

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.45

仁井田小出身で、日本体育大学相撲部主将を経て大相撲の世界へ。7月場所で序ノ口優勝、9月場所で序二段優勝した大相撲幕下・高橋優太さんを紹介します。高橋さんは二所ノ関部屋に所属し、日々自分の相撲を磨いています。

Q1 相撲を始めたきっかけは？

幼稚園の頃、祖父の勧めで出場した安積国造神社(郡山市)の相撲大会で優勝したことがきっかけです。小さい頃から祖父と一緒にテレビで相撲を見ていて、プロを目指すことで祖父に恩返ししようと考えました。

Q2 プライベートの過ごし方は？

料理やお菓子作りが好きで、よくアップルパイなどを作って仲間に振る舞い、気分転換しています。また、街を歩いているときに声を掛けられることも増え、応援の声がとても励みになっています。

Q3 今後の目標は？

親方(元横綱・稀勢の里)のような、組んだらガッチリ勝つ相撲を目指したいです。日頃から親方にご指導いただいております。元横綱ならではの気迫を感じる稽古など、ほかではできない経験をしています。自分の課題と向き合い、自分の相撲を厳しく磨いていきたいです。



土俵の外では優しい笑顔の高橋さん。1月場所では、幕下上位を目指します



一番一番、自分の相撲を

大相撲幕下 高橋優太さん



ジブリの世界に思いを馳せて

—「アニメージュとジブリ展」ふくしま須賀川展開催記念コンサート—

12月3日、文化センターで「アニメージュとジブリ展」ふくしま須賀川展開催記念コンサートが行われ、市内の学校と音楽団体を合わせて13団体が出演しました。コンサートでは、ジブリ関連の曲が合唱や合奏で披露されたほか、和楽器などでも演奏されました。来場した皆さんは、どこか懐かしさを感じるメロディに耳をすまし、ジブリの世界に思いを馳せているようでした。

減塩バランス食でいきいき健康づくり

食改さんのおすすめ レシピ File.39

副菜

炒り卵を加えると味がまろやかになり、お子さんも食べやすくなります。

1人分 野菜80g

ほうれん草の海苔おなか和え

主な材料(2人分)

- ほうれん草 …… 100g
- もやし …… 40g
- にんじん …… 20g
- かつおぶし …… 2g
- 焼きのり …… 1/4枚
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2

- ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気を絞って2cm長さに切る。
- もやしはよく洗い、にんじんは皮をむいて千切りにする。にんじん、もやしをゆでて冷水に取り、水気を絞る。
- ボウルに①・②・かつおぶし・小さくちぎった焼きのり・しょうゆ・ごま油を入れてあえる。

栄養のポイント!

ほうれん草にはビタミンCが多く含まれています。特に冬採りのほうれん草は、夏採りに比べて3倍のビタミンCが含まれているのでおすすめです。



遠宮良子さん



1人分の栄養素 エネルギー 31kcal たんぱく質2.7g 脂質1.3g 炭水化物3.4g カリウム418mg 食塩0.5g



皆さんの笑顔に育てられ

— tetteが来館者200万人を突破 —

「市民文化復興のシンボル」として約4年前にオープンしたtetteの来館者が、12月4日に200万人を突破しました。オープン以来、親子連れから中高生、高齢者まで、様々な世代の皆さんの交流が生まれています。これからも皆さんに愛され、育ててもらえるtetteを目指します。



雪夜に輝く光を灯す

— すかがわ駅中イルミネーション「ひかりのテラス」—

12月18日、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が主催で、すかがわ駅中イルミネーション「ひかりのテラス」の点灯式が行われました。このイベントには、東京藝術大学がデザイン監修・作品提供に協力しており、JR須賀川駅2階「屋外テラス」がイルミネーションに照らされ、幻想的な雰囲気に包まれました。