

# 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.25

長沼地域で育ち、自身も長沼小1年の時に東日本大震災を経験。震災の記憶を風化させないため語り部になることを目指し、被害状況などの調査活動を進めている五十嵐夏菜さんを紹介しします。

**Q1** 語り部を目指したきっかけは？

私は震災当時幼かったこともあり記憶があいまいでしたが、小さい頃から藤沼ダム決壊について地域の方々から話を聞いてきました。しかし、若い人にあまり藤沼ダムのことが知られていないことを知り、このままだとこの歴史が消えてしまうという思いから、語り部活動を始めました。

**Q2** これまでどのような活動をしてきましたか？

昨年9月頃から、地域の方々に藤沼ダムの決壊について話を聞くなどして調べてきました。3月11日に行われた慰霊碑完成除幕式では、震災当時の経験や語り部を目指した経緯などを発表しました。

**Q3** 今後の目標は？

まだ広く知られていないようなことを地域の方々に聞きながら、1人でも多くの方に被災の事実を伝えていきたいと思えます。長沼地域にとどまらず、市内外に語り部継いでいきたいです。



震災当時通っていた長沼小周辺の氾濫状況を説明する五十嵐さん

震災の記憶を未来につなぐ



長沼高校3年  
五十嵐 夏菜さん



## 春を感じてみんなで歩こう

— 第14回ウォークinすかがわ～桜～ —

4月10日、市内から116人が参加し、第14回ウォークinすかがわ～桜～が開催されました。須賀川アリーナをスタート・ゴールに、4グループに分かれて、市内7.5kmのコースを歩きました。

この日は天候にも恵まれ、青空をこいのぼりが泳ぐ中、参加者の皆さんは春の陽気を感じながら軽快な足取りで歩いていました。

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.22

おやつ

牛乳の代わりにトマトジュースを使った、チーズがおいしいお食事蒸しパンです。

## イタリアン蒸しパン

主な材料(6号カップ10個分)

ホットケーキミックス	卵	1個
..... 200g	ウイナー	60g
トマトジュース(無塩)	チーズ	60g
..... 1缶(160cc)	ミックスベジタブル	60g

- ウイナーは縦に4つ割りにし、1cm幅に切る。チーズは食べやすい大きさに切る。
- ボウルに卵を割りほぐし、ホットケーキミックス、トマトジュースを入れて混ぜる。
- ②にウイナー、チーズ、ミックスベジタブルを入れて混ぜ合わせ、カップに入れて蒸し器で蒸す。

**栄養のポイント!**

トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、抗酸化作用により、がんや動脈硬化を予防すると言われています。



中沢富美子さん 安藤久美子さん



1個分の栄養素量 エネルギー 130kcal たんぱく質4.7g  
脂質4.9g 炭水化物16.7g カルシウム63mg 食塩相当量0.5g



## 励ましの言葉をありがとう

— 医療従事者等の皆さんからのメッセージ —

新型コロナウイルス感染症の治療や感染予防に日々尽力されている医療従事者等の皆さんへ、市民の皆さんから寄せられた感謝の応援メッセージを送る「心に花を咲かせようプロジェクト」。3月26日、そのお返しとして、市内90事業所850人の医療従事者等の皆さんからお礼のメッセージが届きました。皆さんの心にきれいな花が咲きました。



## ご入学おめでとうございます!

— 小・中学校入学式 —

4月6日、市内の小・中学校で入学式が行われ、小学生636人、中学生712人が入学しました。稲田学園の校門前では、体にはまだ少し大きいランドセルを背負い、黄色い帽子をかぶった新入生と保護者の姿が見られました。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。