

# ほがらかページ

## 白杖で街を歩こう会 バリアフリーのまち づくりを目指して

5月21日、市民センターを出発点として、『第23回白い杖で街を歩こう会』がありました。これは、バリアフリーのまちづくりと視覚障害への理解を深めてもらうため、広く市民に参加を呼びかけ、伊万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、視覚障害者や高校生など約80人が参加。事前指導の後、参加者は2人1組となり、1人がアイマスクを着け、もう1人は介助者となって出発しました。

途中で交代しながら、駅前や中央交番前を経由して市民図書館まで歩いた参加者たち。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ました。



↑慎重に横断歩道を渡る参加者



## 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2人の高齢者を、塚部芳和市長が訪問し、記念のメダルを贈呈しました。

### 松尾 トミコさん (波多津町筒井)

5月29日に訪問した松尾トミコさんはとても働き者で、4人の子育てをしながら



松尾トミコさん

ら夫と共に農業に精を出していたそうです。体を動かすことが好きで運動神経も良く、若い頃は足が速いということが近所で評判になっていたほど。65歳ごろからはゲートボールを始め、92歳ごろまで楽しんでいたそうです。長生きの秘訣は、「適度な運動と野菜中心の食事を取ること」。入所する施設では盛大なお祝いの宴が開かれ、とてもにぎやかな1日となりました。

### 曾我 キヌさん (船屋町)

6月13日に訪問した曾我キヌさんは、今でも一人で歩

いて買い物に行くほどお元気です。手芸が趣味で、その作品は繊細な刺繍が施されており、どれもすばらしい出来栄え。これまでの印象深い思い出は、家族と世界各国を旅したことだそうです。長生きの秘訣は、「家族の支えと体を動かすこと」。キヌさんのあまりの若々しさに塚部市長も驚きを隠せない様子で「日本一の長寿を目指してください。」と言葉をかけていました。



曾我キヌさん

## 四季の詩

散策のコース四葩の水辺あり

つくし俳句会

池田多鶴子

日本海に低くたれたる暗雲を

知るや香に立つ水蓮の花

伊万里白露短歌会

中西 信行



**みんなで広げよう『食のまちづくりの輪』** ●問合先 まちづくり課まちづくり推進係  
(☎☎☎2114)

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。

**食育活動を紹介**  
～ 川東保育園 ～

愛情いっぱい育てて好き嫌いも克服  
**育てながら学ぶ食のありがたみ**

園では、毎月19日は食育の日として、年齢に合わせた食育に関する活動を行っています。主な活動としては、菜の花を育てて菜種油をしぼることや、夏野菜でのカレー作り、田植え・稲刈りをした米でのおにぎり作りな



みんな上手に苗を植えています



毎日世話したゴーヤには愛着が湧きます

ど、育てて調理し、食べるまでの工程を実践しています。園で育てる夏野菜の一つにゴーヤがありますが、緑のカーテンとしても活用できることから、夏には欠かせないものとなっています。ゴーヤはたくさんの水がいるので、朝・夕は年長児みんなで協力しながら水かけをします。ゴーヤが苦手な子どもも毎日世話をすることで愛着を感じ、食べてみたいと思うようになるようです。8月には夏野菜カレー作りがあります。どんなカレーが出来るのか、今から楽しみにしています。

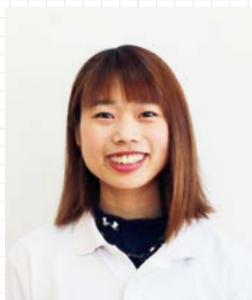
**食育ワンポイント**

**夏野菜の王様ゴーヤの効能** ゴーヤには、夏バテ解消、美肌効果、胃腸を元気にするなどの効果があるほか、独特の苦み成分には疲労回復、食欲不振の解消、血糖値の低下など、夏に嬉しい効果がたくさん詰まっています。また、レモンの2～4倍ものビタミンC、牛乳の14倍ものカルシウム、セロリの30倍もの食物繊維など多彩な栄養素が含まれており、まさに夏野菜の王様。この夏はゴーヤで元気に乗り切りましょう。

伊万里の **ヤングウォーカー**  
YOUNG WALKER

まゆこ  
**溝上 繭子** さん  
(23歳・上ノ山)

- ◆ スポーツクラブGEN EX伊万里(新天町)
- ◆ 平成25年3月入社



- ◇ **どんな仕事をしていますか**  
お客様の目標・目的に沿ったトレーニングメニューの作成や、食事・栄養の指導です
- ◇ **仕事で心掛けていることは**  
笑顔で元気な接客です
- ◇ **目標(仕事)**は、お客様が目標を達成できるようサポートし結果を出すことです
- ◇ **趣味** ミラーレス一眼レフカメラを持って、景色や花を撮りに出かけることです
- ◇ **特技** スポーツは何でも得意です。特にバレーボール
- ◇ **市民へ一言**  
皆様の運動をサポートします。ぜひGEN EX伊万里へお越しください

我が家の

ア ル バ ム

まお  
**淵上 真央**さん (1歳9か月)

- \* 周児・佳世子さんの長女
- \* 東円蔵寺



**パパからひとこと**  
明るく活発な真央ちゃん☆仕事から帰ると「おかえりー」の元気な声で迎えてくれて、疲れが吹っ飛ばよ♪これからもたくさん遊ぼうね♪



わたしは外でしゃぼん玉遊びをしたり、パパやママとおしゃべりをしたりすることが大好き♡食べ物ではバナナやトマトが大好きなの★最近には、歌いながらピアノを弾くことに夢中になっているんだよ♪