



輝いている人

まちを活気づけられる  
まつりにしたい

8月7日に高梁川河川敷グラウンドで開催される総社市民まつり雪舟フェスタの実行委員長を務めるのが角田順宣さんだ。平成6年以降毎年、警備など主に裏方として雪舟フェスタに携わってきた。今年、先頭に立ってまつりの運営を引っ張る。メイン会場を市役所周辺から高梁川河川敷グラウンドに変更して4年目。「まだまだの部分もあるが、一所懸命がんばり、少しでも良いものへと変化を加えたい」と意気込む。そして、「まちを活気づけられるまつりにしたい」とも。

総おどりは去年から、メインスタージを囲むように輪になり踊る形になった。「あれは一体感が出て好評だった」とほほ笑む。「今年の総おどりは二重の輪」。そのムードを生かし、一度

今年の総社市民まつりの実行委員長を務める

角田 順宣さん(真壁)

に全員が踊れるようにしたと教えてくれた。

毎年盛り上がる「ええとこ囃しコンテスト」。今年は1団体ずつ踊る。アップテンポの曲にのった威勢の良い踊りが見所だ。「踊る人も見る人も楽しんで」と薦める。フィナーレは花火。総おどりから花火までが一気に進み、最高潮になるようプログラムを見直したと言う。

まつりも間近に迫り連日、スタッフとの打ち合わせや準備に追われている。「年齢も経験も若いメンバーだが、頼りになる人たちばかり」と、安心してやっていると話す。

まつり当日の午後4時30分、角田さんの開会宣言で雪舟フェスタはスタートする。「家族で夏の楽しいひとときを過ごしてください」とメッセージをくれた。

このコーナーでは、輝いている人を募集しています。あなたの周りにキラッと輝いている人がいたら、ぜひとも広報そうじや編集室(企画課)までご一報ください。自薦・他薦は問いません。



おやつはどうしたら??



「おやつ=甘いもの」とってはいませんか? 一度にたくさん食べることができない子どもにとって、おやつは食事の一つです。「栄養素やエネルギー、水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつのもつ役割は重要です。しかし、子どもがほしがるままに与えていると、それだけでお腹がいっぱいになり、次の食事が食べられなくなってしまいます。おやつは1日1~2回とし、量と時間を決めておきましょう。そのためにも生活リズムを整え、3回の食事を規則的に取ることが大切です。

おすすめは、「おにぎり」「旬の果物」「食事では取りにくいも類」「乳製品」などです。飲み物もいっしょに取りましょう。夏場は特に汗をかきやすいので、こまめな水分補給が必要です。ジュースや乳酸菌飲料、イオン飲料などは糖分が高いため、水代わりに飲むのはやめて、水、麦茶、牛乳を飲ませるとよいでしょう。

おやつは市販のものでも良いのですが、手作りのおやつも楽しいものです。また、おやつタイムにはお母さんも一息入れて、いっしょに食べると楽しい時間になりますね。

問い合わせ ことども課母子保健係 (☎92-8261)

キッズにっこり  
家庭応援談  
5

栄養委員さん  
おすすめおやつ

キラキラ白玉ゼリー

(1人分 148kcal)



材料・数量(4人分)

- A……ゼラチン=10g、水=1/4カップ
- B……砂糖=大さじ6、水=2カップ
- C……白玉粉=40g、水=大さじ2、砂糖=小さじ2
- D……みかん=100g、キウイ=1個、さくらんぼ=4個
- サイダー……100ml

作り方

- ① Aのゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- ② Bの水を沸騰させ、分量の砂糖を入れ、溶けたら①を入れて完全に溶かす。
- ③ ②を冷まし、鍋のまま冷蔵庫の中に入れておく。
- ④ Cは、水を少しづつ入れながら耳たぶの固さになるようにこねて等分に丸める。
- ⑤ ④をゆでて、浮かんで1分後に冷水にとる。
- ⑥ ②をスプーンで一口大にすくって器に盛り、Dと⑤をのせ、食べる直前にサイダーを入れる。