

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.69

第二中出身で、防災士の塩田ちなさんを紹介します。高校3年生のときに防災士の資格を取得。現在はモデルやタレントとしても活躍し、令和6年9月には、須賀川地方広域消防組合の広報大使に任命されました。

Q1 防災士を目指したきっかけは？

私が高校3年生のとき、東日本大震災からちょうど10年の年でした。改めてメディアの特集などを見て、当時たくさんの県外の人に支援してもらっていたことに気づき、これから大人の仲間入りをする上で、今度は自分が誰かの役に立ちたいと思い、防災士を目指しました。

Q2 どのような活動をしていますか？

日本テレビで木原実さん・そらジローと一緒に、子ども向けの防災イベントや、講演会で防災・減災の知識や重要性を広める活動をしています。また、県内では大熊町、南相馬市の復興支援イベントにも出演しました。

Q3 今後の目標は？

現在、日本テレビでのイベントを中心に防災活動をしています。もっと福島に還元できるような活動を増やしていきたいと考えています。



須賀川地方広域消防組合の広報大使としても活躍中

防災・減災意識の普及のために

防災士・タレント
しおだ
塩田ちなさん



親子で楽しむ特別な時間

— クリスマスコンサート —

12月13日、tette内わいわいパークで「クリスマスコンサート」を行い、22組50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、子どもたちへクリスマスソングを届けました。参加した子どもたちは、みんなで歌を歌ったり、ゲストのボタンと一緒に踊ったりと、笑顔があふれる楽しい時間を過ごしました。

食改さんの
おすすめ
レシピ File.55

主菜

材料を混ぜるだけでできるマスタードソースがおいしいの秘訣です。鮭を鶏肉に変えてもおいしくできます。

1人分 野菜70g

鮭のホイル焼きマスタードソース



1人分の栄養素量 エネルギー 177kcal たんぱく質23.9g
脂質7.0g 炭水化物6.1g カルシウム40mg 食塩相当量0.9g

主な材料(2人分)

生鮭	2切れ	油	適宜
塩・こしょう	少々	＜ソース＞	
たまねぎ	80g	粒マスタード	小さじ2
しめじ	30g	しょうゆ	小さじ1
水菜	10g	酢	小さじ1
ミニトマト	2個	オリーブ油	小さじ1

- ① 鮭に塩・こしょうをする。
- ② たまねぎは薄くし切り、しめじはバラバラに分けておく。水菜は洗って3cm長さに切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ アルミホイルに油を薄く塗り、たまねぎ・鮭・しめじ・水菜・ミニトマトの順に乗せ、包む。
- ④ フライパンに③を並べ、中火～弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ ボウルにソースの材料を合わせ、よく混ぜる。
- ⑥ ④が焼き上がったら、ホイルを広げ、⑤のソースをかける。

栄養のポイント！

鮭には、たんぱく質やビタミンDが豊富に含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるため、骨粗しょう症予防に必要な栄養素です。



山井栄子さん



知識と技術のぶつかり合い

— 中学生ロボコン —

11月30日、県中学生創造アイデアロボットコンテスト実行委員会の主催で「中学生ロボコン」がtette内たいまつホールで行われ、32チームが出場しました。

選手たちは、今まで学んだ知識や技術を生かして設計・製作したロボットを披露しました。第二中は「基礎部門」「応用部門」で優勝し、4チームが全国大会出場を決めました。



新年への思いも一緒にくるんで

— くるみ絵教室 —

11月30日、西袋コミュニティセンターで「くるみ絵教室」を行い、17人が参加しました。

くるみ絵はスポンジを和紙や布でくるみ、立体感があるのが特徴で、参加者はくるみ絵愛好会・新井キミ先生の指導の下、縁起のいい白蛇と瓢箪のくるみ絵を作りました。新年への思いを込めたくるみ絵は、とても温かを感じました。