

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.30

市内で唯一の「こども食堂」の活動などを行うkokoyori代表の熊田ひろみさんをご紹介します。平成28年から、様々な体験や活動を通して子どもたちの心と体を育てるために活動しています。

ココヨリ
kokoyori 代表

熊田ひろみさん



感謝の気持ちをつなげたい

Q1 活動のきっかけは？

もともと第一小のボランティアをやっていたこともあり、私の職場は学校帰りの一部の子どもの居場所になっていました。私自身も幼い頃、近所に住む祖母や友人の家など、学校と自宅以外に居場所があり「誰かのための居場所が作ればいいな」と思っ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？

放課後の子どもたちに夕食を無料で提供する「こども食堂」や、企業や個人などから寄付された食料品などを子育て世帯に渡す「フードパントリー」、畑での収穫体験、地域のごみ拾いなど、様々な活動を企画し開催しています。

Q3 今後の目標は？

これからも「ペイフォワード（他人から受けた厚意をその人に返すのではなく、周りにいる別の人へつなげていく）」の考えを大切に「恩送り」が広がっていくような活動を継続していきたいです。



「参加してくれた親子の笑顔が増えていくことがやりがいい」と話す熊田さん(tetteでの宇宙旅行ワークショップ)



タスキと拍手で届ける思い

— 令和3年度中体連岩瀬支部駅伝競走大会 —

9月2日、鳥見山陸上競技場で中体連岩瀬支部駅伝競走大会が行われ、女子14チーム、男子15チームが出場しました。

新型コロナウイルス感染症対策のため無観客での開催となりましたが、仲間との絆を力に、チーム一丸となって、最後までタスキをつなぎました。チームメートは応援席から一生懸命手をたたき、思いを込めた拍手で選手たちの背中を押していました。

あなたの健康を守ります！

食改さんのおすすめ
レシピ File.26

主菜

香草やにんにくを使って風味豊かに。揚げずに焼いてヘルシーに！

1人分 野菜40g

鮭の香草パン粉焼き

主な材料(2人分)

生鮭……………2切(140g)	粉チーズ・オリーブオイル…各小さじ2
塩……………0.6g	油……………小さじ4
こしょう……………少々	<付け合わせ>
パセリ……………小さじ2/3	ブロッコリー……………60g
にんにく……………1/3かけ	みそ……………4g
パン粉……………大さじ4	④マヨネーズ……………6g
ローズマリー……………少々	ミニトマト……………2個

- ①鮭は塩・こしょうで下味を付ける。
- ②パセリとにんにくは、みじん切りにする。
- ③パン粉・ローズマリー・粉チーズ・オリーブオイル・②を全て合わせて混ぜる。
- ④③を①の鮭にしっかりまぶし、フライパンに分量の半分の油を入れて熱し、鮭を入れて焼く。きつね色になったら裏返し、残りの油を入れて火が通るまで焼く。
- ⑤ブロッコリーは小房に分けてゆで、冷めたら④を合わせてあえる。ミニトマトは半分に切る。
- ⑥お皿に④の鮭と⑤の付け合わせを盛り付ける。

栄養のポイント！

鮭に多く含まれる「ビタミンD」は、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。牛乳・乳製品などカルシウムが多く含まれる食品と一緒に食べて、丈夫な骨を作りましょう。



関根ヨネ子さん

佐久間悦子さん



1人分の栄養素量 エネルギー 268kcal たんぱく質19.8g
脂質18.5g 炭水化物8.2g ビタミンD22.4μg 食塩0.9g



未来への教訓、10年の歩み

— 震災復興アーカイブ写真展 —

tetteと各公民館では、東日本大震災当時と今を比較できる写真展が9月13日まで開催され、訪れた人は、復興に向けて市民一丸となって歩んできた10年を振り返りました。

未曾有の大震災から今年で10年が経過しましたが、これからも震災を忘れず、一人一人がこの教訓を未来へつないでいきましょう。



大ホールに響く歓喜の音

— 岩瀬地区小・中学校音楽祭(第2部合奏) —

9月16日、文化センターで岩瀬地区小・中学校音楽祭(第2部合奏)が開催され、小学校8校、中学校7校が演奏を発表しました。

新型コロナウイルス感染症対策のため無観客での開催となりましたが、児童・生徒たちは日頃の練習の成果を音に乗せ、リニューアルされた大ホールに響かせました。