



震災から11年、記憶の継承へ
— 大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい2022 —

3月6日、東日本大震災から11年を前に、滝防災公園で震災の記憶を継承し犠牲者を悼む「大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい2022」が行われました。
降りしきる雪の中、公園内に建立された慰霊碑の前に集まった参加者は、犠牲者へ黙とうをささげ、献花台に花を手向けました。



光と音と映像で希望と元気を
— すかがわLIGHTS—

3月5日、まちなかに希望と元気を与えたいという思いから、須賀川まちづくり推進協議会主催による「すかがわLIGHTS」が行われました。
グランシア須賀川ではディスコが、tetteのたいまつ広場ではプロジェクションマッピングが行われ、訪れた人たちは映像と軽快な音楽を楽しんでいるようでした。

虫好きな人は虫をどう見る？
— ムシテック20周年「虫で遊ぶ～養老館長の虫目線～」—

開館20周年を迎えたムシテックワールドでは、4月5日(火)まで、養老孟司館長の特別展「虫で遊ぶ～養老館長の虫目線～」が開催されています。
特別展は、養老館長の研究室を再現したブースのほか、養老館長が東南アジアなどで捕まえた虫の標本20箱以上が展示されています。
虫たちと楽しく付き合ってきた養老館長のユニークな目線で、虫の魅力に迫れる貴重な機会となっています。



国指定名勝
「須賀川の牡丹園」
市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。
有料開園期間 4月15日(金)～5月31日(火)
※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

国指定名勝
「須賀川の牡丹園」
市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。
有料開園期間 4月15日(金)～5月31日(火)
※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

国指定名勝
「須賀川の牡丹園」
市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。
有料開園期間 4月15日(金)～5月31日(火)
※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

国指定名勝
「須賀川の牡丹園」
市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。
有料開園期間 4月15日(金)～5月31日(火)
※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

国指定名勝
「須賀川の牡丹園」
市民の皆さんの財産である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。
有料開園期間 4月15日(金)～5月31日(火)
※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

※招待券の絵画は「令和3年度牡丹絵画展」の受賞作品です。

本券を転売することはできません。

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー
輝くすかがわ人



日本大学(3年) いっせい 君島一成さん

File.36
第二中出身で、日本大学スポーツ科学部に在学中の君島一成さんを紹介します。君島さんは、昨年行われた全日本学生ウエイトリフティング個人選手権大会男子55kg級と、全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会男子55kg級で優勝しました。

Q1 ウエイトリフティングを始めたきっかけは？
中学校ではバスケット部でしたが、顧問の先生から「高校でウエイトリフティングを始めてみないか」と誘われたのがきっかけです。実際に、高校の体験入学で体験し、とても楽しかったですし、個人競技なので、努力がそのまま結果につながるところも魅力だと感じました。

Q2 練習で心掛けていることは？
試合をイメージしながら練習することです。筋力面だけでなく、スピードや体幹などの技術面も大切な競技ですので、常にフォームを研究しています。
また、日本大学のコーチには、東京2020オリンピック7位入賞の近内三孝選手がいるので、近内選手の練習方法も参考にしています。

Q3 今後の目標は？
国内大会記録を塗り替えるのが目標です。特に大学記録は、自己ベストから10kg差があるので、苦手なスナッチを強化したいと思っています。
今後、国際大会にも出場できるよう努力し、皆さんから応援される選手になりたいです。



毎日の食事が力の源です！

食改さんのおすすめレシピ File.31

副菜 ポリ袋を使って簡単クッキング！
あともう一品にどうぞ。

免疫力を低下させないバランス食！
1人分 野菜60g

キャベツのレモンじょうゆ和え

主な材料(2人分)

キャベツ	60g	しょうゆ	小さじ1
きゅうり	40g	砂糖	小さじ2/3
たまねぎ	10g	いりごま(白)	2g
にんじん	10g	レモン	1/4個

①キャベツは一口大にちぎる。きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
②ポリ袋に①としょうゆ、砂糖、ごまを入れ、レモンを搾り掛け、よくもんで味をなじませる。

栄養のポイント！
生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜を食べることが推奨されています。野菜を食べる習慣をつけましょう。

石井典子さん
食生活改善推進員 健康を考えた食生活の普及活動などを行うボランティア団体

1人分の栄養素 エネルギー 29kcal たんぱく質1.2g 脂質0.7g 炭水化物5.7g カリウム150mg 食塩0.4g