

目黒区にゆかりのある
出場アスリートを
応援しよう



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
す生活になると言われていたが、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。

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。



出場種目
個人・グレードⅡ
競技日程
個人規定演技9月3日
個人自由演技9月7日
(日本時間)

＼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、応援よろしくをお願いします。

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。

図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

図人権政策課 ☎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思われて
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
害義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
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
けられないことも多いため、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



捨てずにおいしく
食べきりレシピでMGR100!

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



図清掃リサイクル課計画普及係 ☎5722-9883、☎5722-9573