

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



食改さん
おすすめ
レシピ

File.61

副菜

ツナ缶を汁ごと使って、塩昆布のうま味を
合わせた簡単和え物です。

切り干し大根のツナ和え



1人分の栄養素量 エネルギー65kcal たんぱく質2.8g
脂質4.2g 炭水化物5.0g カルシウム38mg 食塩相当量0.5g

主な材料(2人分)

切り干し大根	10g	ツナ缶詰	20g
にんじん	10g	塩昆布	4g
きゅうり	50g	ごま油	小さじ1

- ①切り干し大根はさっと洗い、3cm長さに切って水気を絞る。にんじんは、3cm長さの千切りにする。鍋ににんじんを入れてゆで、最後に切り干し大根を入れてさっとゆで、ざるにあげておく。
- ②きゅうりは3cm長さの斜め薄切りにし、千切りにする。
- ③①の切り干し大根・にんじんの水気を絞り、ボウルに入れ、ツナ缶を汁ごと加えてよく混ぜる。
- ④にきゅうり・塩昆布・ごま油を入れ、よく混ぜ合わせる。

栄養のポイント!

野菜を干すと水分が抜けてうま味が凝縮されるだけでなく、栄養価もアップします。干し野菜は家庭에서도できるので、使う前に干して水分を飛ばすと良いでしょう。



赤城さよさん

File.76

1月11日に行われた競技かるたの頂点を決める「第72期名人位・第70期クイーン位決定戦」に、挑戦者として出場した西牧美渚さんを紹介します。働きながら、慶應かるた会に所属し、大会に向けて仕事と練習を両立させた日々を送っています。

Q1 競技かるたを始めたきっかけは?

幼稚園児の頃、ビッグパレットふくしまに母と遊びに行ったとき、競技かるたのブースで、かるた札に触れたのがきっかけです。その後、小学生のときに須賀川かるた愛好会に入会し、競技かるたを始めました。

Q2 競技かるたの魅力は?

競技かるたは、老若男女、誰でも参加でき、世代を超えた交流ができます。また、一瞬で勝敗が決まる緊張感の中、札を取ったときの爽快感はたまりません。

Q3 今後の目標は?

来年のクイーン位を取ることです。今回の大会では、これまでの練習に加え、元名人や元クイーンの人たちと手合わせをして、調整しました。次の挑戦に向け、自分のかるたをしっかり磨き、来年もクイーン位決定戦の舞台に立ちたいです。



全国で年に1人だけが、クイーンへの挑戦権を獲得できます



令和7年12月26日～28日、藤沼湖自然公園内ふるさと体験館で「ながぬまふるさと体験」が行われました。

わら細工やかまど炊きなど昔の暮らしを体験でき、お屋にはかまどで炊いたご飯を食べるなど、貴重な経験に子どもたちも楽しんでいました。

また、リニューアルした歴史民俗資料館も特別公開し、多くの人が足を運びました。

昔ながらの暮らしに触れて

—ながぬまふるさと体験—



新春に誓う、地域の守り手

—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を行い、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、今年の活動への決意を新たにしました。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9人がラッパ隊に参加し、演奏で式を彩りました。

心を込めた新春の筆跡

—第65回新春書道展席書大会—

1月10日、円谷幸吉メモリアルアリーナで第65回新春書道展席書大会を行いました。大会には、一次審査を通過した市内の小・中学生150人が出場し「こども」や「うま年」「伝統工芸」などの題材を、心を込めて書き上げていました。

本大会の特別賞などの受賞作品は、1月24日～25日にtette1階「たいまつホール」に展示されました。