

キラリ

日野高等学校放送部
いとう うえ なか しあり
伊東ほなみさん・上中 茉さん



▲上中さん(左から2番目)、伊東さん(左から3番目)と放送部の皆さん

イヤ科のある日野高校に入
学されました。

取録は、高校のすぐ近くにある有線放送の放送局で行われています。初めての収録のときは、機械の使い方が分からず5時間もかかったそうです。何回も録り直したりカットしたりして、一生懸命に作られています。取材のときも、先日収録

J A グリーン近江日野有線放送で、この4月から日野高音放送「 α - インフォメーション on the radio」が始まりました。担当されている放送部の伊東やまと上田さんにお話をお聞きしました。

放送は、毎月第1・第3日曜日午前7時と午後6時30分(再放送)に流されていて、伊東ほなみさんがロッキーを、上中さんがミキサーを担当されています。15分間の番組の中で、伊東さんが毎回テーマを決めて話をされ、話題の曲をかけたり、日野高校の最新情報を紹介したりされています。

上中さんは、伊東さんのナレーションに合わせて声や音楽のタイミングや音量を調節されています。

部に所属しておられます。伊東さんは中学でも放送委員長として校内放送をされしていました。「滑舌がいい」と上中さんも認めるように、有線から流れてくる声は、とても聞き取りやすくてさわやかです。放送部として毎週火曜日の昼休みに、30分間の校内放送も好評です。上中さんは、中学校の文化祭で演劇部の舞台の音響を担当されて以来、音響の面白さを感じて、専門的な勉強をしようとマルチメディア

その姿からは、プロ意識が感じられました。

最後に、有線放送をお聞きの皆さんへメッセージをいただきました。「有線放送を通して、地域の方との交流を持てたらと思つて、『おお』と上中さん。「この放送をさせてもらひえるだけで嬉しいです。活動の範囲を広げてくださいました高校や顧問の正親先生、機会をくださいました皆さんに感謝しています。これから約2年間、よろしくお願いします」と伊東さん。これからも、日野高校生による放送が楽しみですね。



健康推進員
の だ
野田 よし子さん
(中川西)

POINT

さっぱりした味付けですので、野菜もたっぷりとれる一品です。

ヘルシーケッキング



材料(4人分)

タコ300g、エビ150g、ブチトマト6個、
じゃがいも1個、紫たまねぎ1/2個、グリー
ンアスパラガス3本、パプリカ(赤・黄)各1/2、
きゅうり1本、オクラ4個、にんにく1片、塩・
こしょう各適量、オリーブ油50ml、白ワイ
ンソビネガー25ml

タコのマリネ

作り方

① タコ（ゆでだこ）は角切りにする。② 野菜を切る。紫たまねぎは薄切り、プチトマト、きゅうり、赤・黄パプリカは角切りにする。オクラ、アスパラはさっと湯にくぐらせて氷水で冷やし角切りにする。③ じゃがいもとエビをゆでて、氷水で冷やし皮をむいて、角切りにする。④ すべての材料をボールに入れる。塩、こしょう、オリーブ油、白ワインソビネガー、みじん切りしたにんにくを入れ混ぜ、冷蔵庫で冷やせば出来上がり。お酢が効いてさっぱり、色合いもきれいです。

★ 1人分エネルギー 277kcal
たんぱく質25.5 g / 脂質13.5 g
食塩相当量1.2 g