



思い出と感謝を胸に 新しい一歩

— 中学校卒業証書授与式 —

3月13日、市内中学校、義務教育学校の全10校で卒業式が行われました。

第一中では、在校生や保護者が見守る中、卒業生たちが卒業証書を受け取り、級友や恩師と笑顔で門出を祝いました。会場は晴れやかな拍手に包まれ、心に残る一日となりました。



記憶を後世へ、震災から15年

— 大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい —

3月8日、東日本大震災から15年を前に、滝防災公園で「大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい」が行われました。

冷たい風が吹く中、約100人の参加者が慰霊碑の前に集まり、犠牲者に哀悼の意を込めて1分間の黙とうをささげました。参列者は順番に献花台に花を手向け、静かに手を合わせながら犠牲者を悼みました。

経験を糧に、次の挑戦へ

— すかがわ特撮塾閉講式 —

3月14日、すかがわ特撮塾(4期生)の閉講式が行われ、塾長の田口清隆監督から塾生一人ひとりに、卒業証書が授与されました。

午後には、塾生たちが制作した特撮短編映画「出撃せよ！鎧機甲虫クワガッシャー」の上映や、田口監督ら講師陣とともに模擬撮影を体験する「特撮体験ワークショップ」が開かれ、多くの人が特撮文化の魅力に触れました。



及川佳代子 さん (上北町) ※写真左

私のふるさと

私のふるさと埼玉県深谷市は、埼玉県の北部に位置しています。農業が盛んな地域で、特に深谷ねぎは特産品として知られており、市のイメージキャラクター「ふっかちゃん」は、ネギをモチーフにした角を持つかわいらしい姿で、地元の人から愛されています。また、新しい一万円札の顔としても知られる渋沢栄一の出身地でもあり、渋沢栄一記念館では、渋沢栄一のアンドロイドによる講義を受けることができます。

夏は深谷まつり、秋にはおかベコスモス祭など、四季折々のイベントがあり、学生時代には友達と屋台を見て回ったり、花火を楽しんだりしました。市街地を少し離れると畑の風景が広がり、私の実家の周りもそんなのどかな場所でした。幼稚園や小学校低学年の頃、降園時や下校時に祖父が運転する自転車に乗って、一緒に畑道を帰ったことは、今でも良い思い出として心に残っています。

須賀川はおしゃれなカフェがたくさんあり、行ってみたいお店ばかりです。特にtette周辺を散歩すると、新しくオープンしたお店を見付けることができ、いつも新たな発見があって楽しいです。また、子どもが遊べる公園や施設が多いので、遊び場所には困りません。春になり、過ごしやすくなってきたので、子どものお出掛けが楽しみです！地域のイベントにも積極的に参加して、須賀川でたくさんの思い出を作っていきたいです。



埼玉県
深谷市

食べましょう 1日3食 バランスよく

食改さんの
おすすめ
レシピ File.62

主菜

蒸すことでさっぱり食べられます。
中に入れる野菜は、お好みで変えてください。

1人分 野菜約40g

野菜の肉巻き



1人分の栄養素 エネルギー 189kcal たんぱく質13.0g
脂質13.8g 炭水化物4.9g カルシウム45mg 食塩相当量0.5g

主な材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	140g	みそ	6g
水菜	20g	マヨネーズ	4g
にんじん	30g	白すりごま	2g
えのきだけ	30g	砂糖	1g
レタス	適宜		

- 水菜は5cm長さ、にんじんは細い千切り、えのきだけは半分にする。
- 豚ロース肉を広げ、①の野菜を肉の枚数に分け、それぞれの肉の上に乗せて巻き、巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる。
- フライパンに水カップ1(分量外)を入れ、キッチンペーパーを敷いて②の皿を乗せ、蓋をして肉に火が通るまで蒸す。
※キッチンペーパーが乾いてきたら水を加える。
- ③を取り出し、食べやすい大きさに切る。洗って水気を切ったレタスの上に肉巻きを盛り付け、④を混ぜ合わせて肉巻きの上に掛ける。

栄養のポイント!

肉類は、部位によって脂肪の量が異なります。豚肉は、ヒレ肉が脂肪が一番少なく、次にモモ肉、ロース肉、バラ肉と多くなります。上手に選んで使いましょう。



石崎光子さん

※招待券の絵画は「令和7年度牡丹絵画展」の受賞作品です。

<p>国指定名勝 「須賀川の牡丹園」</p> <p>市民の皆さんの宝である「須賀川の牡丹園」に、ぜひお出掛けください。 有料開園期間 4月17日(金)～5月31日(日) ※牡丹の開花状況に応じて変更 開園時間 午前8時30分～午後5時 ※見頃は例年4月下旬から5月上旬</p> <p>本券を転売することはできません。</p>				
--	--	--	--	--