迅速かつ正確に、地域の安全・安心のために

— 第58回市消防操法大会 —

6月23日、第58回市消防操法大会が市民スポーツ会館駐車場で行われました。新型コロナウイルス感染症の影響で、平成30年から6年振りの開催となった本大会。ポンプ車操法の部9チーム、小型ポンプ操法の部10チームが参加し、各操法のタイムや正確さなどを競い合いました。

雨天の中でも、会場には一般の観覧者も応援に駆け付け、白熱した競技に大きな声援が飛び交っていました。

「すかがわ特撮塾」3期生、始動。

— すかがわ特撮塾 —

6月29日、須賀川特撮アーカイブセンターで、市内の中高生が対象の「すかがわ特撮塾」3期開講式が行われ、塾生11人が特撮への思いや活動の目標などを発表しました。

1・2期生などOB(特撮クラブ)たちも駆け付け、OBの手助けを受けながらミニチュアでの模擬撮影を体験し、これから本格的に始まる活動に胸を躍らせているようでした。

七夕を彩る演奏を子どもたちへ

— たなばたコンサート —

7月5日、tette内わいわいパークで「たなばたコンサート」が行われ、38人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、演奏や歌声を披露。夏らしく甚平を着た子どもたちが「みんなで踊ろう！ボータンソング♪」を踊るなど、楽しい時間を過ごしているようでした。

輝くすかがわ人（ひと）

活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

File.64

本市のみならず、近隣町村の旬な情報や街の話題など幅広く紹介している「月刊すかっと」。皆さんの生活に寄り添った情報を届けるため、日々奮闘する編集長・中野目美和さんを紹介します。

Q1　広報の仕事を始めたきっかけは？

元々「Rojima（ロジマ）」の運営に関わっていたのですが、当時立ち上げたばかりの「月刊すかっと」スタッフが取材に来ていて、その際に声を掛けていただき誌面作りに携わることになりました。様々な経験を積み、今は編集長を任せられています。

Q2　編集長としてのやりがいは？

編集長といっても営業もしますし、取材、撮影、編集、イベントまで、誌面作りに関することは何でもやります。企画や誌面に対して、協賛していただいた掲載店、企業や読者の皆さんからも反響があったときが一番うれしいです。

Q3　今後の目標は？

「月刊すかっと」は、8月号で創刊100号となります。これからもスタッフと協力しながら、クライアントや読者の皆さんとともに、須賀川を盛り上げていきたいです！

現地へ自ら取材に行き、インタビューを通して生の声を聴きます

食改さんのおすすめレシピ File.53

減塩バランス食でいきいき健康づくり

主菜

バターの風味が味のアクセントになります。冷蔵庫にある野菜に変えてアレンジできます。

1人分　野菜120g

鶏ささみのレンチン蒸し

1人分の栄養素量　エネルギー158kcal　たんぱく質15.8g　脂質6.0g　炭水化物12.2g　カルシウム74mg　食塩相当量1.1g

主な材料（2人分）

- 鶏ささみ …… 2本
- キャベツ …… 100g
- エリンギ …… 40g
- アスパラガス …… 2本
- トマト …… 60g
- Ⓐ みそ …… 大さじ1
- Ⓐ みりん …… 大さじ1
- Ⓐ 白すりごま …… 大さじ1
- Ⓐ 水 …… 小さじ1
- バター …… 8g

❶鶏ささみは筋を取って、2cm厚さの斜め薄切りにする。
❷キャベツはざく切り、エリンギは5mm幅の輪切り、アスパラガスは斜め薄切り、トマトは縦半分に切って、薄切りにする。Ⓐを合わせて、よく混ぜておく。
❸耐熱皿にキャベツを敷き、上に鶏ささみを並べ、エリンギ・アスパラガスを散らし、一番上にトマトを並べ、Ⓐを回し掛け、バターを散らす。
❹ふんわりラップをして、電子レンジで5～6分、ささみに火が通るまで加熱する。

勝山佳代子（かつやまかよこ）さん

栄養のポイント！

トマトの赤色はリコピンという成分で、抗酸化作用があります。また、ビタミンCやビタミンA、カリウムが多く含まれます。