

子育て王国めぐり

知っておきたいブックスタート



プレゼントされる絵本を、希望すれば実際に読み聞かせボランティアの人に読んでもらうことができる。自分がどのように読んであげれば子どもの興味を引けるのかが分かる

- 対象は？
総社市保健センターで実施する乳児健康診査（4か月児対象）を受診する全ての赤ちゃんが対象です。
- いつもらえるの？
乳児健康診査（4か月児対象）を受診するときに、健診会場の隣の「ラッコの部屋」でお渡ししています。
- 健診に行けないときはどうなるの？
市図書館の窓口でお渡しできます。その場合は、母子健康手帳を持参し、赤ちゃんといっしょにお越しください。
- 何がプレゼントされるの？
絵本2冊と、イラスト・アドバイス集、赤ちゃんにおすすめの絵本リスト、市図書館の案内などをお渡ししています。
- どんな絵本を選ばばいいの？
言葉にリズムのあるもの。リズム感のある短い言葉が繰り返して出てくるもの。色がはっきりとしていて赤ちゃんにも見分けやすいもの。などからはじめると良いようです。
- 問い合わせ 市図書館（☎ 03-4422-4422）



絵本の読み聞かせは、赤ちゃんの脳の発達を促進するといったことや、市図書館や地域で子育てを応援している取り組みなども伝えていきます

インタビュー Interview

輝いている人 再びナンバーワンをとる 世界選手権で



世界の舞台で活躍するソフトテニスプレイヤー

長江 光一さん（金井戸出身）

10月に行われた仁川アジア大会のソフトテニス（個人・団体）に日本代表として出場し、男子団体を銀メダルに導いたのが長江光一さん（金井戸出身）だ。

4年に1度のアジアの祭典。団体ではチームに貢献し銀メダルに輝いたが、最も勝ちたかった個人のシングルスでは敗れてしまった。「金じゃない」と悔しさをにじませる。昨年の東アジア競技大会で、日本人初のシングルス金メダルを獲得。また、混合ダブルス、団体も制覇し、前人未踏の3冠を達成した。それだけに今大会では優勝の二文字しかなかったに違いない。

現在は、実業団の強豪NTT西日本広島に所属。ソフトテニスは小学3年生から始めた。そのわずか3年後の小学6年生で全国制覇以来、日本、世界のトップを走り続ける長江さんだが、「自分はまだ下手」と言い切る。この謙虚さがトップを維持する原動力となる。

平日は就業後に3時間練習を行う。仕事での特別扱いはないという。「仕事の精神的な波を練習に影響させないよう心掛けています」とストイックな面を見せる。今年長男が誕生。「勝っている姿を子どもに見せたい」と笑顔で話す。父となり、ますますテニスに力が入る日々。

目下の目標は来年の世界選手権大会。「金メダルを取り返す」と意気込む。各国の選手から研究されるなか、「常に変化している世界のプレースタイル。自分がその波をつくっていききたい」と目を輝かせる。「負けられない」との思いと日の丸を胸に、世界の舞台で大暴れる姿に期待したい。

学校給食 おすすめレシピ

さつまいもとひじきの中華あえ



- 材料（4人分）
- サツマイモ…120g ●乾燥ヒジキ…4g
 - ハム…20g ●ニンジン…20g
 - チンゲンサイ…40g ●揚げ油…適量
 - 調味料A…砂糖=小さじ1、しょう油=小さじ2、水=小さじ2
 - 調味料B…砂糖=小さじ1/2、しょう油=大さじ1/2、酢=小さじ1
- 作り方
- ①サツマイモはきれいに洗って、皮ごと2cm程度の角切りにし、水にさらしてから、素揚げにする。
 - ②乾燥ヒジキは水でもどしておく。小鍋にもどしたヒジキと調味料Aを入れ、弱火で煮て下味を付け、ざるにあけて冷ます。
 - ③ハムとニンジンは千切りにし、さっとゆでる。
 - ④チンゲンサイをさっとゆでて、水にさらし、水気を切ってから1cm幅に切る。
 - ⑤調味料Bと①～④を混ぜ合わせる。
- その他の献立 みそラーメン 牛乳 チーズ（一口ゼリー）

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、広報そうじゃ編集部（企画課）までご一報ください。自薦・他薦は問いません。