

# 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.56

長沼東小出身で、劇団「<sup>あろろ</sup>ロロ」に所属、オルタナティブ旅芸人チーム「さんびん」メンバーとして舞台・映画・テレビ・CMなど幅広い分野で活躍している俳優・板橋駿谷さんを紹介。9月1日には市観光牡丹大使に就任されました。



俳優 板橋 駿谷 さん

楽しんでもらえる演技を

**Q1** 俳優を目指したきっかけは？

10歳の頃、授業で朗読した際、自分なりに感情を入れて読んだら、担任の先生が「教師人生20年やってるけどこんなに朗読がうまい子は見たことがありません」と言ってくれたのが、芸能への興味の始まりでした。

**Q2** 俳優としてのやりがいは？

たくさんの役の人生と出会えることは楽しいです。演じてるときに、相手役との関係などで思ってもみなかった知らない自分に会えるのも楽しい。何にせよ、それがいるんなら楽しんでもらえるのが一番のやりがいです。

**Q3** 今後の目標は？

大きな目標としては、楽しんでもらえる作品に出続けることです。やりたいことはたくさんあるので、それをつずつ形にしていきます。須賀川市で「俳句祭り」というお祭りがしたくて、その企画も立ち上げ始めています！開催が決定したときは、皆様どうかお力添えください！



オルタナティブ旅芸人チーム「さんびん」としても活躍。左から、福原冠さん、永島敬三さん、北尾巨さん、板橋駿谷さん



## ふるさとの思いをタスキに込めて

— 第35回ふくしま駅伝 —

11月19日「第35回ふくしま駅伝」が開催され、県内59市町村53チームが出場し、須賀川市は総合8位(市の部6位)の成績を収めました。選手たちはふるさとへの思いをタスキに込め、96.3キロメートルを走り抜きました。

中継所の須賀川市役所には多くの人が応援に駆け付け、声援を送りました。声援を受け力強く走る選手たちの姿に勇気と感動をもらいました。

### 食改さんのおすすめ レシピ File.48

**主菜**

大根おろしをたっぷり使った、冬にぴったりの一品です。大根以外は家庭にある野菜で代用できます。

1人分 野菜80g

## 鶏肉のみぞれ煮

主な材料(2人分)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 鶏もも肉 …………… 160g   | かたくり粉 …………… 適宜     |
| 酒 …………… 小さじ2      | 油 …………… 小さじ1/2     |
| 大根 …………… 120g     | おろししょうが …………… 4g   |
| ねぎ …………… 10g      | めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ2 |
| 大根の葉 …………… 10g    | 七味唐辛子 …………… お好みで   |
| パプリカ(赤) …………… 20g |                    |

- 鶏もも肉は一口大に切り、酒をふっておく。
- 大根はすりおろす。ねぎ・大根の葉は小口切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ①の鶏肉にかたくり粉をまぶし、フライパンに油を熱し、皮目から入れ中火でこんがり両面を焼く。
- ③に②の野菜と、しょうが、めんつゆを入れ、味がなじむまで煮る。
- 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかける。

**栄養のポイント!**

大根の根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。また、葉の部分はカロテンやカルシウムを含む緑黄色野菜です。



佐藤吉一さん

1人分の栄養素量 エネルギー 204kcal たんぱく質14.8g 脂質11.5g 炭水化物11.4g カルシウム77mg 食塩相当量1.2g



## 地元企業の魅力を高校生に紹介

— すかがわTECツアーズ —

11月15日・22日、バスツアー形式の企業見学「すかがわTECツアーズ」を開催し、須賀川創英館高校・清陵情報高校・岩瀬農業高校の生徒が市内15社を見学しました。

企業の代表から直接話を聞いたり、実際に仕事を体験したりすることで、各企業の取り組みや魅力を知る貴重な機会となりました。



## 駅前通りが巨大なキャンバスに

— Art×Road —

11月3日、須賀川駅前通りをキャンバスに絵を描くイベント「Art×Road」が、須賀川まちづくり推進協議会北部地区整備推進プロジェクト委員会主催で行われました。

参加者は思い思いに絵を描き、道路は花や虹などで埋めつくされ、訪れた人も歩みを止めて写真を撮るなど、駅前通りにはぎやかな雰囲気となりました。