

輝くすかがわ人

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.3

第三中出身で4月から中央大学へ進学し、5月に行われた全日本学生選手権クリテリウム大会(ロードレース)で、1年生ながら優勝を果たした中村龍吉さんをご紹介します。



中央大学1年
中村 龍吉 さん

第三中出身

2024パリ五輪を目指して

自宅にある父親手作りのトレーニング室で練習に励む中村さん

Q1 自転車競技を始めたきっかけは？

3歳からモトクロスバイクを始め、オムツよりも先に補助輪が外れるくらい自転車も好きになりました。

レースをしたいという気持ちが強くなり、学法石川高校で本格的に自転車競技を始めました。

Q2 日ごろの練習内容は？

高校時代は、学校まで往復40kmを自転車で通学し、放課後の練習を含めると毎日100km以上走っていました。現在は、大学の自転車競技部で朝5時から練習しています。

Q3 今後の目標は？

大学での目標はインカレ優勝です。そして、2024年のパリ五輪出場が最大の目標です。競技を通じて地元須賀川に貢献したいと思います。



優勝報告のため市役所を訪れました(6月3日)



街なかに響き渡った 鼓笛の音色

— 交通安全鼓笛パレード —

5月22日、市内の全小学校から1,165人の児童が参加して、第48回交通安全鼓笛パレードが行われました。

児童たちの交通安全を願う鼓笛の音色が街なかに響き渡りました。

沿道では、多くの家族などが見守り、大きな拍手を送っていました。



低学年の児童も頑張りました(大森小)

減塩はあなたの健康守ります！

食改さんのおすすめ
レシピ

File.3

主菜

みょうが好きにはたまらない！
みょうがをたっぷり使ってさわやかに！

1人分
野菜50g

鶏肉とみょうがのレモン風味



1人分の栄養素量 エネルギー 167kcal たんぱく質10.5g
脂質10.6g 炭水化物6.1g カルシウム19mg 食塩1.1g

主な材料(2人分)

鶏もも肉	120g	酒	小さじ2
みょうが	4個	砂糖	小さじ2
きゅうり	1/2本	塩	少々(1g)
乾燥きくらげ	4g	レモン汁	小さじ2

①鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにし、塩・こしょう少々(分量外)で下味をつける。みょうがは縦4等分、きゅうりは斜め薄切り、きくらげは水で戻して食べやすく切る。

②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、みょうが・きゅうり・きくらげ・酒を加えて炒め、砂糖・塩で味を整える。

③最後にレモン汁を加える。



遠藤良枝さん

梅津悦子さん

栄養のポイント！

暑くて食欲のないときでも、みょうがとレモン風味で鶏肉のたんぱく質をとりましょう。



抜群のチームワークで迅速に訓練に取り組む消防団員

自らの地域は自ら守る

— 阿武隈川上流総合水防演習 —

5月26日、郡山市富久山町福原地内の阿武隈川河川敷で、阿武隈川上流総合水防演習が行われました。

有事の際、水害を未然に防ぎ、被害を軽減するために行われる水防工法の実施演習に、本市の消防団員28人が参加しました。演習では、漏水箇所の水の噴出を防ぐ釜段工と呼ばれる工法を団員が一致団結して披露しました。



俳句の完成度や鑑賞力が審査されました

怪獣の小さき昼や風光る

— 俳句甲子園東北地区大会 —

6月16日、「第22回俳句甲子園」の東北地区大会が、本市で初めてtetteで行われました。地元から須賀川桐陽、須賀川高校が参加し、須賀川桐陽高校が決勝に進みましたが、磐城高校に破れ惜しくも全国大会出場はなりませんでした。

また、最優秀句に須賀川桐陽高校の大槻千明さんの「怪獣の小さき昼や風光る」が選ばれました。