

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.62

3月25日～31日に開催された「第30回日本リトルシニア全国選抜野球大会」に出場した「須賀川リトルシニア」のキャプテン・小黑尚輝さん、副キャプテン・鈴木遼馬さんと影山洸明さんを紹介し、現在は全国大会が行われる神宮球場を目指しています。



Q1 どんな思いで野球に励んでいますか？

(小黑さん) チームが編成されたときに「全国大会出場」という目標を掲げ、厳しくつらい練習もありましたが、声を掛け合いながら、目標に向けて励んでいます。
(鈴木さん) 全国大会出場のため、厳しい練習にも耐え、チーム練習以外にも自主練習で素振りなどに打ち込んでいます。
(影山さん) 全国大会出場の目標を立て、チームで助け合い、心をつなげて練習しています。

Q2 全国大会に臨んだときの気持ちを教えてください。

(小黑さん) 25人までベンチ入りできる中、僕たちのチームは15人と少ないため、一人ひとりの役割が多くなります。チームのため、自分のために積極的に動けたことが全国大会出場につながったと思います。全国大会では「勝てよう」という気持ちで試合に臨みました。
(鈴木さん・影山さん) 「全国大会出場」という目標の下、つらい練習にも耐えて、チームのみんなと一緒に全国大会に出場できてうれしかったです。

Q3 今後の目標を教えてください。

(小黑さん) 現在のメンバーで全国大会を目指せるのは、夏の選手権大会が最後なので、勝てるように悔いなく全力で野球に励みます。
(鈴木さん) 6月にある東北大会でも勝ち進み、もう一度全国大会に出場できるよう頑張ります。
(影山さん) まずは東北大会での優勝が目標です。再び全国大会に出場できるようチーム一丸となり、必ず全国大会に出場します。



百花の王、ここに満開

— 国指定名勝「須賀川の牡丹園」 —

須賀川牡丹園では、今年も見頃を迎えた290種・約7,000株の牡丹が、訪れた人たちの目を楽しませていました。

5月5日には、観光牡丹大使の俳優・板橋駿谷さんを招き、トークショーや俳句イベントを行いました。

板橋さんは「咲け牡丹今が盛りと思い切り」という牡丹の魅力を表現した句を詠み、参加者と交流を深めました。

食改さんのおすすめレシピ

File.52

副菜

にんにくの香りが良いアクセントになり、いつもと違ったブロッコリーメニューです。

1人分 野菜30g

ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ

主な材料(2人分)

ブロッコリー …………… 60g	鷹の爪(輪切り) …………… 少々
じゃがいも …………… 小1個	オリーブ油 …………… 大さじ1/2
ベーコン …………… 10g	塩 …………… 1g
にんにく …………… 少々	

- ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は厚めに皮をむいてスライスする。じゃがいもは皮をむき、3mm幅のいちょう切り、ベーコンは5mm幅、にんにくは皮をむきスライスする。
- 鍋に水とじゃがいもを入れ、完全に火が通らないうちにブロッコリーを加え、固めにゆでザルに上げ水気を切る。
- フライパンにオリーブ油、ベーコン、にんにく、鷹の爪を入れ中火でいためる。にんにくに薄く色が付いたら②を入れ、さっといため、塩で味を調える。

栄養のポイント！

ブロッコリーは茎の部分も栄養が豊富です。カリウム・食物繊維・ビタミンC・Kは、つぼみの部分より多く含まれるので、捨てずに上手に使いましょう。



1人分の栄養素量 エネルギー 77kcal たんぱく質2.9g
脂質5.2g 炭水化物7.5g カルシウム17mg 食塩相当量0.6g



空港でイベントにグルメ、大満喫！

— 2024春の福島空港まつり —

5月12日、福島空港で「2024春の福島空港まつり」が行われ、家族連れなど多くの人でにぎわいました。

ウルトラマンブレイザーショーや福島ファイヤーボンズチアリーダーズ「Ray-Glitters」によるパフォーマンスのほか、ANAの制服を着ての撮影会やキッチンカーなど、訪れた人たちは様々なブースを満喫しているようでした。



新緑に包まれ、山頂へ一歩ずつ

— 高土山・宇津峰・笠ヶ森山山開き —

4月21日に高土山(標高約729m)、4月29日に宇津峰(標高約677m)、5月19日に笠ヶ森山(標高約1,013m)の山開きを開催しました。

山開きを心待ちにしていた登山者の皆さんは、晴天の下、美しい草木や新鮮な空気に囲まれ、新緑の登山を楽しんでいるようでした。