

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.63

第一中出身で、東日本大震災の被災地復興を後押しするため、若者から文学・映像作品を募った「第2回岩手・宮城・福島MIRAI文学賞・映像賞」で文学賞を受賞した、伊東沙也加（ペンネーム・梅若とろろ）さんを紹介しします。

Q1 文芸活動を始めたきっかけは？

小学生の頃から俳句や短歌に親しみ、大学では連句という文芸に出会いました。隣り合う二句から連想して、次々に言葉を紡いでいく面白さから刺激を受け、俳句や短歌では言い尽くせないことを作品にしたいと思い、小説を書き始めました。

Q2 どのような活動をしていますか？

月に一度行われる連句会のサークルに参加しています。また、日頃から公園など身近な場所を散策し、その時々的心情や目に留まった景色を手帳に書き記したり、句や短歌を作ったりしています。

Q3 今後の目標は？

語や句が文を作り、文が説となっていくと考えています。多くの言葉に触れ、句の精度を上げ、俳句や短歌など短詩形文学の力で、今後も小説を書いていきたいです。



受賞作「かえるところ」は、本市が舞台の地元愛にあふれた作品です

文学の力を故郷のために

京都女子大学(4年)
伊東沙也加 さん



6月4日・5日、中体連岩瀬支部総合体育大会が円谷幸モリアルアリーナなどを会場に行われ、7種目で中学生たちの熱い戦いが繰り広げられました。

選手たちは、これまで練習してきた成果を発揮するべく、仲間と力を合わせて全力で大会に臨みました。白熱した試合展開に、応援に駆け付けた保護者からは大きな声援と拍手が送られ、選手たちのプレーを後押ししていました。

仲間とともに全力プレー

— 中体連岩瀬支部総合体育大会 —

健康
おすすめ
レシピ

File.2

主菜

鶏肉を塩味であっさりと。
ごま油とねぎの風味が食欲をそそります。

鶏肉のねぎ塩焼き



(ジャンプアップ講習会調理実習料理)
1人分の栄養素 エネルギー 195kcal たんぱく質 13.7g
脂質 14.4g 炭水化物 2.8g カルシウム 15mg 食塩相当量 0.8g

主な材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 160g	<ねぎ塩だれ>
ごま油 …………… 小さじ1/2	ねぎ …………… 60g
	塩 …………… 1.2g
<付け合わせ>	こしょう …………… 少々
お好みの野菜 …………… 適宜	酒 …………… 小さじ2
	ごま油 …………… 小さじ1

- ①ねぎをみじん切りにし、ボウルに入れ④を加え混ぜ、ねぎ塩だれを作る。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、軽く切り込みを入れ、①のたれをもみ込む。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を皮目から中火で焼き、裏返して火が通るまで焼く(ねぎが焦げないように注意する)。
- ④器に鶏肉を盛り付け、付け合わせを添える。

栄養のポイント！

鶏肉には、たんぱく質が多く含まれます。もも肉を胸肉に変え、皮を剥がして料理するとカロリーを抑えることができます。

お知らせ

食生活改善推進員養成講座「ジャンプアップ講習会」の参加者を募集中！希望する人は、健康づくり課☎(88)8123にご連絡ください。

食べましょう 1日3食 バランスよく



交通安全の願いを込めて

— 第53回交通安全鼓笛パレード —

5月22日、晴天の中「第53回交通安全鼓笛パレード」が開催され、市内の小・義務教育学校の計11校・児童789人が参加しました。

児童たちによる交通安全の願いを込めた演奏が、まちなかに響き渡り、観覧していた人たちから大きな拍手が送られていました。



レッドホープスを応援！

— 福島レッドホープス「須賀川市サポートマッチ」 —

6月2日、牡丹台野球場で「福島レッドホープス」対「埼玉武蔵ヒートベアーズ」の試合が行われ、多くの市民の皆さんが応援に駆け付けました。

雨のため、2回終了時点でノーゲームとなりましたが、オリジナル応援うちわなどの来場者プレゼントや、ダンスサークルのパフォーマンスなどもあり、球場は多くの笑顔であふれていました。