

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.70

本市出身のボーカリストで、県内外で活躍しているモミさんを紹介しつゝ、モミさんは、ウルトラFMの「THE DAY TIME」火曜パーソナリティも務めています。



ウルトラFMパーソナリティ・ボーカリスト
モミさん

Q1 ウルトラFMに携わるきっかけは？

4年前、東京に住んでいた頃に、ウルトラFMの関係者の方とSNSでつながる機会がありました。その後、帰郷した際に、パーソナリティをやってみないかと声を掛けていただきました。

Q2 どのような活動をしていますか？

「ルルルズ」と「PawPaw」というバンドでボーカルをしています。また、テレビCMなどのサウンドロゴや楽曲の歌唱・ナレーションを担当したり、市内を中心に演奏やボイストレーナーとしても活動するほか、福祉や教育関係にも携わっています。

Q3 今後の目標は？

歌や演奏など、須賀川市での活動の場を増やしていきたいと思っています。そして、私の歌がどこかで誰かの力になったらいいなという願いを込めて、歌い続けていきたいです。



元気に過ごす1年を願って

— 団子さし体験 —

1月15日、長沼東小の児童たちが、無病息災などを願って行われる小正月の伝統行事「団子さし」の由来や飾りの意味などを学び、団子作りや飾り付けを体験しました。

ボランティアの食生活改善推進員と保護者の協力の下、出来上がった団子をミズキの枝に飾り付ける児童たちの表情は、とても楽しそうでした。

食改さんのおすすめレシピ

File.56

主食・主菜

ご飯に乗せて食べやすくしました。ほかの野菜を加えてアレンジしてみてください。

1人分 野菜75g

マーボー春雨のつけ丼



1人分の栄養素量 エネルギー 487kcal たんぱく質15.7g
脂質15.3g 炭水化物78.7g カルシウム47mg 食塩相当量1.8g

主な材料(2人分)

豚ひき肉	100g	豆板醤	4g
春雨	40g	鶏がらスープの素	2g
キャベツ	140g	水	140cc
ねぎ	10g	しょうゆ	小さじ2
おろしにんにく	2g	こしょう	少々
おろししょうが	2g	ごはん	300g
油	小さじ2		

- 春雨は表示どおりの方法で戻して、食べやすい長さに切る。キャベツはざく切り、ねぎはみじん切りにする。④は合わせておく。
- フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを入れ軽くいため、豆板醤とひき肉を加えて、ほぐしながら肉に火が通るまでいためる。
- ②にキャベツを加え、④を加えて3～4分煮る。春雨とねぎを加え、煮汁がある程度無くなるまでいためる。
- 器にご飯を盛り、③を盛り付ける。

栄養のポイント！

春雨は、豆類やいも類のでんぷんから作られます。主な栄養素は炭水化物で、ほかにカルシウムも含まれます。



ヘルスメイト 佐久間綾子さん



その一筆に思いを込めて

— 第64回新春書道展席書大会 —

1月11日、円谷幸吉メモリアルアリーナで、第64回新春書道展席書大会が行われました。大会には一次審査を通過した市内の小・中学生約150人が出場し「お年玉」や「温故知新」などの題材を、丁寧に書き上げていました。

本大会の特別賞などの受賞作品が、1月25日・26日にtette1階「たいまつホール」に展示されました。



力強い合図とともに、決意新たに

— 市消防団出初式 —

1月4日、円谷幸吉メモリアルアリーナで市消防団出初式が行われ、消防団員など約400人が参加しました。

式では、市長や団長からの訓示のほか、被服などの点検を受け、決意を新たに今年の活動への備えとしました。また、須賀川アカデミックマーチングバンドスポーツ少年団が参加し、ラッパ隊の演奏に華を添えました。