

ほがらがが ページ

視覚障害に対する理解を深めて

第20回白い杖で街を歩こう会

6月1日、市民センターを発着点として、『第20回白い杖で街を歩こう会』が開催されました。これは、誰もが住みよいバリアフリーのまちづくりと視覚障害への理解と関心を深めてもらうために、参加を広く市民に呼びかけ、伊万



↑駅前交差点で信号機の音を確認しながら慎重に横断歩道を渡る体験者

里市視覚障害者の会が毎年実施しているものです。

この日は、中学生を含む参加者約30人が、市街地約3.2kmを歩きました。2人1組で、1人がアイマスクを着け白い杖を持ち、もう1人は介助者として、途中で交代しながら進みます。事前指導を受けた後、市民センターを出発し、伊万里駅、浜町交差点、伊万里保育園、脇田交差点を経由して市民センターへ戻りました。参加者は、足元を確かめながら、音が鳴る信号がまだ設置されていない交差点や段差の多い歩道などを慎重に歩行していました。視覚障害者の日常を体験することで、障害に対する理解を深めていました。

百寿メダル贈呈 ついでにもお元気で

めでたく百歳の誕生日を迎えられた市内2人の高齢者を、5月19日に深江市民部副部長が、6月6日に塚部市長がそれぞれ訪問し、記念の百寿メダルを贈呈しました。



岩永 マツさん (脇田町)

田福寿会（老人会）の人たちに囲まれ、とても喜んでおられる様子でした。

岩永マツさんは、お若いころ、よく自分が作ったブドウやイチゴなどの農作物を売りに行かれていたそうで、販売をしながら人と話をするのがお好きだったそうです。また、とてもきれいな好きで、朝早く起きてよく掃除をされていたそうです。マツさんの長生きの秘訣は、粗食でもいりこや昆布など、昔ながらの体に良いものを積極的に継続して摂り、また、3食きちんと食べることだそうです。この日は、お祝いに駆けつけた家族や脇

→マツさんのお祝いに駆けつけた脇田福寿会の3人（後列）
金藤ハツエさんは一人暮らしで、身の回りのことはだいた自分ですれ、いたって健康。長く炭坑で働かれていたというハツエさんは、近くのお地蔵



金藤 ハツエさん (東山代町福釜)

さんの花や水替えをこまめにされていたそうです。性格は温厚で、家の中で掃除などをするのがお好きだそうです。いつも近所の人や民生委員さんに気を掛けてもらい、たいへん感謝されている様子でした。ハツエさんの長生きの秘訣は、早寝早起き、自分で動く、何でも食べること。お祝いに駆けつけた民生委員さんや家族にも、うれしそうなお様子で手を合わせながら何度も感謝の言葉をおっしゃっていました。

四季の詩

幼子の絵も回りをり走馬燈

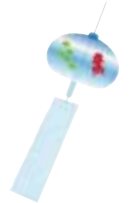
晴れ間待ち蘭草に替へし部屋に立つ

足裏とらえる夏の涼感

前田 和茂

伊万里ホトトギス會

伊万里白露短歌會 久保田昭子



みんなで広げよう『食のまちづくりの輪』

市は、食のまちづくり宣言を行い、事業者や皆さんと協働で、『食』を生かしたまちづくりに取り組んでいます。このコーナーでは、食に関する活動を行っているグループが監修した春夏秋冬のレシピを紹介します。

● 問合先 男女協働・まちづくり課 (☎2115)

伊万里のレシピ No.4
春夏秋冬 味 自慢



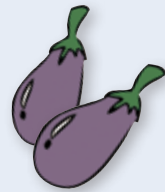
おいしいなすで手軽に作れます
ナスびご飯

〔レシピ提供〕伊万里市食生活改善推進協議会



材 料 (4人分)

- ・ごはん (550グラム)
- ・なす (400グラム)
- ・塩 (大さじ1)
- ・ごま油 (大さじ1/2)
- ・砂糖 (大さじ1)
- ・濃い口しょうゆ (大さじ1)



作り方など

- ①なすを拍子切りにし、塩もみして絞ります。水を入れて塩を洗い流し、絞ります。
 - ②①をごま油で炒めて、砂糖で味付けし、しょうゆを加えて、香ばしく炒めます。
 - ③炊き上がったご飯に②を混ぜます。
- ☆水洗いすることで、アクをぬくことができ、色がきれいになります。
- ☆なすを炒めるときに、ちりめんじゃこや鶏肉を入れてもおいしいです。

食育ワンポイント

食育で『5つの力』を身につけよう ①食べ物を選ぶ力 (いろいろな食材を知ろう。主食・主菜・副菜をそろえよう) ②食べ物の味がわかる力 (見る・におい・固さ・さわった感じ・音・五感でおいしさを知ろう) ③料理が出来る力 (料理を作ってみよう・家族みんなで食事をしよう) ④食べ物の命を感じる力 (野菜を育ててみよう) ⑤元気なからだがわかる力 (食べすぎ・欠食・むし歯に注意・睡眠と運動はたっぷり) 忙しい時代だからこそ、大人も子どもも食事の大切さを自覚し、食事の時間をコミュニケーションの場にしていきたいものです。



山口 麻里さん
(24歳)

- ★黒川町畑川内
- ★おひつじ座・A型



- ★お仕事は (有)エトワール・ホリエに勤務して5年になります★菓子を販売するだけでなく、お客様との信頼関係を築くことが大切だと感じています★常にお客様に満足してもらえることを心がけています*
- ★休日の過ごし方は 友人と遊んだり、家でゆっくりしたりしています*
- ★好きな食べ物は チョコ(M)
- ★特技は 剣道小学2年生から10年間続けていました♪
- ★好きな男性のタイプは 一緒にいて楽な人♪ミュージシャンはEXCELです♥

わが家の



野中 佑真くん (2歳9か月)

- ★亮・璃紗さんの二男
- ★大坪町上古賀



少し恥ずかしがりやだけどほんのりな佑真くん♥これからお兄ちゃんと仲良く今と変わらず元気で大きくなつてね(M)

おかあさんからひとこと

ほくは戦いごっこが好きなんだ☆トッキウジャーが大好きで特に5号がお気に入り♪♪変身もできるよ♪大好物の果物とケーキをたくさん食べて陸翔お兄ちゃんと力を合わせてパパ怪獣と戦った♪