



48年の思い出に虹を架けて

— 小塩江幼稚園ありがとうの会 —

2月28日、令和4年度で休園となった小塩江幼稚園で「ありがとうの会」が開催されました。
この会では園児2人が、劇「ふくろうの染物屋」やダンス「マスカット」などを元気いっぱい披露し、参加者から大きな拍手が送られました。手話ソング「にじ」では、参加者全員が色とりどりの花を手につけ、小塩江幼稚園に虹を架けました。

震災から12年、記憶をつなぐ

— 大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい2023 —

東日本大震災から12年となった3月11日、滝防災公園で震災の記憶を継承し犠牲者を悼む「大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい2023」が行われました。
青空の下、公園内に建立された慰霊碑の前に集まった参加者は、犠牲者へ哀悼の意を込めて1分間の黙とうをささげました。未曾有の被害をもたらした震災の記憶を次の世代につないでいく思いと共に、慰霊碑の前に設置された献花台に、参加者一人ひとりが花を手向けました。



国指定名勝 「須賀川の牡丹園」 市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。 有料開園期間 4月21日(金)～5月31日(水) ※牡丹の開花状況に応じて変更 開園時間 午前8時30分～午後5時 ※見頃は例年4月下旬から5月上旬 本券を転売することはできません。	国指定名勝 「須賀川の牡丹園」 市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。 有料開園期間 4月21日(金)～5月31日(水) ※牡丹の開花状況に応じて変更 開園時間 午前8時30分～午後5時 ※見頃は例年4月下旬から5月上旬 本券を転売することはできません。	国指定名勝 「須賀川の牡丹園」 市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。 有料開園期間 4月21日(金)～5月31日(水) ※牡丹の開花状況に応じて変更 開園時間 午前8時30分～午後5時 ※見頃は例年4月下旬から5月上旬 本券を転売することはできません。	国指定名勝 「須賀川の牡丹園」 市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。 有料開園期間 4月21日(金)～5月31日(水) ※牡丹の開花状況に応じて変更 開園時間 午前8時30分～午後5時 ※見頃は例年4月下旬から5月上旬 本券を転売することはできません。	国指定名勝 「須賀川の牡丹園」 市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。 有料開園期間 4月21日(金)～5月31日(水) ※牡丹の開花状況に応じて変更 開園時間 午前8時30分～午後5時 ※見頃は例年4月下旬から5月上旬 本券を転売することはできません。
---	---	---	---	---

※招待券の絵画は「令和4年度牡丹絵画展」の受賞作品です。

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

輝くすかがわ人

- Q1 陸上競技を始めたきっかけは？
- 特設陸上部の先生に声を掛けていただいたのがきっかけです。勧められた競技が砲丸投げだったのは少し驚きましたが、記録を伸ばしていく競技に魅力や楽しさを感じています。
- Q2 練習で心掛けていることは？
- 投てきフォームなど技術的なこともあります。限られた短い練習時間の中で「どうしたら成長できるか」を考えながら練習しています。
- Q3 今後の目標は？
- 県大会と東北大会での優勝、全国大会参加標準記録を突破しての全国大会出場です。目標を達成するため、日々の練習を大切にに取り組んでいきたいです。



11m以上先を目指し、力を溜め2.721kgの砲丸を投げます

File.48

昨年8月の東北中学校陸上競技大会で共通女子砲丸投げで3位に入賞し、全国大会に出場した菖蒲心陽さんを紹介します。菖蒲さんは、バレーボール部の活動と両立しながら練習に励んでいます。

もっと強く、もっと遠くへ

西袋中学校(3年)
あやめこのは
菖蒲心陽さん

減塩バランス食でいきいき健康づくり

食改さんのおすすめレシピ File.41

副菜

黄色い卵と緑の野菜、赤のかに風味かまぼこで、彩り豊かなメニューです。

1人分 野菜80g

ブロッコリーのかにかまあんかけ

主な材料(2人分)

ブロッコリー	120g	水	140cc
キャベツ	40g	塩	0.6g
かに風味かまぼこ	30g	こしょう	少々
鶏がらスープの素	2g	片栗粉	2g
卵(Mサイズ)	1/2個	水	小さじ1

①ブロッコリーは小房に分け、キャベツは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。

②鍋に水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れ、かに風味かまぼこを細く裂いて入れたら、塩、こしょうで味を調える。

③①を加え、再び沸騰したら溶き卵を回し入れ、㊤でとろみをつける。

栄養のポイント！

ブロッコリーに多く含まれるビタミンCは熱に弱いので、加熱するときは短時間でゆでるか、電子レンジでの加熱がおすすめです。

1人分の栄養素量 エネルギー 64kcal たんぱく質7.0g 脂質1.8g 炭水化物7.6g カリウム354mg 食塩相当量1.2g

戸島弘子さん