

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.66

8月の全日本中学校陸上競技選手権大会で男子1500mの決勝に進出した山寺慧太さんを紹介し、山寺さんは、大会で自己ベストの4分2秒08を記録し、8位に入賞しました。

Q1 陸上を始めたきっかけは？

小学校の陸上大会で1位になったことが、最初のきっかけです。小学5年生からは、朝練や放課後練をほぼ毎日していて、中学生から本格的に大会に出場しています。

Q2 陸上競技の魅力とは？

「走る」というシンプルな動きを極めたスポーツであることです。結果が数字に出るスポーツなので、厳しい練習を乗り越えてベストが出たときの達成感はたまりません。

Q3 今後の目標は？

トラック競技のシーズンが終わると、都道府県駅伝の選考やふくしま駅伝があるので、そこに向けて距離を伸ばし、好タイムを出して、チームに貢献できるよう頑張りたいです。



中体連岩瀬支部駅伝競走大会では、男子3区で区間記録を更新

「走る」ことで生まれる達成感

第三中学校(3年)
山寺慧太さん

健康
おすすめ
レシピ

File.3

副菜

カレー粉の辛味を利用して、全く塩味を使わない
おかずです。

食べましょう 1日3食 バランスよく

さつまいものカレー風味蒸し

主な材料(2人分)

さつまいも ……100g
オリーブ油 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ2
カレー粉 …… 小さじ1/2
こしょう …… 適宜

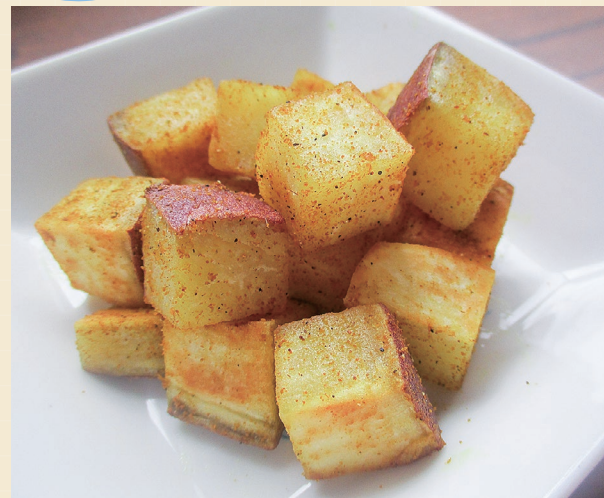
- ① さつまいもはよく洗い、1.5cm角に切り、水にさらす。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、水気を切った①をいため、全体に油が回ったら、酒を振って蓋をして弱火で8分ほど蒸し焼きにする。
- ③ さつまいもに火が通ったら、Aを振ってよく絡める。

栄養のポイント！

塩分のとり過ぎは高血圧につながります。カレー粉などの香辛料やだし、香味野菜、酸味を生かして、おいしさを損なわずに減塩しましょう。1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

お知らせ

食と健康のワークショップ「からだにやさしい いい塩梅」の参加者を募集中！高血圧が気になる人などにおすすめです。希望する人は、健康づくり課☎(88)8123にご連絡ください。



(食と健康のワークショップ調理実習料理)
1人分の栄養素量 エネルギー 88kcal たんぱく質0.5g
脂質2.3g 炭水化物17.1g カルシウム23mg 食塩相当量0.1g



40年の思いと感謝を込めて

— 第38回長沼まつりFINAL —

9月14日、長沼地域の金町通りを会場に「長沼まつりFINAL」が開催されました。地元の人たちが手作りした「ねぶた」や「ねぶた」のほか、ハネトなどが、最後の祭りを盛り上げました。昭和60年から始まった長沼の秋の風物詩が、40年の歴史に幕を下ろしました。会場では参加者の熱気があふれる中、寂しさや40年間の集大成となった達成感など、それぞれの思いを巡らせているようでした。



多くの思いが詰まった、化粧まわし

— 白熊関十両優勝・新入幕祝賀会 —

8月31日、グランシア須賀川で「白熊関十両優勝・新入幕祝賀会」を行い、約200人の後援会員が参加しました。記念品贈呈のほか、松明あかしのデザインが施された化粧まわしを披露しました。十両優勝を称える声や、新入幕への応援など、白熊関のこれからの活躍に多くの声援が集まりました。



航空への理解と関心を

— 2024福島空港「空の日」フェスティバル —

9月21日、福島空港で「2024福島空港「空の日」フェスティバル」が行われ、あいにくの雨でしたが、家族連れなど多くの人でにぎわいました。ウルトラマンアークショーや、普段見ることのできない航空機の地上展示など、訪れた人はお目当てのイベントに参加し、会場は笑顔であふれていました。