

輝くすかがわ人

File.31

市内在住の画家で、国内外で活躍している吉田江里さん。福幸を祈り、生きる喜びを色鮮やかに繊細に描く吉田さんの作品は、多くの人へ元気を与えています。



Q1 画家になるきっかけは？

子どもの頃から絵を描くことが大好きでした。22歳の時に大道あやさんの「しかけ花火」という作品に出会い感銘を受け、本格的に絵画活動を始めました。現在は国内だけでなく、海外でも活動しています。

Q2 どのような絵を描いていますか？

命や喜びをテーマに作品を描いています。細胞一つ一つを「花」に例え、福幸の祈りを込めて描くことで「生きる喜び」を表現しています。

Q3 今後の目標は？

被災地域が元気になるように「夢と希望」を与えられる活動をしていきたいです。また、命や喜びを大切に、琴線に触れる作品を生み出せるよう日々精進したいと思います。



東日本大震災から10年が経った今。移ろいゆく日々の中で、人と人が心をつなぎ、心から笑顔で過ごせる日が来ることを祈り描く

ますの話題



実りの秋、喜びの収穫

— 小塩江公民館・三世代交流事業 —

10月7日、小塩江公民館の三世代交流事業が行われ、小塩江幼稚園の園児、小塩江小・中学校の児童・生徒たちが参加し、地元老人クラブの人たちの教えを受けながら稲刈りを体験しました。

稲刈り体験終了後に子どもたちが、自分たちで植えた苗が稲まで育った感動や収穫の喜びの感想を発表し、老人クラブの人たちへお礼の言葉を伝えていました。

減塩はあなたの健康守ります！

食改さんのおすすめ
レシピ File.27

主食・主菜・副菜

簡単ヘルシーカレー

1人分 野菜110g

主な材料(2人分)

ごはん	300g	出し汁	160cc
鶏もも肉(皮なし)	120g	① みりん・しょうゆ	各大さじ1
にんじん	20g	オイスターソース	小さじ1
たまねぎ	100g	カレー粉	小さじ1
しめじ	40g	② 片栗粉	大さじ1
ほうれんそう	60g	水	大さじ2

①鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにする。にんじんは短冊切り、たまねぎはくし切りにする。しめじは石突きを切り、小房に分ける。ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。

②③を合わせておく(辛さの加減はカレー粉で調節する)。

③鍋に①を入れ、ほうれんそう以外の材料を加えて煮る。野菜が柔らかくなった②を加えてとろみを付け、最後にゆでたほうれんそうを加え軽く煮る。

④お皿にごはんを盛り、カレーをかける。

栄養のポイント！

市販のカレールー 1皿分には2.2～2.4gの食塩が含まれますが、カレー粉には食塩がほとんど含まれません。カレー粉を上手に使うと減塩につながります。



国分紀美子さん

柳沼豊子さん



1人分の栄養素量 エネルギー 383kcal たんぱく質18.3g
脂質3.9g 炭水化物72.1g カリウム704mg 食塩1.9g



秋の夜空に明るい未来を

— 届けエール！元気が出る花火 —

10月2日、市民や医療従事者の皆さんへ贈る「届けエール！元気が出る花火」が打ち上げられました。

花火は市内5カ所で同時に打ち上げられ、合計約2,000発の花火が秋の夜空を明るく照らしました。花火を見た人からは「感動と元気をもらいました」「また明日から頑張ろう」という気持ちになりました」などの声が聞かれました。



栄光の銅メダリストのレガシー

— 円谷幸吉メモリアルホールリニューアル —

10月17日、円谷幸吉選手の偉業を後世に伝える円谷幸吉メモリアルホールがリニューアルオープンしました。

拡充された展示スペースでは、これまで未公開だった資料や、1964年の円谷選手の凱旋パレード、当時の聖火リレーの映像などもご覧いただけます。また、東京2020オリンピック聖火リレーのトーチなども展示しています。