

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.44

8月に開催された全国中学校柔道大会に出場した八巻龍成さんを紹介いたします。第三中の柔道部主将として稽古に励みながら、右背柔道会にも所属し、日々技を磨いています。

Q1 柔道を始めたきっかけは？

柔道経験がある父の勧めがきっかけです。小学2年生の時に石背柔道スポーツ少年団を見学し、練習に取り組む先輩たちの姿を見て楽しそうだなと思い、柔道を始めました。

Q2 柔道の魅力とは？

試合中に練習してきた技が決まった時は「努力が報われた」と実感できます。また、礼儀や対戦相手への敬意を大切にする競技ということも魅力だと思います。

Q3 今後の目標は？

もう一度全国大会に出場することです。今回の全国大会出場で、自分の足りない部分を知ることができました。更に強くなれるように、日々の練習に励みたいです。



曇を下りれば優しい笑顔が似合う八巻さん



駅前通りがキャンパスに

— Art x Road ~道にチョークで絵を描こう~ —

11月3日、須賀川駅前通りをキャンパスに絵を描くイベント「Art x Road」が、須賀川まちづくり推進協議会北部地区整備推進プロジェクト委員会主催で行われました。

道路には、花や虹、人気のキャラクターのほか、立体的に見える絵なども描かれました。思い思いに絵を描く参加者に加えて、絵を見るために訪れた人たちもおり、駅前通りにはぎやかな雰囲気となりました。



さよなら！ながぬま一周駅伝

— 第61回ながぬま一周駅伝競走大会 —

11月13日、第61回ながぬま一周駅伝競走大会が開催されました。この大会は全8区間で長沼地域を一周するもので、今回の大会を最後に幕を閉じました。

地元ランニングチームのほか、地域内外から全32チームが参加し、笑顔でタスキをつなぐなど、長沼地域を盛り上げる大会となりました。



幻想的な初冬の伝統行事

— 牡丹焚火 —

11月19日、天寿を全うした牡丹の枯木を供養する「牡丹焚火」が行われました。夕闇の中、炎となった牡丹の枯木が香り、会場は幻想的な雰囲気に包まれました。

「牡丹焚火」は「松明あかし」とともに須賀川が誇る伝統の火祭りです。この光景は環境省が選ぶ「かおり風景百選」の一つに選ばれています。

免疫力を低下させないバランス食！

食改さんのおすすめ レシピ File.38

汁

冬が旬の白菜は加熱することで柔らかくなり、甘味も出るので汁物におすすめです。

1人分 野菜55g

きのこのすっぱ辛スープ



1人分の栄養素 エネルギー 46kcal たんぱく質2.5g 脂質2.9g 炭水化物3.3g カリウム185mg 食塩1.1g

主な材料(2人分)

- | | | | | |
|-------|-------|-----|--------|----------|
| しめじ | 30g | 酢 | 小さじ2 | |
| えのきだけ | 20g | | しょうゆ | 小さじ1と1/3 |
| 油揚げ | 10g | | こしょう | 少々 |
| 白菜 | 60g | | 鶏ガラスープ | 小さじ1 |
| 水 | 300cc | ラー油 | 適量 | |

- しめじは小房に分け、えのきだけは食べやすい長さに切る。油揚げは細切りにし、白菜は5mm幅の千切りにする。
- 鍋に水と①を入れ火にかけ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。④を入れ味付けする。
- 器に盛り、お好みでラー油を入れる。

栄養のポイント！

酢に含まれる「クエン酸」は疲労回復効果があります。また、酢の酸味により塩分が少なくてもおいしく食べられます。

