

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.33

大東中出身で、舞台やテレビなどで俳優として活躍する相楽孝仁さんを紹介。俳優業のほか、NHK連続テレビ小説「エール」などでの福島ことばの方言指導やコマーシャルのナレーションなど、活躍の場を広げています。

Q1 俳優を目指したきっかけは？

昔から人前で何かをして、相手に喜んでもらえることが好きでした。そうした気持ちが俳優の道を選ぶ原点だったと思います。

Q2 役を演じる上で心掛けていることは？

役ごとに感情がありますが、自分の中に役と同じような感情を見付けるようにしています。自分を再発見しながら、役と自分に共通する感情を込めて演じることで、せりふなどに真実味を持たせられると思っています。

Q3 今後の目標は？

東京での活動が中心でしたが、最近は福島での仕事も増え、故郷で活躍の場をもらえることに喜びを感じています。今後も、両方を行き来できるよう頑張りたいです。また、応援してくれる方たちのためにも「俳優 相楽孝仁」を自信を持って発信していきたいです。



劇団「殿様ランチ」に所属し、多くの舞台などで活躍しています

誰かの喜びになる演技を

俳優 相楽孝仁さん



11月28日、特撮文化推進事業実行委員会主催の特撮ワークショップ「綿で雲をつくってみよう」が行われました。

特撮デザイナーとして「平成ガメラ三部作」や「男たちの大和/YAMATO」などに参加した三池敏夫さんを講師に迎え、参加した子どもたちが特撮技法を学びました。

綿や針金などで制作した雲は、カメラを通すとまるで本物のようで、子どもたちにとって貴重な体験となりました。

特撮って楽しい！

— 特撮ワークショップ「綿で雲をつくってみよう」 —

食改さんのおすすめレシピ

File.29

免疫力を低下させない バランス食！

主菜

ゆで野菜は冷蔵庫で2~3日保存できます。ぜひ季節の野菜でもお試しください。

1人分 野菜50g

野菜たっぷりかに玉

主な材料(2人分)

にんじん	20g	<あん>	
キャベツ	30g	水	大さじ4
こまつな(青菜)	20g	顆粒鶏ガラだし	2g
もやし	30g	しょうゆ	小さじ1
カニ風味かまぼこ	4本	砂糖・酢	各小さじ2/3
卵	2個	かたくり粉	小さじ1
油	少量	水	小さじ2

- ① にんじんは千切り、キャベツとこまつなは食べやすい大きさに切る。もやしはよく洗う。鍋でにんじん・キャベツ・もやし・こまつなの順にゆで、ザルに取り水気を切る。
- ② カニ風味かまぼこは2cm長さに切り、細かくほぐす。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、①と②を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、両面を焼く。
- ⑤ 鍋に④を入れ火にかけ、煮立てたら水溶きかたくり粉を入れとろみをつける。
- ⑥ お皿に④を盛り、上から⑤をかける。

栄養のポイント！

野菜はサラダなど生で食べるものに比べ、ゆでる、煮る、いためるなど加熱することでかさが減り、より多く食べることができます。



1人分の栄養素量 エネルギー 119kcal たんぱく質9.4g 脂質6.3g 炭水化物6.8g カリウム210mg 食塩1.1g



根本睦子さん

草野二三子さん



願い・想い・スカイ～福の未来～

— スカイランタンin須賀川 —

12月11日、中山地内で「スカイランタンin須賀川」が行われました。このイベントは、福島大学と連携して行っている「須賀川駅周辺地区まちづくりワークショップ」に参加する高校生などがアイデアを出し、開催したものです。

参加者の願いを込めた短冊をつるしたスカイランタンが夜空に舞い、須賀川の夜を優しく照らしました。



力を合わせてよいしょ！

— 白江こども園・餅つき会 —

12月9日、白江こども園で餅つき会が行われました。先生たちの餅つきを応援した後、園児たちは、千本きねを手で力を合わせて、昔ながらの餅つきを体験しました。

また、鏡餅用の餅を丸める体験もあり、園児たちは、柔かい餅の感触に笑顔を浮かべながら上手に丸めていました。最後は、お餅をみんなでおいしくいただきました。