13:10～14:50					
モンスターストライク THE MOVIE	103						18:50～20:45		
ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅【字幕】【吹替】	133	【吹替】9:00～11:25		【吹替】13:00～15:25			【字幕】19:00～21:25	【吹替】20:15～22:40	
君の名は。	106				15:50～17:50			21:00～23:00	
特別料金 ～12/30 [午前十時の映画祭] 砂の器	143		10:00～12:35						

【PG12】：12歳未満の年少者の観覧には、親又は保護者の助言・指導が必要です。【R15+】：15歳以上がご覧になれます。【R18+】：18歳以上がご覧になれます。
「●」：神奈川県の条例により、23時以降に終了する映画には、18歳未満のお客様は保護者同伴でもご入場頂けません。

【バリアフリー】「見えない」「見えにくい」方が、日本の映画を楽しめるよう、専用のアプリ（UDCast）にて、携帯機器（スマートフォン・タブレット）とイヤホンを使用して、音声ガイド付きでご鑑賞いただける上映です。
【３Ｄ料金】ご鑑賞料金＋400円(3D料金300円＋3Dメガネ100円)。 当劇場の3Dメガネご持参で、ご鑑賞料金＋3D料金300円。
【特別料金】『午前十時の映画祭』⇒ 一般/シニア＝1,100円、学生＝500円

◆アクセス情報
【住所】小田原市中里313-12 ダイナシティウォーク内
【電話】 0465-46-0550
【駐車場】無料駐車場 約4,000台
【料金案内】
一般 1,700円
大学生 1,500円
※学生証をご提示ください。
高/中/小学生 1,000円
幼児（3才～） 900円
※一部作品において2才より幼児料金をいただく場合がございます。
シニア（60歳以上の方） 1,100円
※年齢を証明できるものをご提示ください。
夫婦50割引 2,200円 （どちらかが50歳以上のご夫婦お2人で、同一日時・同作品をご鑑賞の場合）
※年齢確認のための証明できるもの（運転免許証等）をご提示ください。
レディースデイ
毎週水曜日は、女性1,100円！
レイトショー
夜8時以降の入場料は1,300円！
シネマイレージデイ
毎週火曜日・会員限定1,400円！
ファーストデイ
毎月1日は1,100円！
ＴＯＨＯシネマズデイ
毎月14日は1,100円！