



## 病氣と長く付き合うために がんサロン「ひらまつ」

今や、がんは2人に1人がかかる時代となり「がん＝死」ではなく、長く付き合う病氣です。

しかし、がん患者の中には家族にも気を使って弱音をはけないこともあり、周りから孤立しがちな人もいます。そこで、がん患者やその家族などが集まり、交流や情報交換ができる場であるがんサロン「ひらまつ」が小城市に開設されました。がんサロンの開設は県内で4か所目となり、市内外から利用者が集います。

サロン利用者の1人は「周りに心配をかけたくないとの思いから、以前の自分と変わらない姿を見せようと無理に頑張ってしまう、その反動で気持ちが落ち込むことがありました。サロンに来るようになってからは、同じ境遇の人や相談員と話すことで気持ちが楽になりました」と表情は柔らかく話されます。同じ悩みを抱える者同士、遠慮なく素直に自分の思いを話すことができるそうです。

代表の鶴田さんは「話す内容は自由です。サロンに来て誰かに悩みを話すことで気持ちを整理してスッキリする。また、いろんな人と話すことで自分なりのヒントが見つかるかもしれません。今後も、どこにも言えない悩みの受け皿になっていきたいです」と思いを話されます。

NPO法人  
クレブスサポート  
事務局長  
つる たけし  
鶴田憲司さん



### がんサロン「ひらまつ」

- ・毎月第3木曜日  
(12月15日、平成29年1月19日、  
2月16日、3月16日)
  - ・時間 13時30分～15時30分
  - ・場所 ひらまつ病院 2階 図書室
- ☎23・8231 ☎090・5383・9007

旬の食材  
de  
お手軽  
レシピ

今月の料理

「**ノリ春巻き** ベーコンポテト  
&ねぎ納豆」

---

材料 (各2本 計4本分)

ベーコンポテト (1本分) → 171kcal	コーン (缶詰) … 5g	塩こしょう
ねぎ納豆 (1本分) → 90kcal	納豆 …… 20g	…… 適量
	ネギ …… 3g	
	春巻きの皮 …… 4枚	

<生地>

● ノリ …… 1枚	● ジャガイモ …… 100g	● ベーコン …… 1枚	● スライスチーズ …… 1/2枚
------------	-----------------	--------------	-------------------

### 作り方

- 1 ジャガイモをレンジで加熱し、マッシャーでつぶして、塩こしょうをふる。
- 2 1にコーンを混ぜ、ノリ1/4枚で包む。
- 3 2をベーコンとチーズで包んでから、春巻きの皮で包む。
- 4 同様に、納豆に納豆のたれとネギを混ぜたものを、ノリ1/4枚で包み、春巻きの皮で巻く。
- 5 中温の油で色が付くまで揚げたら完成。

ノリで包んだ具には  
熱が入りにくいので、  
中のやわらかい食感  
と外側のパリパリの  
食感が楽しめます。

### 私のおすすめレシピ

佐賀県立牛津高等学校  
フードデザイン科3年

のぐちかずき  
野口和輝さん



小城市広報「さくら」 次号の2017年1月号は12月20日発行です。

### 発行/小城市 編集/総務課

〒845-8511 佐賀県小城市三日月町長神田 2312 番地 2  
TEL 0952・37・6111 (代表) FAX 0952・37・6163  
ホームページ www.city.ogi.lg.jp ✉ info@city.ogi.lg.jp

### 住民基本台帳にもとづく人の動き

平成28年10月31日現在 (前月比)  
人口/45,681人(+15) 世帯数/16,001世帯(+3)  
人口の内訳 男性/21,578人(-6) 女性/24,103人(+21)



「小城市広報さくら」は大豆油インキと再生紙を使用しています。