

子育て王国そじゃ



インタビュー Interview

輝いている人

バドミントンは生涯スポーツ
継続することが大事

昨年11月に福島県で開催された、第36回全日本シニアバドミントン選手権大会で優勝したのが、赤澤五月さんだ。所属するのはレディースのクラブチーム、桃太郎本舗。約25人のメンバーが週2回汗を流す。競技を始めたのは、高校一年生の球技大会がきっかけ。バドミントン部の模範試合を観戦し、スピードに魅せられた。その日のうちに部の門をたたき、猛練習の日々が始まった。高校三年生でインターハイや国体に出場。30代から40代にかけて10年ほどブランクがあったが、仲間から声を掛けられ、もう一度楽しみたいという思いから競技復帰した。

元々はダブルスのみに出場していたが、シングルスへも挑戦し始め、今回で2

回目の出場。「前は初戦敗退で悔しい思いをした。今回は1勝を目標にしていたが、いつの間にか決勝の舞台に。準々決勝でストレート勝ちしたときに、今日はいけると思った」と大会を振り返る。今後の抱負を尋ねると、「今までは追う立場だったのが次は追われる立場になる。少し怖いけど、王座を守るように練習に励みたい」と語ってくれた。

新しいことにも挑戦しようとして、昨年初めて吉備路マラソンの10kmに参加。「マラソンで持久力をつけてバドミントンにも生かしていければ、種目に関わらず、継続することが大事。けがをしないようにできるだけ長く競技を続けたい。バドミントンという生涯スポーツに出会えて幸せです」とほほ笑む顔には自信が満ち溢れていた。

第36回全日本シニアバドミントン選手権大会60歳以上女子シングルの部で優勝した
赤澤 五月さん (清音柿木)

親子クラブ



総社地区の親子クラブでは、9月に夏祭りをして楽しんだ



「子どもを、同じくらいの年齢の子と遊ばせたい」、「小学校に入学する前に地域で知り合いを作りたい」という人は、親子クラブに参加してみませんか。

親子クラブは月1回程度活動している、親子の気分転換や保護者同士の情報交換の場です。子育ての相談をしたり、子どもの遊び仲間をつくったりできます。市内に住む赤ちゃんから幼稚園入園前までの子どもとその保護者なら、いつでも入会可能です。

各クラブは幼稚園学区ごとに結成されており、現在14のクラブがあります。入会希望の人や相談がある人は、電話かメールでお問い合わせください。

問い合わせ こども課母子保健係 (☎) 8261、kodomom@city.soja.okayama.jp

今月のラッコ広場

市では月に1回、0歳児から就学前の幼児とその保護者を対象に、ラッコ広場を開催し、身体計測や育児相談を行っています。

受付日時 3月3日(火)。1歳から就学前の幼児は午前10時から11時まで、0歳児は午後1時30分から2時30分まで

場所 市保健センター
持参品 親子(母子)健康手帳
問い合わせ こども課母子保健係 (☎) 8261



学校給食 おすすめレシピ



●材料(4人分)
●豆腐…300g ●玉ネギ…100g ●豚ひき肉…80g
●たけのこ水煮…80g ●ニンジン…60g
●干しいたけ…大1個 ●青ネギ…20g ●ショウガ…1かけ
●ニンニク…1かけ ●ごま油…大さじ1 ●水…50ml
●調味料…赤味噌=大さじ1、砂糖=大さじ2分の1、しょうゆ=小さじ1、オイスターソース=小さじ1、トウバンジャン=少々
●水溶き片栗粉…水=大さじ2、片栗粉=小さじ1

●作り方
①豆腐は2cm角に切って水切りする。玉ネギは薄切り、たけのこ・ニンジンはせん切り、干しいたけは水で戻して薄切り、青ネギは小口切り、ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。
②フライパンにごま油を熱してショウガ・ニンニクを炒め、豚ひき肉を加えて火が通るまで炒める。玉ネギ・たけのこ・ニンジン・干しいたけ・水を加えて火が通るまで煮たら、調味料・豆腐を加えて炒める。青ネギ、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。

●その他の献立 ごはん、牛乳、中華あえ