

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 富岡町の復興に携わるきっかけは？

小学4年生のときに震災を経験し、福島県の復興に貢献したいと考えていました。自分にできることで人の役に立ちたいという思いから、ボランティア団体にツツジと関連したアイデアを話したことがきっかけです。

Q2 どのような活動をしていますか？

富岡町では、地域住民の皆さんと夜ノ森駅のツツジを再生させる活動を行っています。最終的には富岡町と夜ノ森駅がツツジでいっぱいになることを目指しています。

Q3 今後の目標は？

家業の大桑原つつじ園のにぎわいから、須賀川市を花でいっぱいにするので、みんなが笑顔になれるようなまちを作ることが目標です。

今後も、被災地の緑化で人々の笑顔とにぎわいがあふれるようなまちを作りたいです。



花に囲まれて自然と笑顔になる渡辺さん

File.18

富岡町のツツジ再生プロジェクトの中心的役割を担い「福島県の復興に貢献したい」と意気込む渡辺優翔さん。大桑原つつじ園の家業を継ぐために、東京農業大学で造園技術を学んでいる渡辺さんを紹介します。

東京農業大学2年

渡辺 優翔 さん

花と笑顔が
いっぱいの
まちに



思いをつないだ タスキリレー！

— 中体連岩瀬支部駅伝競走大会 —

8月27日、鳥見山陸上競技場で中体連駅伝大会が行われ、女子11チーム、男子12チームが出場しました。

新型コロナウイルスの影響で練習ができないときもありましたが、仲間との思いを胸に、チーム一丸となって、最後までタスキをつなぎました。



残暑の中、し烈な順位争い

減塩はあなたの健康守ります！

食改さんの
おすすめ
レシピ

File.16

主菜

最初に鶏肉に味を付けて、あとは煮るだけ。
忙しいときのほったらかし料理です。

1人分 野菜60g

鶏塩じゃが



1人分の栄養素量 エネルギー 201kcal たんぱく質11.9g
脂質9.7g 炭水化物14.3g カルシウム21mg 食塩相当量1.2g

主な材料(2人分)

鶏もも肉 …… 120g	にんじん …… 30g
塩 …… 小さじ1/3	ブロッコリー …… 30g
おろしにんにく… 小さじ1/3	油 …… 大さじ1/2
じゃがいも …… 100g	水 …… 1/2カップ
たまねぎ …… 60g	酒 …… 大さじ1

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩・にんにくで下味を付ける。
- ②じゃがいもは一口大に切り、たまねぎは2cm厚さのくし形切りにする。にんじんは1cm厚さの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆで、ザルに取り冷ます。
- ③鍋に油を熱し、中火で①を炒め、ブロッコリー以外の②を加えてひと混ぜする。水と酒を加え、煮立ったら蓋をして野菜に火が通るまで煮る。蓋を取って汁を煮詰め、最後にゆでたブロッコリーを入れ、軽く混ぜ、器に盛り付ける。



矢部徳子さん

門澤タリ子さん

栄養のポイント！

鶏肉は、筋肉などの成分となるたんぱく質を豊富に含みます。皮に脂肪が多いため、皮を除くとカロリーを半分に減らせます。



転がせ転がせ！

輝く思い出の1ページ

— 第一中 3年生レクリエーション —

9月9日、第一中では、新型コロナウイルスの影響で中止になった修学旅行の代わりに3年生の思い出作りとして、レクリエーションが行われました。

レクリエーションは運動会の要素を取り入れたもので、ソーシャルディスタンスを保ったフラフープ送り、大玉転がしやリレーなどを行い、仲間との絆を深めました。



コースの起伏を計算し、狙いを定めます

暑さに負けない熱い戦い

— マレットゴルフワールドカップ福島県大会 —

8月30日、八幡岳マレットゴルフ場でマレットゴルフワールドカップ福島県大会が行われ、市内外から約70人が出場しました。

天候にも恵まれ、コースコンディションも良好な中、皆さんベストスコアを目指しながら和やかにプレーし、緑の中で心地良い汗を流していました。