

# ほがららが ページ

子どもたちの健やかな成長を願って

## 『いらのぼり掲揚式』 in 久原保育園

4月24日、久原保育園で『このぼり掲揚式』がありました。これは、児童福祉週間（5月5日～11日）にちなみ、市が、市内の保育園や幼稚園で毎年開催しているものです。園児たちは、この日のために、思い思いに手形を押ししたり、願いごとを書いた短冊を

はり付けたりしたミニこのぼり3匹を作り、塚部市長やいまりんモーモちゃんと一緒に、元気いっぱいに掲揚。そのあと、市長が『青空へ元気にはばたけ久原の園児』と思いを込めた直筆の色紙をプレゼントすると、園児たちは、お礼に歌や踊りを披露しました。



↑ 市長やモーモちゃんと力を合わせて、元気にこのぼりを掲揚しました



↑ 沖縄の伝統芸能『エイサー』を披露する年長組の園児たち

## 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市内の3人の高齢者を塚部市長が訪問し、記念の百寿メダルを贈呈しました。

5月7日に訪問した原口トミさんは、散歩や草むしりなど屋外での活動が好きで、90歳まで自転車に乗っておられたそうです。新聞や雑誌など活字を読むのも好きで、家族の人はその知識の多さに驚かされることもあったそうです。食欲もあり、何でも食べることが長生きの秘訣だとい

うトミさんは、市長にメダルをかけてもらうと、とても喜んでおられる様子でした。

同じく、5月7日に訪問した田中ミドリさんも、屋外で体を動かすことが好きで、老人会に入ってから始めたゲートボールは、97歳まで楽しんでおられ、なかなかの腕前だったようです。また、好き嫌いせず何でも食べるのが長生きの秘訣だとい

うミドリさんは、市長にメダルを贈呈されました。

5月12日に訪問した井手ハツさんは、2年前までは、縁側に座って新聞をじっくり読むのが好きだったそうです。歌を歌うのも好きだというハツさんの長生きの秘訣は、3度の食事をきちんととり、何でも食べることでそうです。この日は、お祝いに駆けつけた親族に囲まれて元気に歌を披露され、楽しそうな表情を浮かべていらっしゃいました。



原口 トミさん (松浦町上原)



田中 ミドリさん (波多津町筒井)



井手 ハツさん (南波多町小麦原)

## 四季の詩

海よりの棚田千枚水を張る

伊萬里ホトトギス會 西 潤子

花言葉「移り気」といふあぢさゐの  
色さまざまに梅雨を咲きつぐ

伊万里白露短歌会 田中 文子



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 (☎23 2115)

伊万里のレシピ No.3  
春夏秋冬 味 自慢



伊万里の梅を使った料理で健康増進

- ・梅干しの天ぷら (写真)
- ・梅じゃこごはん

〔レシピ提供〕 いまり梅加工研究会



材 料

▷梅干しの天ぷら

- ・梅干し(南高)(5~6個)
- ・片栗粉
- ・揚げ油
- ・【つけ汁(A)】  
だし汁(大さじ4)、  
砂糖(大さじ3)、  
しょうゆ(大さじ1)

▷梅じゃこごはん(4人分)

- ・米(3カップ)
- ・梅干し(南高)(4個)
- ・ちりめんじゃこ  
(1/3カップ)
- ・酒(大さじ2)
- ・青じそ(2~3枚)



作り方など

▷梅干しの天ぷら

- ①梅干しは皮の破れていないものを選び、5~6時間ぬるま湯につけて塩抜きする。
- ②梅干しの塩が抜けたら、つけ汁(A)に2~3日つけておく。
- ③②の梅干しの水気をふき、同量の水で溶いた片栗粉を軽くつけて、中温の油でカラリと揚げる。

▷梅じゃこごはん

- ①米を研ぎ、分量の水を入れ、30分以上おいておく。
- ②炊く直前に梅干しをちぎって粗くほぐし、ちりめんじゃこ酒を加えてサックリと混ぜ、普通に炊く。
- ③青じそは千切りにして水に浸し、あく抜きをして水気を絞る。12~15分蒸らしたごはん、梅干しの種を除いてサックリと混ぜ、青じそを加える。

食育ワンポイント

**梅干しはすぐれもの** 梅の酸っぱさには、疲労回復や食欲増進、老化防止などの効果があると言われています。また、これからの季節にお勧めなのが、弁当に梅干しを入れることです。味や彩りのアクセントになることはもちろん、食中毒対策にもなります。昔ながらの『日の丸弁当』もおいしいですが、刻んでごはん全体と混ぜ合わせるのもいいですね。



まな  
坂口 菜南さん  
(23歳)

- ★黒川町大黒川
- ★しし座・A型



- ★お仕事は 4月からJA伊万里に勤務しています☆地元に戻りたくて入りました\*覚えることがたくさんありますが、まずは早く組合員さんを覚えるよう頑張ります。
- ★好きな食べ物は 鳥のから揚げです(^^)
- ★休日の過ごし方は ドライブをしたり、のんびりと過ごしたりしています★
- ★趣味は 音楽が大好きです♪高校と大学では吹奏楽(パーカッション)をしていました♪
- ★理想の男性は 優しく誠実な人です♥

わが家の



田中 紗来さん(3歳  
9か月)

- ★英輔・佐和子さんの長女
- ★山代町久原一区



おかあさんからひとこと



わたしはお店屋さんごっこをするのが好きなの♥ハピネスチャージプリキュアにもあがれるわ★好きな食べ物は鳥のから揚げとハンバーグ、肉じゃがもね\*たくさん食べて友達と元気に遊ばなくつちや(^^)