

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.40

第一中出身でプロウインドサーファーの佐藤素子さんを紹介し
ます。2004年に日本人初となるワールドカップ優勝のほか、プ
ロツアー通算21回の年間チャンピオンとなったトッププロです。

Q1 ウインドサーフィンを始めたきっかけは？

大学入学時に、新入生勧誘イベントでウインドサーフィ
ン部の勧誘を受け「マリンスポーツも面白そうだな。」と体
験に行ったことがきっかけです。

Q2 ウインドサーフィンの魅力とは？

風の力を使って、海の上を自由自在に走るのは、とて
も気持ち良いです。風と波という自然が相手なので、思い
通りにいかないことも多いですが、その中でもできる
ことを考え練習をして、少しずつ上達していく過程が楽
しいです。

Q3 今後の目標は？

継続は力であること、努力は無限であること、謙虚さ
が大切など、ウインドサーフィンを通して学んだことを
伝えていけたら良いと思います。現役で競技も続けて
いるので、選手としても更に成長していきたいです。



波に乗って迫力ある演技を競う「ウェーブ」種目の選手です



風と波と一緒

プロウインドサーファー
佐藤素子 さん
(旧姓：小林)

食改さんのおすすめ レシピ File.35

副菜

長いものは食感が残るよう、潰し過ぎないのが
ポイントです。

1人分 野菜30g

アボカドとトマトのとろろあえ



1人分の栄養素量 エネルギー 86kcal たんぱく質1.5g
脂質5.7g 炭水化物8.8g カリウム363mg 食塩0g

主な材料(2人分)

長いも …………… 80g	こしょう …………… 少々
アボカド …………… 40g	オリーブオイル …… 小さじ1
トマト …………… 40g	レタス …………… 20g
レモン汁 …………… 小さじ2	

- ①長いものはビニール袋に入れ、すりこぎなどでたたき潰す。アボ
カドとトマトは1cm角に切り、レモン汁を混ぜる。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、こしょう、オリーブオイルを
加えて混ぜる。
- ③レタスをちぎって器に敷き、②を盛り付ける。

栄養のポイント！

長いもに含まれる酵素は、米な
どのでん粉を含む食材の消化を助
ける働きがあり、レモンに含まれる
クエン酸は疲労回復効果があるの
で、夏におすすめのメニューです。



川島正子さん

免疫力を低下させないバランス食！



英二監督への思いを語る

— 映画「シン・ウルトラマン」特別上映会inすかがわ —

7月10日、文化センターで「シン・ウルトラマン」の上映会と、
監督・樋口真嗣さん、主人公を演じた俳優・斎藤工さんによる
スペシャルトークが行われました。

二人からは英二監督やウルトラマンへの思いのほか、本市
で上映会を開催できた喜びなどが語られました。

また「流星ボックス」のお披露目があり、全国から寄せられ
た「ウルトラマンへの手紙」計1,144通が投かんされました。



科学を学ぶ大切さを伝え続けて

— 養老孟司館長最後の特別講座 —

7月3日、ムシテックワールドで養老館長最後の特別講座
が行われました。養老館長と交流しながらの昆虫採集や講
話は、参加者の心と記憶に残る機会となりました。

養老館長は、平成13年から館長を務められましたが、7
月3日付で退任し、名誉館長に就任しました。同日、長年
の功績を称えて、市特別功労者表彰が贈られました。



ホームチームを盛り上げよう！

— 福島レッドホープス「須賀川市応援デー」 —

7月23日、牡丹台野球場で「福島レッドホープス」対「信濃
グランセローズ」の試合が行われました。多くの市民の応援
を受けて、13対5でレッドホープスが勝利しました。

当日は「須賀川市応援デー」として、来場者に須賀川産コ
シヒカリ「ばたん姫」やレッドホープスオリジナルタオルが
プレゼントされたほか、少年野球教室が行われました。