

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.74

昨年と今年の「全日本スキー技術選手権大会」に、2年連続で福島県代表として出場した大嶋真帆さんを紹介します。須賀川病院で看護師として働きながら、須賀川病院スキー部に所属し、大会に向けて仕事と練習を両立させた日々を送っています。

Q1 スキーを始めたきっかけは？

スキーをしていた両親の影響で、2歳でスキーを始め、小・中学生の時は、アルペンスキーのチームに入っていました。大学生の時に秋田県から福島市に来て、社会人になってからは須賀川市で基礎スキーを始めました。

Q2 スキーの魅力は？

毎回違う雪質、斜面、天候の中でどうしたらうまく滑ることができるかを考えるのが楽しいです。スキーに「正解」はないですが、自分の目指す滑りができたときに達成感を味わえます。県内にはスキー場が多くあるので、スキーをする人がもっと増えたらいいなと思っています。

Q3 今後の目標は？

全日本スキー技術選手権大会で良い成績を残したいです。自分の目指す滑りができるよう、練習に取り組んでいます。スキーを教えてください、一緒に滑ってください、応援してくださいの人に感謝しながら、これからも楽しくスキーを続けていきたいです。



雪で視界が悪い中でも、最高のパフォーマンスのために挑み続けます

自分らしい滑りを



須賀川病院スキー部
まほ
大嶋真帆さん



憧れのオリンピックと交流

— スイムスマイルプロジェクト —

7月10日に(公財)日本水泳連盟の主催で「スイムスマイルプロジェクト」が開催され、オリンピックの寺川綾さん、入江陵介さん、寺村美穂さん、青木智美さんが本市を訪れました。第一中の生徒を対象に、午前中は郡山市のスイミング施設で水泳教室を行い、お昼は教室と一緒に給食を食べ、午後には体育館でパネルディスカッションを行いました。生徒たちは、憧れのオリンピックと貴重な一日を過ごしました。

食べましょう 1日3食 バランスよく

食改さんのおすすめ
レシピ File.58

副菜

甘酢でさっぱり！冷たく冷やして、暑い夏にぴったりの1品です。

1人分 野菜100g

トマトときゅうりとセロリの甘酢和え

主な材料(2人分)

トマト	140g	きゅうり	40g
酢	小さじ2	セロリ	20g
④砂糖	小さじ2	しょうが	4g
①オリーブ油	小さじ1	塩	0.6g

- ① トマトはへたを取って一口大の乱切りにする。ポウルに④を合わせ、トマトを加えておく。
- ② きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り。セロリは筋を取って斜め薄切り。しょうがは細い千切りにする。
- ③ ビニール袋に②を入れ、塩を加え袋の上からよくもみ、しんなりしたら汁気を絞る。
- ④ ①に③を入れ、合わせて盛り付ける。

栄養のポイント！

きゅうりは、成分の約95%が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれます。カリウムは、高血圧の予防やむくみの改善に効果があるといわれています。



中村恵子さん



1人分の栄養素 エネルギー 49kcal たんぱく質0.8g
脂質2.1g 炭水化物7.5g カルシウム14mg 食塩相当量0.3g



故きを温ねて新しきを知る

— FURU-NEW すかがわ —

6月29日、市内在住の外国籍の人を対象に、観光ツアー「FURU-NEW すかがわ」を初開催し、20人が参加しました。午前中は、風流のはじめ館で茶道を体験し、古寺山でアジサイを鑑賞しました。午後には、高校生と市民ボランティアの案内の下、神炊館神社の散策や、お菓子の試食、日本酒の試飲などがあり、須賀川の魅力を満喫しているようでした。



地域の伝統を受け継ぐ

— 市指定無形民族文化財 木之崎八雲神社御神輿渡御祭 —

7月12日、木之崎八雲神社の祭礼「木之崎八雲神社御神輿渡御祭」が7年振りに行われ、山車や御神輿の行列が木之崎地区を練り歩きました。小学生が太鼓打ち、中学生が出し振りの役を担い、道中、笛と太鼓の祭囃子に合わせて、軍配を持った出し振りや獅子振りの舞が披露され、地域の人々に笑顔が広がりました。