



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本山惣五郎さんを、7月19日、塚部芳和市長が訪問し、記念の百寿メダルを贈呈しました。



本山惣五郎さん
(三里町川家)

惣五郎さんは若い頃、農業の傍ら、屋根ふきの職人をしていました。時代の流れとともににかやぶき屋根の家が少な

くなつてからは、農業を中心に生計を立て、80歳ごろまで続けました。趣味は50代で始めた盆栽で、近所の庭木の剪定まで引き受け、大変喜ばれていたとのこと。たばこも吸わず、お酒もたしなむ程度だったためか、これまでに大病を患ったことはないそうです。現在も食欲旺盛な惣五郎さんの長生きの秘訣は『よく食べること』。この日はちょうどお休み中でしたが、ふだんは話もされておりましたが、前日までインタビューの受け答えの練習をされていたそうです。部屋には『祝100才』と書かれた飾り付けや、似顔絵などが飾られており、穏やかな表情を浮かべておられました。

市民の安全・安心をめざして

防災や震災について考えた1日

7月3日、市民センターで市防災講演会が、生涯学習センターで震災で繋がった絆講演会が、それぞれ開催されました。

市防災講演会

市民の防災意識の向上と、地区防災委員の育成強化を目的に、市防災講演会が開催さ



↑「まずは地域づくりを」と話す吉田さん

れました。講師は、吉田瑞穂さん（大分県中津市社会福祉協議会）。『災害にも強いまちづくり』と題して、自身の豊富な経験をもとに『防災・減災』について講演しました。

吉田さんは、「災害時には、地域で協力しあう事がたくさんある。避難所運営もその一つ。災害に強いまちを作るためには、まずは日ごろから協力しあえる地域づくりが大切」と、地域防災の重要性を訴えました。

震災で繋がった絆講演会

『富士夢☆米子隊』代表の新宮三津代さん（鳥取県米子市）が、『ひまわりが繋いだ絆く神戸から三陸、そして米子へ』と



↑米子市での活動を紹介する新宮さん

題して講演しました。阪神大震災で亡くなった女の子の遺体があった場所に咲いた『はるかひまわり』を全国に咲かせる活動を紹介。続くパネルディスカッションでは、佐々木勇人さん（岩手県釜石市）が被災時の対応と生活支援の活動を、樋口博也さん（三重県四日市市）が被災地支援の活動などを紹介。自身の経験や取り組みから、息の長い支援の必要性を話し合いました。

四季の詩

ふうりんのかず
風鈴の数だけ風の遊びをり

つくし俳句会 池田多鶴子

えんてん
炎天に 麦わらとんぼ飛び交ひぬ

とも
友の精霊 背負ひるるやも

伊万里白露短歌会 武富 千歳



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、市内保育園などで取り組んでいる食育活動を紹介します。

● 問合先 まちづくり課まちづくり推進係 (☎2114)

食育活動を紹介

～ さくら保育園 ～

ゴーヤで学ぶ環境と食育

緑のカーテン作りに挑戦

7月5日、年長児 11 人がプランターにゴーヤの苗を植えました。茎が伸びてたくさん葉が茂ると、緑のカーテンでエコな暑さ対策になります。子どもたちは「早く大きくなあれ」と言いながら、一つ一つ丁寧に植えていました。



真剣な表情でゴーヤの苗を植える子どもたち



苗を植え終わりで笑顔で写真に納まる年長児

実がなったら、収穫してみんなで食べる予定です。ゴーヤ料理といえば、やっぱりゴーヤチャンプルでしょうか。ゴーヤは苦みがあるので、子どもたちには少し食べにくいかもしれません。しかし、夏バテ予防や食欲増進には効果抜群。しっかり食べてほしいですね。ほかにも、トマトとオクラを栽培しています。こちらも収穫が楽しみです。さて、子どもたちは、毎朝、給食の食材を赤・緑・黄3つの栄養素に分け、それぞれどのような栄養があるのかを楽しく学んでいます。食べ物やそれを作った人に感謝しながら、栄養バランスの良い給食を食べて元気いっぱいです。

食育ワンポイント

夏バテ予防には『梨』も効果抜群 そろそろ梨が店頭に並びはじめました。梨には、食物繊維や水分、ビタミンが豊富に含まれています。体内の熱を冷ましたり、汗で失われた体の水分を補給したりしてくれるほか、肉類の消化を助ける働きもあります。特に、梨に含まれるリンゴ酸とクエン酸は疲労回復に効果があり、夏バテ予防には最適です。さっぱりした甘さと、シャキシャキした食感。冷やすとさらにおいしく食べられます。

伊万里の

やんじ・うおーかー

山下 裕之 さん

(21 歳・二里町大里)

- ◆ 伊万里西松浦森林組合 (大坪町)
- ◆ 平成 26 年 4 月 入社



- ◇ いろんな仕事をしていますか
作業現場の管理や測量です
- ◇ 仕事で大変なことは
現場に行くときに、急な斜面上ったり、下ったりすることです
- ◇ 目標(仕事)は
早く仕事を覚えて一人前になることです
- ◇ 自己PRをどうぞ
ある程度の事は前向きにとらえるので、悩みが少ないことです
- ◇ 趣味
中学で始めた卓球
- ◇ 特技
長距離の運転
- ◇ 市民へ一言
地震や大雨などの自然災害が多いので気を付けてお過ごしください

わが家の

アルバム

あすみ
立石 明日美さん (2 歳)

- ★ 裕貴・今日子さんの長女
- ★ 東山代町長浜



あすの笑顔を見ると家族みんなが幸せになるよ♡元気をくれてありがとう♪これから元気ですくすく育ってね☆

おかあさんからひとこと



わたしはパズル遊びや絵本を読むことが大好き♡すべり台も楽しく何回もすべって遊んでいるよ★少し人見知りでおとなしい性格だけど、歌を歌うのは得意なの♪最近のお気に入り『きらきら星』