

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.67

8月に長野県で開催された全日本中学校柔道大会に、個人戦女子70kg超級の福島県代表として出場し、ベスト16の成績を収めた熊谷美幸さんを紹介しします。

Q1 柔道を始めたきっかけは？

私より先に柔道をやっていた兄を見て「楽しそうだな」と、興味を持ちました。その後、幼稚園の年長のときに石背柔道スポーツ少年団を見学し、先輩たちの真剣に取り組む姿や楽しそうな顔を見て「私もやってみたい」と思い、始めました。

Q2 柔道の魅力とは？

練習してきた技などが決まったときは「努力が報われた」と実感できます。また、礼儀や相手に対する敬意を大切にする競技という所も魅力だと思います。

Q3 今後の目標は？

高校でインターハイに出場し、中学で収めた全国大会ベスト16よりも上位に入りたいです。そのために、一緒に練習をしている仲間や先生方、家族に感謝をしながら、練習をしっかりと行い、もっともっと強くなれるよう頑張りたいです。



普段の柔和な笑顔とは対照的に、鋭いまなざしで練習に励みます

練習を重ね、更なる飛躍を

大東中学校(3年)
くまがい
熊谷美幸さん



防災・減災を楽しく学ぶ

— 市防災フェア —

9月29日、市役所駐車場などを会場に「市防災フェア」を開催しました。防災VR体験、救命救急・AED講座などが行われたほか、消防署、警察署、陸上自衛隊などの各種ブースが出展されました。

起震車による地震体験、ポンプ車放水体験や水消火器による消火訓練体験などを通して、楽しみながら災害への備えの大切さを改めて学べる機会となりました。

食改さんのおすすめレシピ

File.54

副菜

豆とほうれん草を入れた、マヨネーズを使わないポテトサラダです。ぜひ、お試しください。

豆入りポテトサラダ



1人分の栄養素量 エネルギー 84kcal たんぱく質4.3g
脂質4.4g 炭水化物10.6g カルシウム30mg 食塩相当量0.5g

主な材料(2人分)

じゃがいも	100g	A 酢・オリーブ油… 各小さじ2 塩…………… 0.6g 砂糖…………… 小さじ1/3 こしょう…………… 少々
ほうれん草	60g	
ハム	1枚	
ミックス豆(水煮)	30g	

- ①ほうれん草はよく洗い、1.5cm長さに切ってさっとゆで、冷水で冷まし水気を絞る。ハムは1.5cm角に切る。ミックス豆は水気を切る。Aは合わせておく。
- ②じゃがいもは皮をむいてゆで、柔らかくなったらゆで汁を捨てて、再度火に掛け、水分を飛ばす。
- ③じゃがいもを熱いうちにボウルに移し、潰してAを入れて混ぜる。
- ④③にほうれん草・ハム・豆を入れて合わせる。

栄養のポイント！

じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンCやB1も多く、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱時に壊れにくい特徴があります。



柳沼裕子さん

減塩バランス食でいきいき健康づくり



頑張れ！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5日・6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ている福島ファイヤーボンズの須賀川開幕戦が行われました。

プロバスケットボール選手たちの華麗なシュートや迫力あるダンクシュートなどが決まるたび、会場からは歓声が上がっていました。



体と頭を使って秋を満喫

— 第48回子どもの祭典 —

10月13日、tetteと翠ヶ丘公園、博物館で「子どもの祭典」が開催されました。

祭典には33ブースが出展され、輪投げや百人一首、工作体験など、趣向を凝らしたイベントコーナーやステージ発表が行われました。来場した子どもたちは、普段できない体験や力強いパフォーマンスに目を輝かせていました。