

# 子育て王国めぐり

## ファミリーサポートセンター



0歳児の利用の様子



チュッピー子育て  
ほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp  
子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



ファミリーサポートセンター「あい・あい」は、子育てのサポートが必要な人が利用できます。援助が必要な人(利用会員)と援助ができる人(提供会員)が互いに助け合うシステムで、「あい・あい」が援助内容に応じて提供会員をマッチングします。

サポートの対象は0歳から高校生まで。保護者に用事があるときや子どもが病気になった時の預かり、学校や習い事への送迎など、子どものサポートが必要な時にご利用ください。

初めて利用する人は、事前に入会手続きが必要です。入会説明は平日と第3土曜日の午前中に実施。利用会員と提供会員の顔合わせは、平日だけでなく土・日曜日、祝日にも実施できます。お気軽にお問い合わせください。

**申込先・問い合わせ** NPO 法人保育サポート「あい・あい」(☎④ 5665、総社ふれあいセンター内)

### 学校給食 おすすめレシピ



- 材料(4人分)**
- ジャガイモ…120g ●玉ネギ…80g ●ニンジン…60g
  - 鶏肉…40g ●ミックスビーンズ…40g ●しめじ…30g
  - コーン…20g ●サラダ油…小さじ1 ●小麦粉…大さじ2
  - 水…400ml ●固形コンソメ…1個 ●牛乳…200ml
  - 塩…小さじ4分の1 ●こしょう…適量

- 作り方**
- ①鶏肉は一口大に切る。ジャガイモ・玉ネギ・ニンジンは1cm角に切り、しめじは石づきをとってほぐす。
  - ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて炒める。火が通ったら、ジャガイモ・玉ネギ・ニンジン・しめじを入れて炒める。
  - ③小麦粉を少しずつ加え、焦げないようにその都度炒める。
  - ④水・コンソメを加えて沸騰したら、ミックスビーンズ・コーンを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
  - ⑤牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、塩こしょうで味付けする。
- その他の献立** ホットドッグ 牛乳

インタビュー Interview

輝いている人  
世界の舞台で  
結果を残したい



全国エアロビックス選手権大会のシングル部門、全日本総合エアロビックス選手権大会のトリオ部門で優勝した西ノ蘭まひろさん(総社西中1年)だ。

西ノ蘭まひろさん(井尻野)

JOCジュニアオリンピックカップ全国エアロビックス選手権大会(女子シングル部門)とスズキジャパンカップ2019全日本総合エアロビックス選手権大会(トリオ部門)で優勝したのが、西ノ蘭まひろさん(総社西中1年)だ。

エアロビックスは、1分20秒程度の音楽に合わせてダンスを行う競技。振り付けや取り入れる技の難易度などで得点が決まる。3人で行うトリオ部門では、動きを合わせるチームワークも必要。厳しい練習を経て、優勝という成果を収めた。競技の魅力を尋ねると、「難しい技が多いけど、うまく決まったときはすごく達成感があるんです」と教えてくれた。

西ノ蘭さんがエアロビックスに出会ったのは小学1年生のとき。水泳のために通っていたスポーツクラブで体験会に参加して、楽しさに魅了されたという。どんな競技に熱中し、3年生で選手を目指すコースに昇格。今では、1から3時間の練習を週に6回こなしている。「正直、練習が多くてつらくなった時期もあった。それでも、レベルアップして試合で勝ちたいという強い思いをもっていたので、練習を続けることができました」と真剣に話す姿からは、エアロビックスへの情熱が感じられた。

西ノ蘭さんの次の舞台は、4月に東京で行われる世界大会。目標を尋ねると、「まずは目の前のことに全力で挑む。緊張するけど、結果を残して帰ってきたいです」と、大会を前に気合いは十分。彼女が世界の舞台で活躍する姿を見るのが楽しみです。

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、広報そうじゃ編集室(市政情報課)までご一報ください。自薦・他薦は問いません。