

# 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.57**  
第一中出身で学法石川高校自転車競技部の成田光志さんを紹介。令和5年7月の全日本自転車競技選手権大会(マウンテンバイクXCOユース)、8月の全国高等学校総合体育大会自転車競技大会(男子ポイント・レース)で優勝を果たしました。



- Q1** 自転車競技を始めたきっかけは？  
3歳頃に自転車を買ってもらい、外に出るとは自転車に乗っていました。小学2年生の時に遊びでマウンテンバイクの大会に参加し、楽しかったことがきっかけです。  
中学2年生頃から本格的に大会に参加するようになり、更に高いレベルを目指すため、学法石川高校の自転車競技部に入りました。
- Q2** 日頃の練習内容は？  
平日は70~80km、休日は80~100kmくらいの距離を走りトレーニングをしています。速いペースで走るときはとてきつく感じます。
- Q3** 今後の目標は？  
近い目標は、国体のロードとポイント・レースで入賞することです。将来は、海外のレベルの高いレースで優勝することが目標です。



異なる2つの自転車競技で全国優勝の快挙を果たしました



## 大迫力の怪獣映画が集合

— 第21回 全国自主怪獣映画選手権〈須賀川大会2023〉 —

12月2日、tetteで「第21回 全国自主怪獣映画選手権〈須賀川大会2023〉」を開催しました。ウルトラマンシリーズの監督などを務める田口清隆さんと映像クリエイターの島崎淳さんの司会進行で、全国のアマチュア監督や「すかがわ特撮塾」の1期生が制作した自主怪獣映画全12本が上映されました。  
会場前には特撮のセットが置かれ写真撮影を楽しめるなど、特撮の魅力あふれるイベントとなりました。



## すてきな歌と音楽のプレゼント

— クリスマスコンサート —

12月15日、tette内わいわいパークで「クリスマスコンサート」を行い、19組の親子が参加しました。  
シンガーソングライターのつじむらゆみこさんと、ギタリストの佐藤正彦さんがサンタとツリーになって、子どもたちへクリスマスソングを届けました。参加した皆さんは、すてきな音楽とともに楽しい時間を過ごしました。



## タンデム自転車で世界を広げる

— 障がい者支援啓発事業「市民講座」 —

12月9日、市役所で障がい者支援啓発事業「市民講座」として、(一社)日本パラサイクリング連盟の権丈泰巳さんを講師に、講演会と「タンデム自転車」の体験会を行いました。  
2人でペダルを漕ぐタンデム自転車は障がいのある人もサイクリングを楽しめるといった講話や体験会を通して、市民の皆さんが障がい者について理解を深める機会となりました。

### 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.49

**副菜** れんこんとひじきを使ったサラダです。れんこんのシャキシャキ感がサラダに合います。 **1人分 野菜40g**

## れんこんとひじきのサラダ



1人分の栄養素量 エネルギー 95kcal たんぱく質3.7g 脂質6.8g 炭水化物6.1g カルシウム15mg 食塩相当量0.4g

- 主な材料(2人分)
- れんこん …… 60g
  - 芽ひじき(乾燥) …… 1g
  - たまねぎ …… 20g
  - ツナ缶(まぐろ油漬) …… 30g
  - マヨネーズ …… 小さじ2
  - 粒マスタード …… 2g
  - 塩 …… 0.2g
  - こしょう …… 少々

- れんこんは皮をむき、半月の薄切りにし、水にさらす。ひじきは水で戻す。たまねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- 鍋に湯を沸かし、水気を切ったれんこんを入れて1分程ゆで、ひじきを加えて沸騰したら火を止め、ざるにとって冷ましておく。
- ボウルに、汁を軽く切ったツナと④を入れて混ぜ、②と水気を絞ったたまねぎを加えてあえる。



仲富和子さん

#### 栄養のポイント!

れんこんはビタミンCが多く、カリウムやカルシウム、鉄などのミネラルも豊富な野菜です。  
食物繊維も多く、便秘の改善や整腸効果もあります。