



## 市民の皆さまへ



### ～もうすぐ参議院選挙 どうか投票に行ってください～

梅雨の晴れ間の青空、おだやかな青が美しいですね。お変わりありませんか？

今年は参議院選挙の年で、いよいよ7月10日が投票日です。今回から選挙権年齢が18歳以上に引き下げられ、若い方たちに投票権が与えられました。「でも、一体誰に投票するか？」ここが悩みどころですね。やはり、友達や家族と政治をテーマに語り合ってほしいと思います。関心のあるテーマを見つけて、それに対して各候補が何を訴えているかを知るための情報は、ネット世代の若者はどんどん得られることでしょう。経済、教育、福祉や平和、憲法への姿勢、子育て政策などなど。未来は若い人たちが担っていくわけですから、幸福に暮らせる社会の実現に向けてその一票がとても大切です。特に思うのは「誰がなっても同じ」ではないということ。“政治は人なり”です。選挙はとても大切ですから、どうか棄権をせずに投票に行ってくださいるように。

国に求めることはたくさんありますが、中でも教育費です。今の大学生の2人に1人は奨学金で学費をまかなっているとのこと。卒業時には利子を含めて約600万円の借金を背負って社会に出ざるを得ないというケースも少なくありません。かなりの期間を借金返済の苦勞と共に生きなければならぬ…、これは酷なことだと思います。欧州では大学までは学費が無料という国が多く、資源の少ない国は特に“人育て”に、すなわち“教育”に予算を割きます。私の若い頃(昭和50年くらい)は国立(公立)大学の授業料は年間約3万5千円でしたが、現在は15倍の約53万円です。私学との差が縮まっています。私学の医学部はその数倍かかるわけですが、資格が取れば就職時からある程度高額の報酬

を得られます。先日、私の若い友人(医学部受験を専門にしている塾の先生)に「授業料は？」と聞いたら「年間600万円」との返事。思わず「ギャー」と叫んでしまいました。東大生も半数以上の家庭が世帯年収950万円以上とのことですから(2010年 学生生活実態調査の結果)、教育に関しては格差社会の鏡であるような気がして、どうにもやりきれないと感じています。学びの公平性は政治の課題であると強く思います。

さて、熊本地震から2か月、被災地のニュースが少なくなりました。友人たちの便りによると、家屋損壊の判定(全壊や半壊、一部損壊)への不服が多く、なかなか決定の罹災証明が出ないので困っているとのこと。また仮設住宅に荷物が入り切らないので貸倉庫などがいっぱい難儀しているという話などを聞くと、梅雨の時期に家財が雨にぬれて使い物にならなくなるのではと心が痛みます。

今年の夏は猛暑らしい、と聞くと今から汗がふき出しそうです。どうか大きな台風や地震など来ませんように、と祈るばかりですが、災害は、来る時は来ます。備えを万全に、そのための施策を着実に進めつつ、皆さまも気象情報や災害・避難情報などに留意していただき、自宅での備蓄や防災マップの確認のほか、安心メールの登録(本誌13面をご覧ください)をお願いします。

最後に、重ねて7月10日の投票は是非にとお願いいたします。

しばらく暑い日が続きそうですが、ご自愛ください。

宝塚市長 中川 智子

## 宝塚健康レシピ

健康センター (☎86・0056 FAX 83・2421) ID1011944

余ったそうめんを使って、栄養たっぷり、夏バテ防止の一品を作りませんか？

具は、冷蔵庫にあるものなら何でもOK。夏の土用には、うなぎを使ってみるのも♪ また、材料の鶏むね肉は皮を除くと高タンパク・低カロリーで、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含みますので、夏バテで胃腸の弱った人にもオススメです。

いつもと違った食べ方で、パワーアップを図りましょう！

### そうめんのり巻き

#### ■材料(1本分)

- |                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| ゆでそうめん — 100g<br>(乾麺なら約30g) | ・キュウリ ————— 1/4本  |
| ・焼きのり全形 — 1枚                | ・トマト ————— 1/6個   |
| ・鶏むね肉 ————— 40g             | ・大葉 ————— 2枚      |
| ・卵 ————— 1/2個               | ・そうめんつゆ — 適量      |
| { 砂糖 — 小さじ1/4               | ・練りわさび(お好みで) — 少々 |
| { しょうゆ — 小さじ1/4             |                   |

#### ■作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、ゆでるかラップをしてレンジにかけ、一口大に裂いておく。
- ②卵を砂糖としょうゆで味付けし、細めの卵焼きを作って半分に切る。
- ③キュウリは細い棒状に切り、大葉は洗っておく。
- ④トマトは種を取り、果肉のところを5mm角の棒状に切る。
- ⑤巻き簾に焼きのりを置き、ゆでて水を切ったそうめんを手前から2/3まで広げる。
- ⑥その上に、大葉、トマト、鶏むね肉、卵焼き、キュウリの順に重ね、手前から巻き簾ごと巻いていく。巻き終わったら、のりに水をつけてとめる。
- ⑦出来上がったのり巻きを食べやすい大きさに切り、お好みでわさびを溶かしたそうめんつゆにつけていただく。 協力:宝塚栄養士会地域活動部 **e食ぶらす。**

