

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.58

市民の防災・減災に対する意識向上のため活動する「須賀川市の防災を考える会」会長の水野榮さんを紹介します。各種イベントや講習会では、実技を交えながら防災を伝えています。



災禍に強いまちづくりを

須賀川市の防災を考える会 会長
水野 榮さん

Q1 「須賀川市の防災を考える会」を発足したきっかけは？
人間の力では発生を抑えることができない自然災害「東日本大震災」を経験し、須賀川から災害で亡くなる人を無くしたいという気持ちで会を発足させました。

Q2 どのような活動をしていますか？
県・市の防災訓練をはじめ、各町内会・自主防災組織の防災に関するイベントや行事に参加し、市民の皆さんの防災意識・地域防災力の向上に取り組んでいます。

Q3 今後の目標を聞かせてください。
今後どのような災害が発生しても、市民の皆さんが一人でも生命を失うことが無いように、防災に対して「関心を持ってもらう」活動をしていくとともに、防災士の育成に力を注いでいきたいです。



空き箱で誰でも簡単に作れる簡易トイレを考案。作り方を覚えておくことで、災害時の応急対策になります



中学生が市消防団に体験入団

— 市消防団出初式 —

1月4日、円谷幸吉メモリアルアリーナで市消防団出初式が行われ、消防団員など約400人が参加。今回は初の試みとして、西袋中の生徒12人が1日体験入団として参加し、ラッパ隊や消防車両での広報活動を行いました。

式では、市長や団長からの訓示、無火災班への表彰のほか、消防団に協力いただいている企業に感謝状が贈られました。

食改さんのおすすめレシピ

File.50

汁

市販の「もずく酢」を使った手軽にできるスープです。豆腐を入れるのもおすすめです。

もずくと卵のすっぱ辛スープ

主な材料(2人分)

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ねぎ …………… 30g | しょうゆ …………… 小さじ1 |
| えのきだけ …………… 40g | こしょう …………… 少々 |
| もずく(3杯酢) …… 1パック(70g) | 水 …………… 300cc |
| 卵 …………… 1個 | ラー油 …………… 適量 |
| 鶏がらスープの素 …… 2g | |

- ①ねぎは斜め薄切りに、えのきだけは石づきを取り、長さ3等分に切る。
- ②鍋に水を入れ火にかけ、①を入れ沸騰したら、もずく酢、鶏がらスープの素、しょうゆ、こしょうを入れて煮る。
- ③煮立ったら溶き卵を流し入れ、再度沸いてきたら火を止めて、菜箸でそっとかき混ぜる。
- ④器に盛り付け、好みの量のラー油を入れる。

栄養のポイント!

えのきだけにカロリーはほとんどありませんが、食物繊維が多く、ビタミンB群やカリウム、鉄などが含まれ、ミネラルの含有量はしいたけ以上と言われています。



菅野光律さん

1人分の栄養素量 エネルギー 64kcal たんぱく質4.3g
脂質3.1g 炭水化物5.2g カルシウム18mg 食塩相当量1.0g

減塩バランス食でいきいき健康づくり



力強く書き上げる

— 第63回新春書道展席書大会 —

1月7日、円谷幸吉メモリアルアリーナで第63回新春書道展席書大会が行われました。大会には一次審査を通過した144人が出場し「メロン」や「たつ年」などの題材を一筆一筆、丁寧に書き上げていました。

本大会の特別賞などの受賞作品は、1月27日・28日にtette1階「たいまつホール」に展示されました。



地域の伝統行事を学ぶ

— だんごさし体験 —

1月12日、大東コミュニティセンターで大東小・大森小の1年生がだんごさしを体験しました。無病息災などを願って行われる小正月の伝統行事「だんごさし」の由来や飾りの意味などを学び、だんごの調理へ。だんご粉の練り、着色、ゆでなどの工程があり、ゆで上がった後は、ミズキの枝に色とりどりのだんごや飾りなどを楽しく飾り付けました。