

# 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.55

第一中出身で、サッカー選手の柴田徹さんを紹介。現在は、Jリーグ・福島ユナイテッドFCに所属し、ディフェンダーながら積極的な攻撃参加も魅力的な選手として活躍しています。



応援を力にチームの勝利へ

サッカー選手  
とある  
柴田 徹 さん

**Q1** サッカーを始めたきっかけは？

小学4年生の頃、サッカーチーム「ピアンコーネ福島」の練習に友人から誘われたのがきっかけです。高校でJリーグのユースチームに所属し、プロの選手が身近になったことで、プロ選手を目指すようになりました。

**Q2** サッカー選手としての喜びは？

自分のプレーを多くの人に見てもらえること、応援してくれるサポーターの皆さんと喜びを分かち合えることです。皆さんが思っている以上に応援は選手に届いていて、力になっています。本当に感謝しています。

**Q3** 今後の目標は？

チームが1つでも上の順位にいけるよう、ゴールやアシストで結果を残していきたいです。チームの勝利は自分にかかっているの、一日一日プロサッカー選手として、全てを注いでいきたいです。



チームのために走り、攻守で戦う柴田選手を応援しましょう！



## 地域の伝統を守り伝える

— 榊神社太鼓獅子 —

10月1日、市指定無形民俗文化財の「榊神社太鼓獅子」が5年振りに榊神社で披露されました。

榊神社太鼓獅子は、旧暦うるう年の10月第1日曜日に開催され、獅子の中に数人が入り踊りながら参道を進む獅子舞です。

勇壮な姿の獅子舞や、優雅に舞いながら太鼓打ちを披露した子どもたちに、観覧者からは大きな拍手が送られました。

食改さんのおすすめ  
レシピ File.47

減塩バランス食でいきいき健康づくり

主菜

ブロッコリーをいつもと違った食べ方で！  
ゆで過ぎないのがおいしく仕上げるコツです。

1人分 野菜60g

## ブロッコリーの塩昆布和え

主な材料(2人分)

- ブロッコリー …………… 120g
- 塩昆布 …………… 4g
- かつお節 …………… 1g
- ごま油 …………… 小さじ1



① ブロッコリーは小房(小さめ)に分け、熱湯でゆでたら、ざるにあげて冷ます(硬めにゆでて水にさらさず、ざるなどに広げて冷ますと水っぽくなりません)。

② ボウルに、①・塩昆布・かつお節・ごま油を入れてあえる。

栄養のポイント!

ブロッコリーは栄養豊富な野菜の一つで、特にビタミンCやカリウム、鉄分を多く含みます。ゆでる時間を短くし、栄養を逃さないようにしましょう。



鈴木富美子さん



1人分の栄養素量 エネルギー 46kcal たんぱく質4.0g  
脂質2.4g 炭水化物4.7g カルシウム36mg 食塩相当量0.4g



## 地元企業・食材の魅力を発見!

— すかがわ商工フェスタ&食の感謝祭 —

10月21日、tetteと田善通りで「すかがわ商工フェスタ」と「食の感謝祭」が開催されました。

すかがわ商工フェスタは、来場した皆さんが各企業の展示・体験コーナーを通して、各企業の取り組みや魅力を楽しみながら知る貴重な機会となりました。また、食の感謝祭では、地元食材で作った料理を多くの方が味わっていました。



## GO!GO!ファイヤーボンズ

— 福島ファイヤーボンズ須賀川開幕戦 —

10月21日・22日、円谷幸吉メモリアルアリーナで、本市とパートナーシップ協定を締結した福島ファイヤーボンズの須賀川開幕戦が行われました。

試合では、華麗なスリーポイントシュートや迫力あるダンクシュートなどが見られ、プロバスケットボール選手たちの一流のプレーに会場からは歓声が上がっていました。