



社会新報

号外

〒106-0045 港区麻布十番3-1-4 阿部浩子を育てる会
TEL/FAX 03-3452-2028

平成15年1月21日号

ひまわり通信



連絡先/住所 : 〒106-0045 港区麻布十番3-1-4 阿部 浩子を育てる会

HOME PAGE <http://www.hiroko-abe.com/> E-Mail info@hiroko-abe.com TEL/FAX 03-3452-2028

わかりやすいNEWS



1月14日~19日



- 靖国神社参拝 小泉首相は14日、靖国神社を参拝した。総理就任後3度目になる。中国・韓国が反発している。韓国のトセ化の大使は、北朝鮮の核問題を巡って日韓連携の時に水を差すなどと抗議。
- 三井住友フィナンシャルグループが1503億円の優先株を発行し、米大手証券のゴールドマンサックスが全額引き受けることで合意した。
- 阪神大震災から17日で8年が過ぎた。被災地では追悼行事や鎮魂の祈りが行われた。
- 受験 大学入試センター試験が18、19日の両日行われた。今年の志願者数は約60万2800人。
- 厚生労働省 今春卒業予定で就職を希望する高校生の就職内定率は、昨年11月末時点で60.3%にとどまっている。《詳しくは <http://www.hiroko-abe.com/> わかりやすいNEWS まで》

本日の夕食 (栄養士 阿部浩子 のお勧めレシピ) エネルギー588kcal たんぱく質26.0g 塩分5.8g
 鮭のポパイ煮 調理時間18分 《単位:グラム》

材料 生鮭1切 ほうれん草50(冷凍でも可) ミニトマト2ケ

鮭に塩・こしょうをし、両面に片栗粉をまぶし、170度の油であげます。

ほうれん草は茹で、5cm程度に切っておく。トマトは湯とおししておく。

スープの準備をします。水200CCを沸騰させ、コンソメ5グラム、白ワイン大さじ1、塩・こしょうで味をみます。

スープの味がととのったら、皿にほうれん草をしきつめるようにならべ、鮭をその上におき、トマトをいれる、そこにコンソメスープをかけます。出来上がりです。

里芋のにっころがし

材料 里芋(冷凍)4個 絹さや2枚 砂糖3 薄口醤油小さじ1

里芋を解凍し、水をふっとうさせ(里芋がひたひた位)、インスタントのだしをいれる。(時間短縮のため)、里芋を入れ、砂糖、醤油をいれる。沸騰し、味をみる。OKであれば、里芋に色がついてきたときに、鍋をゆすって里芋をころがし、里芋に味をしみこませる。

・味噌汁(もやし・人参) ごはん、りんご60

1人分の材料になっていますので、この分量に人数をかけてください。来週は和風チャンポンを紹介します。



「鮭のポパイ煮」は阿部浩子が栄養士の時代に考えたメニューです。

盛り付けをすると色がとてもきれいです。調理時間も短いのでおすすめです。是非試してみてください。

ご意見や質問はお気軽に。 [info@hiroko-abe.com/](mailto:info@hiroko-abe.com) お待ちしています。

おまけ 簡単にサラダ。きゅうりとかにかまを使用。これにマヨネーズと醤油とこしょうで味をみます。

いきいき暮らす わくわく港 NO7



港区にお住まいの区民の方からの声

「マンションの建設」「水道工事」「マンションのリフォーム」など
工事の爆音に悩まされています。港区は多様な働き方が多い地域です。マスコミ関係や
芸能関係、深夜の飲食店勤務の方など、昼夜に問わず働いている方が大勢住んでいます。
せめて工事の時間帯など、政治の力でどうにかならないでしょうか？



以前、私の家の近所もマンション建設の工事があり、土曜日も朝早くから工事の
爆音に悩まされてきました。今、港区内はこのような規制する条例はありません。
工事について適応する法律として、東京都の「都民の健康と安全を確保する環境条例」「騒音
規制法」「振動規制法」などがあげられます。現在の工事の時間は7時～19時まで（日・祭
日）は除くになります。そのために土曜日も朝からうるさいわけです。工事の邪魔をするわ
けではないですが、せめて爆音が伴うものは午前10時からなどにすべきです。この爆音で睡
眠障害を受けて病気になった人がいるわけですから、港区内で条例を制定すべきです。

車椅子で歩いていると港区内は段差が多くて困ります。特に陸橋で横断歩道がない場所
もあります。港区はバリアフリーの街ではありません。車椅子でも気軽に出かけられる
街に改善してほしいです。



阿部浩子が港区政において一番やっていきたいことは、「福祉の街」をここに創りたい
ことです。「福祉の街」は、誰にでも優しい街です。車椅子に乗っている方にも、
ベビーカーを押しているお母さんにも、高齢の方にも、障害を持つ人達にも、誰にでも優し
い街が「福祉の街」だと考えます。江戸川区において、住民と行政が一体となり、バリアフ
リーの街にしました。道路と歩道の段差を斜めにコンクリートを敷き、解消しました。視覚
に障害を持つ人には、誘導ブロックで道路と歩道がわかりやすいようにしました。車椅子に
乗っている人でも安心して外出できる「バリアフリーの街」にしたいと強く思っています。
私達がすむ、この港区を誰もが安心して住むことができる、「いきいき」暮らすことができる街にしたい
なあと阿部浩子は考えています。港区内でのご意見はお気軽に！私達が暮らしやすい街に！。

先週の『ひまわり』ちゃん。詳しくは <http://www.hiroko-abe.com/> ひまわり日記まで》



1月13日に、東京プリンスホテルにて「成人の日記念の集い」が行われました。
今年の新成人は1,630人です。新しいスーツや振袖を着た初々しい新成人たちに、
懐かしさを感じました。私も一瞬20歳の自分が記憶によみがえってきました。
昨年末にひまちゃんが住むマンションが火事になりました。しかも午前4時頃のこ
とでした。そして元旦にも消防車が来て、今度はガス漏れで大騒ぎしました。ひまちゃんは不幸
中の幸いで、妹宅に行っていたので、火事の現場には遭遇しませんでした。31日戻ってみ
ると、マンションが火事になっている事を初めて知ってすごく驚きました。しかも7階から火がで
て、ひまわりは6階です。家に入るまで心臓が止まりそうな位、ドキドキしました。火元とは
反対側だったので、特に被害はありませんでした。ひまわりの隣に住んでいる年配のご婦人は、
夜中に何か火事の匂いがする事に気がつき、あわてて119番し、上の階が燃えている事を初
めて知ったと話していました。元旦も消防車がきて、初めて何かあったと知ったわけです。
1人暮らしは緊急の場合はとても怖いです。来週は港区の防災について考えます。
お台場海浜公園・田町・麻布十番駅前にて朝のご挨拶を行っています。お気軽に声をかけてください。

