

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



未来を担う子どもたちへ音楽を

フルート奏者
うえさわ
上澤 ほんかさん

File.26

第一中出身で、国立音楽大学を卒業。幼少の頃から音楽に親しみ、大学ではオーケストラやアンサンブル、クラシックを学び、昨年11月には、tetteでコンサートも開催した上澤ほんかさんを紹介します。

Q1 フルートを始めたきっかけは？

12歳の時、中学校の部活動がきっかけで始めました。母がフルートを持っていたこともあり、フルートパートを選びました。

Q2 フルートの音の魅力とは？

柔軟性だと思います。フルートは、柔らかくかわいらしい音から、鋭い音まで表現の幅が広いところが好きです。クラシックに限らず、様々なジャンルの音楽に合う柔軟性がフルートの音の魅力だと思います。

Q3 今後の目標は？

私の原点である吹奏楽、オーケストラ、また、県内で盛んな合唱などを広く学び、教員として福島未来を担う子どもたちに、人の心を豊かにする音楽を教えていきたいです。



tetteのライブでは、ジャズバンド「JaJa」との共演も果たしました

ますの話題



あなたの足で味わい歩く一日

— 第3回ONSEN・ガストロノミーウォーキング —

5月9日、県内から約100人が参加し、第3回ONSEN・ガストロノミーウォーキングinすかがわ&福島空港が開催されました。6グループに分かれた参加者は福島空港をスタートし、乙字ヶ滝から五老山まで約7kmのコースを歩きました。皆さんは、各ポイントで提供される市内の美味しいものや、ANAエアサービススタッフ「FLYERS」のダンスパフォーマンスなどを満喫しているようでした。

食改さんのおすすめレシピ

File.23

主菜

にんにくの香りと唐辛子の辛味がアクセントとなり、塩分控え目でもおいしく感じるいため物です。

1人分 野菜120g

豚肉ともやしのにんにく炒め

主な材料(2人分)

豚肩ロース薄切り	120g	しめじ	20g(1/4袋)
酒	小さじ1/2	オリーブオイル	小さじ1
片栗粉	小さじ2	にんにく	1かけ
もやし	100g	赤唐辛子	少量
きゅうり	1本	塩	1.5g
赤ピーマン	20g	こしょう	少量

- ①豚肉は2cm幅に切り、酒を振り掛け軽くもみ、片栗粉をまぶす。にんにくはみじん切りにする。
- ②もやしはよく洗い水気を切る。きゅうりは縦半分にし斜め薄切り、赤ピーマンは3cm長さの細い千切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を入れ弱火で熱し、香りが出たら強火にして豚肉をいため、火が通ったら②の野菜を入れさっといためる。
- ④最後に塩・こしょうで味を調える。

栄養のポイント！

もやしは成分の95%が水分です。低カロリーなので、ダイエット中の食事のかさ増し食材として大活躍します。



古田由美子さん

鈴木京子さん



1人分の栄養素量 エネルギー 196kcal たんぱく質12.5g
脂質13.8g 炭水化物7.1g カリウム391mg 食塩0.8g



翠ヶ丘公園での挑戦

— 池の水"ほとんど抜く"大作戦！ —

4月25日に「コロナ禍で何もできない」という世の中の空気感を打破したいという思いから、須賀川青年会議所が「福島へら鮎会」の協力を得て、翠ヶ丘公園内の新池の水を抜き、特定外来生物の駆除と生態系を保護する活動を行いました。参加者の皆さんは腰まで水につかり、泥だらけになりましたが、どこか清々しい顔で取り組んでいました。



みんなで力を合わせた運動会！

— 第一小運動会 —

5月15日、市内小学校10校と稲田学園で運動会が行われました。そのうち第一小では、児童が徒競走やダンス、鼓笛など日頃の練習の成果を発揮しようと、協力し合い一生懸命取り組みました。児童の姿に、応援に駆け付けた保護者の皆さんからは大きな拍手が送られていました。参加者全員の笑顔があふれるような一日でした。