



初夏の湖上で 自然を感じる

～FUJINUMA GREEN DAYS～

Contents

- 令和8年夏巡業 大相撲須賀川場所 ほか… 2～3
- 夏休みは図書館に行こう ほか…………… 4～5
- 後期高齢者医療の保険料改定…………… 6
- お知らせ…………… 7～11

すかがわ
令和8年7月号 No.1018

須賀川市 須賀川市八幡町135
〒962-8601 福島県須賀川市八幡町135
https://www.city.sukagawa.fukushima.jp/



300万年をつなぐ姉妹都市
須賀川市は、ウルランソンの故郷。M7.8星震
[1]の国[2]と姉妹都市を提携しています。
©中野ロ

発行：須賀川市
編集：企画政策部秘書広報課
印刷：株式会社星綜合印刷



福島 Dreams

代表者 安藤俊輔
連絡先 ☎090(5186)0608
活動日時 第2・第4木曜日 午後7時～9時
活動場所 市民スポーツ会館

私たち「福島 Dreams」は、精神障がいや発達障がいなどを抱える人が、安心してバスケットボールを楽しめるサークルです。日々の練習では、バスケットボールを楽しむことを第一に取り組んでいます。

学校や職場とは違うコミュニティでバスケットボールをすることで、気分転換や新しい心のよりどころになることを目指しています。実際に、サークルへの参加をきっかけに社会復帰につながった人もおり、そうした報告を受けた瞬間はとてもうれしいです。

今後も活動を通して交流を深めながら、お互いを理解し合い、偏見や差別のない社会を目指していきます。病気や障がいの有無に関わらず、どなたでも大歓迎ですので、皆さんの参加をお待ちしています！



まちの話題



交通事故ゼロへの思いを音にのせて

— 第55回交通安全鼓笛パレード —

5月20日、第55回交通安全鼓笛パレードが開催され、市内小・義務教育学校の計11校・児童約790人が参加しました。児童たちは、これまで練習してきた成果を発揮し、見事な演奏やパフォーマンスを披露しながら、約720mのパレードコースを行進しました。



チーム一丸、勝利に向けて

— 県中体連県中地区予選大会 —

6月9日～17日の期間に前期・後期日程で、すかがわ「だんぼっち」「ダンボ・ウル」アリーナなどを会場に、県中体連県中地区予選大会が行われました。保護者やチームメイトからの熱い応援が選手たちに送られ、選手たちは応援を励みにそれぞれの目標に向けて全力で挑んでいました。



鶏ひき肉とチンゲンサイのしょうゆ蒸し

フライパン1つのできる簡単料理。ひき肉にしっかり味を付けるので、仕上げの味付けは不要です。



主菜

主な材料(2人分)

- 鶏ひき肉 …………… 160g
- しょうゆ …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1
- 長ねぎ …………… 100g
- チンゲンサイ …………… 100g
- 水 …………… 大さじ4
- かたくり粉 …………… 4g
- 水 …………… 小さじ2

- ①長ねぎは2cm幅の斜め切り、チンゲンサイは根元を6つ割り、葉を5cm幅に切る。
- ②フライパンに鶏ひき肉を入れ、しょうゆ・ごま油を加えて揉み込むようによく混ぜ、一口大に握って並べる。
- ③鶏ひき肉の間に長ねぎを置き、上にチンゲンサイを乗せる。
- ④分量の水を回しかけ、蓋をして中火で肉に火が通るまで加熱し、最後に④の水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

1人分の栄養素 エネルギー204kcal たんぱく質15.9g
脂質15.9g 炭水化物5.9g カリウム497mg 食塩相当量1.2g

表紙紹介 爽やかな風が吹く藤沼湖自然公園で、カヌーをこいで過ごす非日常な時間を楽しんでいるようでした。