

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動する平戸市食生活改善推進員を紹介! ②

## わたしたち「食生活改善推進員」です!



### 南部支部「えぷろん会」

- 活動/学習会 年4回  
その他 地区伝達活動など
- 活動場所/南部地区
- 会員数/22人

私たちは地域の皆さんの健康長寿を目指し、生活習慣病予防のため「みそ汁」の塩分測定や健診受診勧奨、小中学生に親子料理教室で郷土料理の伝承などの活動を行っています。地域のいきいきサロンや老人会、学校、地域のイベント会場など活動の場はさまざまです。

調理では減塩に配慮した料理をすることもあり、参加者は徐々に薄味に慣れてきているようです。「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、食生活改善の輪を広げたいと思っています。



学習会の様子

## 「古写真」から見る平戸の記憶遺産 vol.16

問 文化交流課文化遺産班 ☎22-9143

### 「壱部浦を南から見た風景」

右の2枚の写真は生月島中部の壱部浦沿岸を、現在生月自動車の駐車場となっている付近(南側)から撮影したものです。

上は昭和初期の風景で、集落は瓦屋根の家ばかりが建ち、海岸に道路は無く家の前がそのまま海です。奥の方の壱部浦北部の海には長大な突堤が二本突き出し、手前側には自然の海岸が残っています。

下は昭和50年代後半ごろの風景で、海岸にはコンクリート製の護岸が伸び、集落内には公民館や商工会などのコンクリート製建物が建っています。港には大型の遠洋まき網船が停泊しています。手前付近には海岸道路が建設中で、これがのちに壱部浦と館浦を結ぶ海岸道路となります。

現在では、手前側の海岸は埋め立てられ、介護施設や開発センター、生月支所が立ち並んでいます。



昭和初期の壱部浦の風景



昭和50年代後半ごろの壱部浦の風景

そうだ

# 図書館へ行こう

本は、市内の図書館・図書室どこでも貸出・返却できます。

おすすめの  
新刊

### 『ビジュアル入門 江戸時代の文化』

著/深光富士男  
出版社/河出書房新社  
江戸時代前期の元禄文化を絵とともに解説した本。平戸とも縁ある鄭成功を主人公とした近松門左衛門の「国姓爺合戦」が、当時17カ月も上演が続いたことなどが紹介された読み応えある児童書です。



### 『ぼくだってとべるんだ』

作・絵/フィフイ・クオ  
訳/まえざわあきえ  
出版社/ひさかたチャイルド  
空を飛びたい小さなペンギンがいました。でも、みんなは「ペンギンはとべない」と言うのです。それでも小さなペンギンはがんばって…。見かたを変えれば、新しい真実が見えてくる。希望とあたたかな心を伝える絵本。



### 『夏井いつきの 日々是「肯」日』

俳句・文/夏井 いつき  
出版社/清流出版

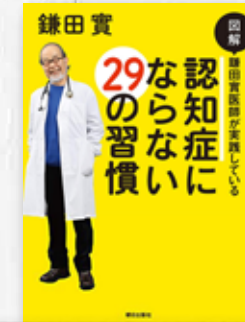
俳句は、ありのままに過ごす日々を、すばらしい「肯」日に変えていきます。著者の俳句とエッセイ、写真がコラボした、オールカラーの美しい1冊です。



### 『図解 鎌田実医師が実践している 認知症にならない29の習慣』

著/鎌田 実  
出版社/朝日出版社

一生、楽しい生活を続けられよう。普段の習慣を少し変えてみませんか? 72歳になる著者が日頃実践している認知症予防の習慣やコロナに負けない7つの習慣を紹介している1冊です。



### 『思わず見とれるゼリースイーツ』

著/大越郷子  
出版社/誠文堂新光社

ひんやり透明感のあるゼリーはいかが? ゼラチン・寒天・アガーの3種類のゼリー粉末で作るスイーツは、それぞれ食感や性質を活かし考案されたレシピです。この夏、おうちで作ってみませんか?



### 『ポリぶくろ、1まい、すてた』

文/ミランダ・ポール  
絵/エリザベス・ズーノン  
訳/藤田千枝  
出版社/さ・え・ら書房

アフリカのガンビアという国に、アイサトという女性がいました。捨てられたポリ袋が問題を起しているのを知り、アイサトはリサイクル活動をはじめます。7月1日よりレジ袋有料化がスタートしたこの時に、知ってほしい本です。



### 図書館のイベント情報

会場	主なイベント	開催時間
平戸図書館	おはなし会 (おはなしのへや)	毎週日曜 午後2時~
	赤ちゃんおはなし会 (おはなしのへや)	8日(水)・22日(水) 午前10時30分~
	「みんなdeシネマ」(COLAS平戸ホール) 『ピリブ 未来への大逆転』(アメリカ:120分)	11日(土)・23日(木) 午後2時~
	ライブラリーコンサート 平戸在住者を中心としたジャズプレイヤーの皆さんによる演奏	25日(土) 午後7時~
永田記念図書館	おはなし会 ※随時変更することがあります。	毎週土曜 午後2時~

今月の休館日 永田記念図書館: 7日(火)、14日(火)、21日(火)、26日(日)、28日(火)

### 各図書館・図書室連絡先

- 平戸図書館 ☎22-4017
- 永田記念図書館 ☎22-9182
- 南部公民館図書室 ☎22-9191
- 生月図書室 ☎22-9202
- 田平町中央公民館図書室 ☎22-9211
- 大島村公民館図書室 ☎55-2511

### 図書館ホームページ

<http://www.hirado-lib.jp>  
携帯電話からQRコードを読み込んで簡単にアクセスできます。

