



▲世界選手権会場で、獲得したメダルを掲げる美侑さん、祐歩さん

二人は8月3日にフィンランド・ヘルシンキで開催された第6回世界  
 柔道選手権大会に出場し、技の正確  
 性や美しさを競う法形競技女子団体  
 の部で優勝の原動力となりました。  
 また同競技女子個人の部でも、美侑さ  
 んが優勝、祐歩  
 さんが第3位入  
 賞という快挙を  
 成し遂げました。  
 4年前の世界  
 大会で、団体の  
 部優勝を経験し  
 ている祐歩さん  
 は「前回はとて

## 世界一の原動力に

「優勝が決まった瞬間、仲間と飛び  
 跳ねて喜びました」と語る佐藤祐歩  
 さん、美侑さん姉妹。



今月の人 Sato Miyu・Yuko

佐藤 美侑 さん・祐歩 さん(坂野辺新田)  
 鶴岡中央高3年(写真左) 鶴岡高専・専攻科1年

# さかたの風

「指導者の先生に「柔道をどこま  
 でやるかは自分次第」と言われ、柔  
 道も学業も自分たちでスケジュール  
 を組んで頑張ってきました」と文武  
 両道の一面ものぞかせる祐歩さんと  
 美侑さん。  
 「将来どんな仕事に就くか分かりま  
 せんが、できる限り柔道に関わって  
 いきたいらと思います」  
 未来を見据えた2人の頼もしい表  
 情に、世界へ向けて吹く一陣の風を  
 感じました。

## 柔道も学業も「自分次第」

も緊張しましたが、今回はリラックス  
 できました」と大会を振り返り、  
 今回が初出場的美侑さんは「世界大  
 会は、姉が出場していた憧れの舞台。  
 そこで優勝という成績を収めること  
 ができてうれしいです」と、感想を  
 語ってくれました。  
 「団体戦のメンバー5人は、世界大  
 会に向けて3年間一緒に練習してき  
 た仲間。その仲間と優勝の喜びを共  
 有できてよかった」と語る祐歩さん。  
 安堵の交った笑顔に、チームの仲間  
 への思いが垣間見えます。

## フォトギャラリー

思い出のまち 17



### いも煮会

昭和47年9月、宮野浦にあった「市民  
 レクリエーション広場」でのいも煮会  
 の様子。同年6月に開通した出羽大橋を  
 望むロケーションの中、かまどでいも  
 煮を作ったり、広場で野球に興じたり  
 する市民の姿は、現在も変わることは  
 ありません。

## カボチャのそぼろあんかけ

### 【材料】4人分

- ・カボチャ……………400g<sup>ア</sup>
- ・だし汁……………2カップ
- ・砂糖……………大さじ1+1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2

### 【そぼろあん】

- ・みりん……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・鶏ひき肉……………160g<sup>ア</sup>
- ・水溶きかたくり粉… 適量  
(かたくり粉と水は1:1の割合で、入れる直前にスプーンなどでよく混ぜる)

### 【作りかた】

- ①カボチャは種とワタを除いて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①のカボチャとAを入れ、ふたをして中火にかける。カボチャが軟らかく煮えたら、カボチャのみ取り出して器に盛っておく。
- ③②で残った煮汁でそぼろあんを作る。鍋にBを加えて中火で煮立て、ひき肉を入れて菜箸でほぐしながら火を通し、煮汁が1/3の量になるまで煮詰める。
- ④煮汁をよく混ぜながら水溶きかたくり粉を加え、透明感が出るまで、さらに混ぜながら煮立てる。②で器に盛っていたカボチャの上にかける。



### ワンポイント

そぼろあんは豚ひき肉でもおいしくいただけます。グリーンピースや絹さやなど、緑の野菜を加えて彩りよく仕上げましょう。

## 酒田の味

40

昔ながらの酒田の味  
 酒田市食生活改善推進員が紹介します

カボチャの黄色はベータカロテンの色です。厚い皮のおかげで保存がきき、ビタミン類などの栄養素も豊富。栄養たっぷりのカボチャで夏の疲れを取りましょう。

すくすく

子育て講座 71



●お問い合わせ／市子育て支援課こども育成係 ☎26-5734

人見知り

ある日の乗り物の中の出来事です。人がいっぱい、しかも身動きがままならない空間のせいでしょうか。生後7か月〜8か月くらいの赤ちゃんが泣き始めました。お父さんとお母さんは交代であやしていました。が、なかなか泣き止んでくれません。乗り物を降りるまでの30分間ほど汗だくの様子でした。

東北公益文科大学教授  
國眼 眞理子 先生

せんか。赤ちゃんからすれば「この顔は見覚えがあるかな」「いや、これは見覚えがない顔だ」という訳です。先ほどの赤ちゃんは、ひよっとすると周囲に見慣れない顔がたくさんいる環境が落ち着かなかったのかもしれないかもしれません。

とかく人見知りは、困ったことと見なされやすいのですが、確実に心が成長している証です。大家族の場合や人の出入りが多い家庭では、日頃からいろいろな顔に出会っているからでしょうか、人見知りが少ないようです。人見知りがひどい場合、外出を控えるのではなく、逆に人と触れ合う機会を増やしてみてもどうでしょうか。人との関わりの中で、赤ちゃんはほほ笑みや喜びの表情を皮切りに驚きや恐怖といったさまざまな表情も学んでいきます。

あったかいぞ 53

●お問い合わせ／市介護保険課予防支援係 ☎26-5755

がんばり過ぎない在宅介護

高齢化が進んだこともあり、在宅介護はとても身近なテーマになりました。無理のない在宅介護を続けるための方法をいくつか紹介します。

- 家族の誰かに介護が必要になったらまずは家族で話し合い、介護を誰か一人が抱え込まないよう、家族・親族みんなで支えるという体制をつくりましょう
- 介護保険などのサービスを活用し介護の専門家に協力してもらうことで、知識や情報を得ることができ、より負担の少ない介護ができます
- 介護を続けるためには介護者自身の

健康が大切です。食事や運動、休養に気を配り、定期的な医療機関の受診や健診を通して健康を守りましょう。市では「介護者のための訪問健康相談」を実施しています

※1 在宅で介護している介護者を対象に、介護保険課の看護師が自宅を訪問して行う健康相談

● 家族会に参加しましょう

※2 介護をしている家族が集まり、介護方法の情報交換や悩みを共有などを通じて、介護に関する心理的負担の軽減を図る会

【9月～10月に行われる家族会】

名称	日時	場所
庄内認知症さかたのつどい	9月14日(土) 午前10時～正午	総合文化センター
若年性認知症さかたのつどい	9月17日(火) 午前10時30分～正午	総合文化センター
家族の集い	10月10日(木) 午後2時～3時30分	上田コミュニティ防災センター
認知症家族交流会	9月5日(木) 午前10時～正午	北平田コミュニティセンター
	10月12日(土) 午前10時～正午	酒田市地域福祉センター

対象／介護者 ▶ 内容／介護相談、情報交換 ▶ 費用／無料 ▶ 申し込み／当日会場へ