



プロフィール

平成12年8月7日生まれ。碑小学校・第七中学校卒業。区内在住。先天性の脳性まひにより、右半身と下肢に障害がある。幼稚園教諭・小学校教員免許を取得し、昨年日本体育大学を卒業。現在、株式会社小泉勤務、岡本ライディングクラブJAPANに所属。

パリ2024パラリンピック大会パラ馬術に吉越奏詞選手が出場します！

目黒区出身の吉越奏詞選手が、パリ2024パラリンピック大会にパラ馬術日本代表として選出されました。障害の程度に応じて5つに分かれているパラ馬術のグレード(クラス)のうち、2番目に障害が重いクラスに出場します。

乗馬を始めたきっかけは、兄が通っていた碑文谷公園のポニー教室。そこで馬に興味を示し、区の療育施設・すくすくのびのび園でポニー乗馬を始める。医者から車いす生活になると言っていたが、2歳の頃に一人で乗馬ができるようになり、歩くこともできるようになります。

中学2年生の時に、東京でパラリンピック大会の開催決定のニュースを見て、パラ乗馬で出場することを決意。高校3年生で世界馬術選手権6位入賞をはじめ、数々の国際大会に出場。パラリンピックは前回の東京大会に続き、2大会連続出場となる。



＼吉越選手からコメントをいただきました／

パリ2024パラリンピックの目標

ジャビロ号とメダル獲得を目指します！

自身のアピールポイント

若さと馬に乗っている時の笑顔だと思っています。

目黒区の好きな場所

碑文谷公園こども動物広場です！ぜひ皆さんも足を運んでみてください。

区民へのメッセージ

私は生まれも育ちも目黒区です。碑文谷公園で馬に乗り始めたことがきっかけで大きな夢を持ちました。パリではベルサイユ宮殿で馬と演技を披露しますので、応援よろしくお願ひします。

動画で意気込みなども聞きました！



パラ馬術とは

種目は馬場馬術のみ。パラ馬場馬術は、馬と選手が人馬一体となって行われる競技で、乗馬の正確さと品質、馬の歩法や止まり方などの振る舞い、芸術的な洗練度や演技の軽快さや滑らかさなどが審査される。正式競技として追加されたのは1996年のアトランタ大会から。

問スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、㈹5722-9754)

語ろう人権 家庭で地域で



災害時要配慮者を地域で守る

問人権政策課(☎5722-9214、㈹5722-9469)



災害関連死の多くが、要配慮者

かつて震災が少ないと想われていた石川県などが、能登半島地震で大きな被害を受けました。災害は、いつどこで起きるか分かりません。お亡くなりになった多くの方々に哀悼の意を表し、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

区では、被災地支援のため、災害支援金をお届けしたほか、救援物資の支援、人的支援として職員派遣を行いました。

建物倒壊などによる直接死を免れながら、避難生活での心身の不調により亡くなる災害関連死のかたもおられました。過去の大災害では、災害時に特に配慮が必要な高齢者や障害者(要配慮者)が、災害関連死の大半を占めていました。生活環境の変化によるストレスや、声を上げずに我慢し過ぎたことも一因と考えられます。

災害時に要配慮者のかたとともに適切な避難ができるよう、今から予防策を考えておきましょう。

予防行動は、声かけから

被災地が直面する問題の一つに、意思疎通手段の不足が注目されて

います。被災者が抱える困難は、それぞれ異なります。各人の困り事を把握し、適切な避難行動を行うことが肝心です。

例えば、視覚障害のかたなら、「あっち」といった曖昧な表現ではなく、「2時の方向」と具体的に伝える、段差の前で一度立ち止まるなどのコツを教え合います。互いの生活で困難を共有して支え合い、同じ目線で繰り返し、対策を練れば、誰もが安心して暮らせる強く優しい地域づくりにつながります。

平時から助け合える地域に

区は、要配慮者向け防災行動マニュアルや災害時要配慮者支援プランを整備し、地域ぐるみの避難訓練で対策を推進しています。避難場所や防災訓練、災害時の情報発信や、防災用品も紹介しています。ぜひ一度ご確認ください。

災害直後はすぐに職員が駆け付けられないことが多いため、普段から近所の人と顔の見える関係を築いておくため、まずは天気の話や自己紹介から始めてみませんか。

▶防災についての詳細は
こちらから



食品ロス問題に取り組む料理研究家 行長万里さん

今回の
食べきり食材

牛乳、
ジャム

開封後傷みやすいため、短い期間で飽きずに食べきる方法を紹介します！



ブルーベリーくずもち風

作り方

- ①小鍋に牛乳、ジャム、砂糖、片栗粉を入れ、だまにならないように良く混ぜる
 - ②①を火にかけ、混ぜながら強火で1分、中火にして1分加熱し、固まってきたら火を止める
 - ③ボウルに冷水を用意し、小鍋から出した②を入れ、粗熱をとる
 - ④③を8等分に手で丸くちぎり、器に盛る。あればミントの葉を飾る
- *ジャムは、好みのもの(イチゴ、マーマレード、イチジク、リンゴなど)でも可

材料(2人分)

牛乳	1/2カップ(100ml)
ブルーベリージャム	大さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1と1/2
ミントの葉	適量

MGR100は、M(目黒)・G(ごみ)・R(リデュース)・100グラムの略称。1人1日100gのごみ減量を目指すための合言葉です。

▶過去の紹介
レシピは
こちらから



問清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、㈹5722-9573)