



百寿メダル贈呈

いつまでも
お元気で

めでたく百歳の誕生日を迎えられた青木キミさんを、9月1日、塚部芳和市長が訪問し、記念のメダルを贈呈しました。

根っからの働き者で、若いころは遠方まで焼き物や反物の行商に行ったり、うどん店で接客をしたりしていたキミさん。性格は明るく、サービ

ス精神旺盛で、歌や踊り、グラウンド・ゴルフなど趣味も



青木 キミさん
(大川内町福野)

多彩。特に、歌うことが大好きで、年齢を重ねた現在も、いろいろな曲の歌詞やせりふを記憶しているとか。以前、テレビ番組の『のど自慢』に出演した経験もあり、つやのある歌声は健在です。

また、料理することも好きだそうで、得意料理は『すき焼き風煮』と『煮しめ』。その味は、家族も真似できないほどの絶品とのこと。

そんなキミさんの長生きの秘訣は、『好きなことを続けること。そして、よく食べ、よく寝ること』だそうです。

この日、入所中の施設の皆さんや家族に囲まれ、市長にメダルをかけてもらうと、キミさんは、少し緊張した様子でほほえんでおられました。

市内の男女最高齢者を塚部市長が訪問

南波多町 吉村カツミさん 大坪町 中島正海さん

9月1日、市内における男女の最高齢者をそれぞれ塚部芳和市長が訪問し、長寿を祝って記念品を贈りました。

女性の最高齢者は、南波多町の吉村カツミさん、106歳。食欲があり、体調も良好で、日中はよく数をかぞえながら過ごしているそうです。特技は和裁で、若いころ独学で縫



吉村 カツミさん (106歳)

い方を習得し、近所の人から頼まれて着物などを仕立てていたとか。また、子守も上手で、畑仕事の合間に、自宅近くの小学校に勤める教員の子どもの面倒を見ていたとのこと。

料理も好きで、最近まで料理番組を見ながら自分で作っていたそうです。そんなカツミさんの長生きの秘訣は、『自分で、耳や頭などをマッサージすること』。記念品を受け取る

と、目を大きく開き、お礼の気持ちを表しておられました。

男性の最高齢者は、大坪町の中島正海さん、104歳。体調は良好で、若いころ柔道で鍛えた体は丈夫そのもの。性格も芯がしっかりしていて、戦時中に爆撃を受けて右手を



中島 正海さん (104歳)

負傷したものの、90歳を過ぎても自転車を用い、自宅近くのみかん畑や、遠くは山代町あたりまでよく出かけていたそうです。また、絵を描いたり、字を書いたりするなど、筆使いも得意。食欲は家族も舌を巻くほどで、伊万里牛やカニが好物だとか。そんな正海さんの長生きの秘訣は、『マイペースを貫くこと』。そして、好きなものを食べることに。記念品を受け取ると、丁寧にお礼を言っておられました。

四季の詩

晩秋を
活けて
秘窓の
飾り窓

伊万里ホトトギス會

松尾

肇子

遠来の
友と
過ぎ
去りし
日な
つかし
み

尽きぬ
想ひ
出夜
は明
けに
けり

伊万里白露短歌會

杉山

露子



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.19
春夏秋冬 味 自慢



新米を味わう秋の炊き込みごはん
さつまいもと黒米の炊き込みごはん

夢耕房農産加工グループ発行
『黒米料理レシピ』より



材 料 (4人分)

- ・ さつまいも (大1本 300グラム)
- ・ 米 (3合)
- ・ 黒米 (大さじ3)
- ・ 塩 (少々)



作り方など

- ① さつまいもは皮をむき、小さめの一口大の乱切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② 米と黒米は別々に水洗いする。
- ③ 水洗いした米の中に黒米を入れ、均一になるように混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と塩を少々加えて、普通の炊飯の要領で炊き上げる。

食育ワンポイント

ごはんは、どんなおかずとも相性が अच्छي 米の栄養素の約7割は、炭水化物(主にでんぷん)です。でんぷんは、消化吸収率が高く、食べるとすぐに体のエネルギーとして消費されます。このため、ごはんは、食べ過ぎない限り太ることはありません。また、ごはんは、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類などを使ったどんなおかずとも相性が抜群です。ごはんを主食に、主菜・副菜をそろえ、栄養バランス良く食べましょう。

伊万里の
やんじ・ウオーカー

ゆうや
金子 侑矢 さん
(19歳・東山代町長浜)

- ◆ 亀栄リフォーム株式会社 (伊万里町)
- ◆ 平成26年4月入社



- ◇ いろんな仕事をしていますか
家のリフォーム(主に水回りの修理)をしています
- ◇ 仕事で大変なことは
作業に必要なお客様の部品や工程を覚えることです
- ◇ 仕事で心掛けていたことは
お客様に納得していただけるよう、どんなご要望でもお聞きするようにしています
- ◇ 自己PRをどうぞ
『笑顔』を忘れず、何事も積極的に取り組みます
- ◇ 趣味 ドライブ、ボクシング
- ◇ 特技 手品、絵を描くこと
- ◇ 市民へ一言 お客様だけの家づくりをお手伝いしますので、ぜひご用命ください

わが家の

アルバム

ゆうか
樋口 夕珈さん (3歳 5か月)

- ★ 義洋・利恵さんの長女
- ★ 富士町



活発で優しい夕珈ちゃん♡妹の文珈が泣くとおもちゃであやすの手伝ってくれてありがたう☆ずっと姉妹仲良くしてね(^^)

おかあさんからひとこと



私は歌うのが得意な♪家のソファは私だけのステージよ☆あとクマの人形も好き♡おんぶやオムツ替えて毎日忙しいわ♪もちろん寝るのも一緒♡いまマイブームは長芋ステーキときゅうりスティック★大人でしょ?