

# 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.38

ボランティアで本市のピーアールなどを行っている「須賀川ふるさとガイドの会」会長の酒井清美さんを紹介いたします。発足当初から参加し、市の魅力を多くの人に伝えています。



「もっと知りたい」を行動に

須賀川ふるさとガイドの会 会長  
酒井清美 さん

**Q1** 観光ガイドを始めたきっかけは？

平成11年に中央公民館主催の観光講座があり、須賀川のことを「もっと知りたい」と思い、受講したのがきっかけです。その時、須賀川ふるさとガイドの会が発足されました。

**Q2** どのような活動をしていますか？

須賀川は桜や牡丹はもちろん、四季折々の様々な楽しみがあるまちです。ガイドの会では、牡丹園をはじめとした市内の地域資源を通して「須賀川のすばらしさ」を観光客や市民の皆さんにご案内しています。

**Q3** 今後の目標は？

須賀川は知れば知るほど好きになるまちです。須賀川の人たちのまちを愛する気持ちは、子どもたちにもきっと伝わります。これからもガイドを通して、市の魅力を多くの人に発信し、今よりも「大好き」を増やしていきたいです。



牡丹の剪定方法や花のつけ方を解説する酒井さん



## 優雅に咲く大輪の花々

— 国指定名勝・須賀川牡丹園 —

須賀川牡丹園では、今年も見頃を迎えた290種7,000株の牡丹が、訪れた人たちの目を楽しませていました。

ゴールデンウィーク中には、市内各団体の発表や須賀川桐陽高校の書道パフォーマンス、ウルトラヒーローとの撮影会なども行われ、園内は多くの人でにぎわっていました。

園内は四季折々の表情を楽しむことができますので、これからも多くの皆さんの来園をお待ちしています。

### 食改さんのおすすめレシピ File.33

免疫力を低下させないバランス食！

**主菜**

さくらえびを豆腐に付けてから、2〜3分なじませると剥がれにくく、きれいな仕上がりになります。

## ピンクの揚げ出し豆腐



1人分の栄養素量 エネルギー 284kcal たんぱく質20.4g  
脂質15.9g 炭水化物19.0g カルシウム460mg 食塩1.3g

主な材料(2人分)

木綿豆腐	1/2丁	<付け合わせ>	
乾燥さくらえび	30g	じゃがいも	60g
小麦粉	30g	塩	0.4g
水	40cc	こしょう	少量
油	16g	溶けるチーズ	20g
ポン酢	10g	レタス	30g

- 豆腐は水切りして8等分する。②④をざっくり混ぜ合わせておく。
- さくらえびはから煎りして、冷めたら細かく刻む。
- 豆腐に②・③の順で付け、2〜3分なじませる。フライパンに油を入れて、焦がさないように焼く。
- じゃがいもを拍子木切りにしてゆで、ざるに取り、冷めたらフライパンに入れ塩こしょうし、から煎りする。火を止めてチーズを乗せ蓋をする。
- 皿にレタスを敷き、⑤を乗せ、ポン酢を添える。



遠藤桂子さん

**栄養のポイント！**

豆腐・さくらえび・チーズには、骨や歯を作る栄養素「カルシウム」が多く含まれており、このレシピでは、成人が1日に必要なカルシウム量の半分以上がとれます。



## 空港で遊ぼう！楽しもう！

— 2022春の福島空港まつりミニミニ —

5月7日・8日、規模を縮小して3年ぶりに福島空港まつりが行われました。

バルーンや口笛のパフォーマンスのほか、物産展や段ボール迷路もあり、来場者は普段とは違う空港を楽しみました。航空機を誘導するマーシャリング体験では、映像に合わせて子どもたちが上手にパドルを振っていました。



## みんなで力を合わせた運動会！

— 西袋一小運動会 —

5月21日、市内の小学校4校で運動会が行われました。そのうち西袋一小では、児童が徒競走やダンス、鼓笛など日頃の練習の成果を発揮しようと、協力し合い一生懸命取り組みました。児童の姿に、応援に駆け付けた保護者の皆さんからは大きな拍手が送られていました。子どもたちの笑顔があふれた一日でした。