

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.2
今年3月に行われたK音楽コンクールの第2回Kフルートコンクール全国中学生の部(ソロ)で第3位に輝いた、第二中学校の吹奏楽部に所属する平原由唯さんを紹介しします。



- Q1 フルートを始めたきっかけは?**
小学4年生のとき、小学校の合奏部に入部しフルートの担当になりました。
フルートのきれいな音色が好きになり、個人的にレッスンを受けたらと思い、5年生から本格的なレッスンを始めました。
- Q2 日ごろの練習方法は?**
日々の吹奏楽部の活動に加え、家で毎日1~2時間、コンクール前は2時間以上練習しています。また、週に1回郡山の先生のレッスンを受け技術を磨いています。
- Q3 今後の目標は?**
須賀川は音楽家をたくさん輩出しているので、先輩方に続けるよう頑張って練習したいと思います。そして、いつか地元の須賀川でコンサートを開くことが目標です。



第二中学校吹奏楽部の一員として演奏する平原さん(前列左から2人目)

様々なイベントで来園者を歓迎 — 須賀川牡丹園 —

連休期間中は、色とりどりの牡丹が咲き誇り、県内外から訪れた人々の目を楽しませていたほか、園内特設ステージでは、多彩なイベントが繰り広げられ、来園者を歓迎しました。
牡丹園は、四季折々の花や風景を楽しむことができます。これからも多くの皆さんの来園をお待ちしています。



須賀川桐陽高校書道部による気持ちを込めた書道パフォーマンス(5月3日)

復興を感じ雄大な自然を満喫 — 藤沼湖自然公園ウォーク —

5月6日、須賀川市民歩こう会の第2回復興藤沼湖自然公園ウォークが行われました。
子どもからお年寄りまで約700人が参加し、東日本大震災から8年ぶりに開通した藤沼湖周回道路を歩き、雄大な自然を満喫しながら心地良い汗を流しました。



体操で準備万端



藤沼湖が一周できる周回道路を歩く参加者

より便利で安全に — ぼたん児童クラブ館が移転 —

5月7日からぼたん児童クラブ館が第三小学校内の余裕教室に移転しました。これまでは小学校から離れた場所にありましたが、校舎内に移転したことにより、より便利で安全に利用できるようになりました。
新しい教室では、子ども達のたくさんの笑顔があふれています。



箱の中身はな〜んだ? 教室には児童たちの元気な声が響いています

昔ながらの田植えを体験 — 三世代交流事業 —

5月9日、小塩江幼稚園、小塩江小・中学校の児童・生徒、塩田老人クラブの会員など約100人が、田植えに取り組みました。
子どもたちは、老人クラブの皆さんから指導を受け、泥にまみれながら、苗を植える貴重な体験をしました。
秋の収穫が楽しみです。



おっとっ...



老人クラブの皆さんから田植えの指導を受ける小塩江小の児童

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.2

主食・主菜 いつもの鮭を、レタスと枝豆を入れてサラダ感覚で。最後の黒こしょうがアクセントになります。

1人分 野菜30g

鮭の混ぜサラダごはん

材料(2人分)

ごはん … 茶わん2杯(300g)	レタス …………… 1枚(30g)
生鮭 …………… 小2切れ	玉ねぎ …………… 10g
油 …………… 小さじ1/2	枝豆(さや付き) …… 20g

- ① 鮭は、一口大にそぎ切りし、こしょうを振っておく。フライパンに油を熱し、鮭をこんがり焼く。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、さっと水でさらし、水けをきる。レタスは一口大にちぎり、水けをきる。枝豆はさっとゆで、さやから出す。
- ③ ボウルにごはんを入れ、①・②を入れてさっくりと混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、黒こしょうをふる。

栄養のポイント!
同じ鮭でも、生鮭を上手に使うと減塩につながります。

森山登志子さん 市村弘子さん

1人分の栄養素量 エネルギー 349kcal たんぱく質15.7g 脂質4.9g 炭水化物57.1g カルシウム19mg 食塩0.1g