

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.49
 昨年8月の全国中学校水泳競技大会に200m個人メドレー、400m個人メドレーの2種目で出場、4月の全国JOCジュニアオリンピックの200m個人メドレーで4位に入賞した水戸煌稀さんを紹介しします。



感謝の気持ちを大切に

第一中学校(3年)
 みとこうき
 水戸煌稀さん

Q1 水泳を始めたきっかけは？
 保育園の時に友達からスイミングスクールに誘われたことがきっかけでした。水泳は、タイムを更新するたびに達成感や喜びを得られる競技だと感じています。

Q2 練習で心掛けていることは？
 周りの方たちへの感謝の気持ちを持つことです。つらい練習や結果が出ないときは、水泳をやめたいと思うこともありますが、水泳を続けさせてもらえる環境と応援してくれる方たちがいるおかげで頑張ることができます。

Q3 今後の目標は？
 技術を磨き、全国中学校水泳競技大会と全国JOCジュニアオリンピックで優勝し、日本一になることです。また、将来はオリンピックで金メダルを取りたいです。



応援を力に日々の厳しいトレーニングで日本一を目指します



子どもたちの安全を願って

— 「新入学(園)児童・園児の交通事故防止運動」出動式 —

4月6日から12日まで県内一斉に展開された「新入学(園)児童・園児の交通事故防止運動」に併せ、5日に市役所防災広場で、須賀川警察署、関係団体の主催により出動式が行われました。

出動式では、一日警察官の委嘱を受けた新入学児童3人が、緊張しながらも元気いっぱいに交通事故防止の決意表明をしたほか、福島県警察音楽隊が子どもたちへの安全の願いを込めた迫力のある演奏・演技を披露し、式を盛り上げました。

減塩バランス食でいきいき健康づくり

食改さんのおすすめ
 レシピ File.42

主菜

塩こうじのうま味加わり、味付けも簡単でおすすめです。

1人分 野菜40g

さばの塩こうじ揚げ



1人分の栄養素量 エネルギー 229kcal たんぱく質13.8g
 脂質17.2g 炭水化物9.0g カリウム310mg 食塩0.8g

主な材料(2人分)
 さば切り身 …………… 120g アスパラガス………… 4本
 塩こうじ …………… 12g 油………… 適宜
 小麦粉・かたくり粉 ……各小さじ2

- ① さばに塩こうじを絡め、10分程おき、味をなじませる。
- ② アスパラガスは根元の皮をむき、1/3長さに切る。
- ③ 小麦粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、①にまぶす。
- ④ ②③を170℃の油で揚げる。
- ⑤ 器にさばを盛り付け、アスパラガスを添える。

栄養のポイント!

青魚には、DHAなどの体内で合成されない油が多く含まれています。さばのほか、まぐろやさんまにも多く含まれています。



猪越はるみさん



仲間たちと楽しく歩いて健康に

— 第16回ウォークinすかがわ～桜～ —

4月8日「第16回ウォークinすかがわ～桜～」が開催され、市内外から358人が参加し、円谷幸吉メモリアルアリーナをスタート・ゴールに「ゆったり」コース(約4km)と「はつらつ」コース(約8km)に分かれて市内を歩きました。

参加者の皆さんは、仲間との会話を楽しみながら軽快な足取りでゴールを目指していました。



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6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599人、中学生631人が入学しました。

阿武隈小では、満開の桜の下、黄色い帽子をかぶった新入生と保護者の姿が見られ、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。