



## 心からの感謝を込めて

— 仁井田幼稚園・長沼幼稚園閉園式 —

3月18日、令和5年度で閉園となる仁井田幼稚園と長沼幼稚園で閉園式が行われました。各閉園式では、園児や保護者などが、長年多くの地域の皆さんに親しまれてきた幼稚園にお別れと感謝の言葉を贈りました。

4月からは、幼児教育・保育の充実のため、仁井田地域には民設民営のこども園が開園、長沼幼稚園は長沼保育所と統合されて「長沼こども園」へ移行します。

## 「特撮塾」で得た経験を胸に

— すかがわ特撮塾閉講式 —



3月17日「すかがわ特撮塾(二期生)」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。また、塾生たちは1年間の活動を振り返りながら、特撮塾に参加した感想を発表しました。

閉講式後は、塾生たちが制作した特撮短編映画「エスターガ 愛と命と怪獣と」の上映や、田口監督をはじめ、現在も特撮の現場で活躍されている監督や関係者、特撮塾の講師陣によるトークショーが行われました。

<p><b>国指定名勝</b> <b>「須賀川の牡丹園」</b></p> <p>市民の皆さんの宝である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。  <b>有料開園期間</b> 4月19日(金)～5月31日(金)                  ※牡丹の開花状況に応じて変更  <b>開園時間</b> 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><b>国指定名勝</b> <b>「須賀川の牡丹園」</b></p> <p>市民の皆さんの宝である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。  <b>有料開園期間</b> 4月19日(金)～5月31日(金)                  ※牡丹の開花状況に応じて変更  <b>開園時間</b> 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><b>国指定名勝</b> <b>「須賀川の牡丹園」</b></p> <p>市民の皆さんの宝である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。  <b>有料開園期間</b> 4月19日(金)～5月31日(金)                  ※牡丹の開花状況に応じて変更  <b>開園時間</b> 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><b>国指定名勝</b> <b>「須賀川の牡丹園」</b></p> <p>市民の皆さんの宝である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。  <b>有料開園期間</b> 4月19日(金)～5月31日(金)                  ※牡丹の開花状況に応じて変更  <b>開園時間</b> 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><b>国指定名勝</b> <b>「須賀川の牡丹園」</b></p> <p>市民の皆さんの宝である「須賀川の牡丹園」にお出掛けください。  <b>有料開園期間</b> 4月19日(金)～5月31日(金)                  ※牡丹の開花状況に応じて変更  <b>開園時間</b> 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>
---	---	---	---	---

※招待券の絵画は「令和5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。

# 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

**Q1** ウェイトリフティングを始めたきっかけは？  
 進学先の高校にウェイトリフティング部があることを知り、体を鍛えたいと思い入部したことがきっかけです。努力が数値化できることや、競技中は自分だけが主役になれる競技の魅力に引き込まれました。

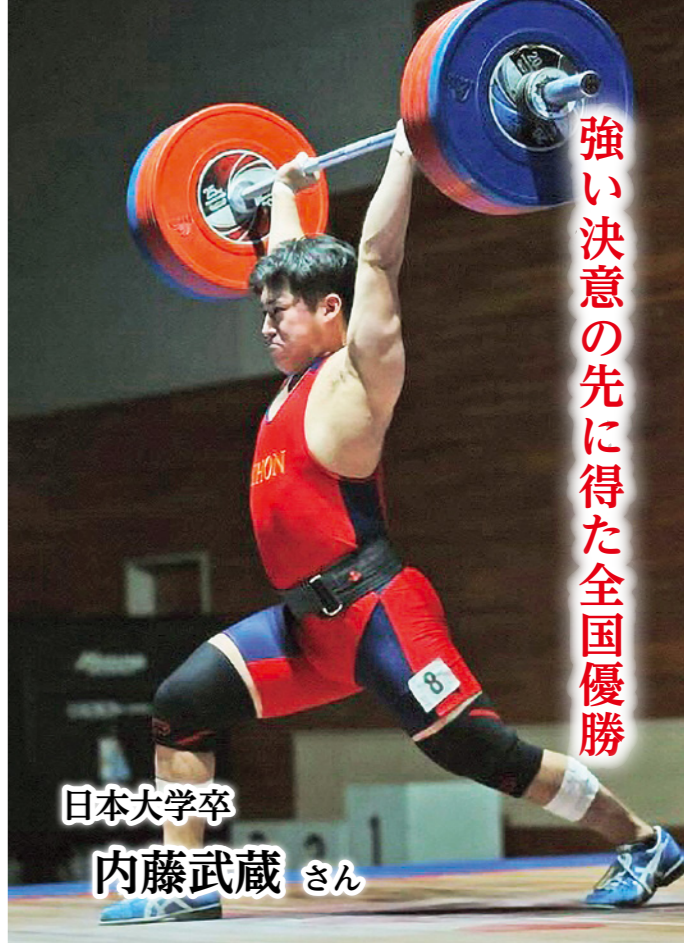
**Q2** 練習で心掛けていたことは？  
 自分に妥協しないことです。その日決めたメニューは絶対にやりきるようにしていました。高校時代の成績は全国2位だったため、大学では絶対に全国優勝するという決意がありました。だからこそ、頑張れたのだと思います。

**Q3** 今後の目標は？  
 大学卒業を機に、ウェイトリフティングは引退しましたが、何かまた新しい競技を始めたいと考えています。これからもチャレンジを続けていきたいです。



悲願の全国優勝を達成し、表彰台の真ん中に立つ内藤さん

**File.60**  
 第二中出身で、昨年12月に行われた第69回全日本大学対抗ウエイトリフティング選手権大会男子89kg級で優勝した内藤武蔵さんをご紹介します。



強い決意の先に得た全国優勝

日本大学卒  
 内藤武蔵さん

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.51

**主菜** 地区の調理実習で好評だった1品です。食べ応えもあるので、ぜひ作ってみてください。

## えのき入りつくね

主な材料(2人分)

えのきだけ	60g	油	小さじ1
ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ1
豚赤身ひき肉	130g	みりん	小さじ1
卵	1/3個	リーフレタス	適量
しょうゆ	小さじ1		
こしょう	少々		

- えのきだけは石突きを取り1cm長さに刻み、ねぎはみじん切りにする。
- ポウルにひき肉、①を入れて混ぜ、粘りが出たら①を加えてよく混ぜ、丸く平らにまとめる。
- フライパンに油を熱し、②を並べ、中火～弱火で中に火が通るまで両面を焼く。肉に火が通ったら、③を合わせたたれを入れて絡める。
- 皿にリーフレタスを敷き、盛り付ける。

**栄養のポイント!**  
 豚肉はほかの肉に比べて、糖質を代謝するときに必要なビタミンB1が多く、疲労回復に役立ちます。豚肉の摂取目安量は、一日当たり60～80gです。

1人分の栄養素量 エネルギー 223kcal たんぱく質14.5g 脂質16.3g 炭水化物5.4g カルシウム19mg 食塩相当量1.0g

木船寿美恵さん