

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



常に高い目標を持ち続ける

第三中学校(2年)
小林優菜さん 横田真愛さん

File.61

3月28～30日に開催された「第20回都道府県対抗全日本中学生女子ソフトボール大会」に出場した第二中の小林優菜さんと横田真愛さんを紹介します。2人は県選抜メンバーの14人に選ばれ、小林さんはキャッチャー、横田さんはピッチャーを務めました。

Q1 どんな思いでソフトボールに励んでいますか？

(小林さん)小学1年生からソフトボールを始めました。常に自分よりもレベルの高い人たちが周りにいたので、その人たちに追い付きたいという思いで励んでいます。

(横田さん)ソフトボール女子日本代表の後藤希友選手に憧れて、後藤選手に少しでも近づきたい気持ちで練習に取り組んでいます。

Q2 お互いのことをどう思いますか？

(小林さん)真愛は、普段はマイペースで、ぼわんとした雰囲気を持っているので場を和ませてくれます。でも、自分の好きなことを見付けると、それに集中する一生懸命さを持っています。

(横田さん)優菜は、リーダーシップがあり、悩み事を相談すると真剣に相談に乗ってくれる心強い存在です。

Q3 今後の目標を教えてください。

(小林さん)どんな場面でも試合を楽しめるように、笑顔でたくさん声を出して試合に臨みたいです。また、選抜チームで学んだ「人としての在り方」「強い気持ちの持ち方」を生かして、常に高い目標を持ち続けたいです。

(横田さん)常に上を目指してソフトボールを全力で楽しんでいきたいです。



70年のあゆみを振り返る

— 市制施行70周年記念式典 —



3月28日、文化センターで「市制施行70周年記念式典」を行い、約500人が参加しました。式典では、これまで市の進展に貢献された個人55人と22団体に感謝状を贈呈しました。「70年のあゆみ」をテーマにした記念動画の上映や、特撮映像を手掛ける尾上克郎監督と橋本市長との対談も行われ、70年目の節目を多くの皆さんと祝福しました。

食べましょう 1日3食 バランスよく

健康
おすすめ
レシピ File.1

主菜

魚とオリーブ油を使った、生活習慣病予防のための料理です。

1人分 野菜85g

鮭のアクアパッツァ風



1人分の栄養素量 エネルギー 186kcal たんぱく質23.4g
脂質7.4g 炭水化物6.4g カルシウム41mg 食塩相当量1.1g

主な材料(2人分)

生鮭	140g	オリーブ油	小さじ2
塩	0.6g	シーフードミックス	60g
にんにく	2g	ミニトマト	4個
しめじ	40g	白ワイン	大さじ3
ブロッコリー	60g	しょうゆ	小さじ2/3
黄ピーマン	30g	粗びき黒こしょう	お好みで

- ① 鮭は塩を振って10分置き、ペーパーで水気を拭き取る。
- ② にんにくはみじん切り、しめじは石突きを取りほぐす。ブロッコリーとピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、皮目を下にして①を入れ、両面に焼き色が付くまで中火で焼く。
- ④ ③にシーフードミックス、ミニトマト、②、ワインを入れ蓋をし、7分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 最後にしょうゆを回し入れ煮込み、皿に盛り付けこしょうを振る。

栄養のポイント！

魚に含まれる油は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす働きがあります。

お知らせ

生活習慣病予防教室6月開始コースの参加者を募集中！希望する人は、健康づくり課☎(88)8123にご連絡ください。



子どもたちの成長に寄り添って

— 長沼こども園・長沼東こども園開園式 —

4月6日、長沼こども園・長沼東こども園で開園式が行われました。子育て環境の充実のため、長沼こども園は長沼保育所と長沼幼稚園が統合、長沼東こども園は長沼東保育所から、それぞれ幼保連携型の認定こども園となりました。開園式後に入園式が行われ、保護者や参加した皆さんから温かい拍手が贈られました。



ご入学おめでとうございます！

— 小・中・義務教育学校入学式 —

4月8日、市内の小・中・義務教育学校で入学式が行われ、小学生と義務教育学校前期課程580人、中学生629人が入学しました。白方小では、黄色い帽子をかぶった新入生と家族の姿が見られ、新しく始まる学校生活に期待を膨らませているようでした。