

市の保健師や栄養士が、健康に関する情報をお届けするコーナーです。皆さんの元気と健康づくりにお役立てください。



## Health 元気応援だより

### 悩みや不安話してみませんか？



古屋敷和子主任保健師

久慈市こころとからだの相談センター ☎ 53-3652

皆さんは、自分の気持ちを身近な人に話すことはありますか？  
警察庁の統計資料によると、久慈・二戸地域では、自殺の原因が「わからない（不詳）」とされた場合が6割以上。周りに自分の気持ちを話さないまま亡くなった人が多いのだと思います。  
日本人は、昔から沈黙を美德とし、自分の気持ちや悩み事を人に話すことをためらいがちです。しかし自分の気持ちを誰かに話すことで、気持ち

ちが軽くなった経験はありませんか？  
悩みや不安を人に話すことで、解決の糸口が見つかったり、自分の考えを整理できることがあります。1人で我慢せず、まずは身近な人に話をしてみたいかがでしょうか。  
身近な人には話しづらいことや、難しいと考える悩みなどは、「久慈市こころとからだの相談センター」にご相談ください。相談員と一緒に考え、解決に向けた窓口をご紹介します。



## Child 子育て支援センターだより



### 行事予定

- 5/11(水) 赤ちゃんサロン 13:30~15:30  
内容「乳幼児の救命救急法」  
※予約は必要ありません
- 5/12(木) うさこちゃんの部屋 11:00~  
※絵本の読み聞かせを行います
- 5/20(金) ひよこ教室 10:30~11:30  
内容「はじめましての会」
- 5/23(月) 園庭開放 10:00~11:30  
※小久慈保育園に直接お集まりください
- 5/25(水) あそびの教室 10:30~17:00  
※対象者が決まっています。自由来所はできません
- 5/27(金) 作ってあそぼう 10:30~11:30  
※簡単なおもちゃを作って遊びます。参加希望者は子育て支援センターに申し込みください

### 利用案内

- 子育て支援センター ☎ 52-3210
- 対象…就学前の児童とその保護者
- 利用時間…①月~金曜日 8時30分~17時  
②土曜日 8時30分~13時30分
- 休館日…土曜日の午後、日曜日、祝日
- 利用料…無料

## Books 図書館だより

### 《市立図書館》

### 「串かつやよしこさん」

長谷川義史/作  
アリス館

よしこさんは、串かつ名人。よしこさんの串かつは、カップルも、おこった人も、なんと泥棒さえも幸せにしています。読んでいて、思わず笑いがこぼれる絵本です。



### 《市立図書館 ☎ 53-4605》

- 開館時間…9時~19時(土日は17時まで)
- 5月の休館日…2(月)、6(金)、9(月)、10(火)、16(月)、17(火)、23(月)、30(月)、31(火)
- 図書館映画会…「まんがイソップ物語」などを上映  
5/7(土)①10時~②15時~
- チビッコの部屋…①5/14(土)14時~②28(土)14時~

利用案内

### 《山形図書館》

### 「食べる薬草辞典」

村上光太郎/著  
農山漁村文化協会  
春に咲く身近な草花に“美肌や健康効果”などがあるとしたら…鑑賞だけではもったいないですね！草花の効果や、葉・根・花の調理方法などを掲載。春の散策が楽しみになる一冊です。



### 《山形図書館 ☎ 72-3711》

- 開館時間…10時~18時
- 5月の休館日…2(月)、5(木)、9(月)、16(月)、23(月)、30(月)、31(火)
- 巡回展・文学賞受賞図書展…5/1(日)~8(日)
- 企画展・自然を満喫しよう！…キャンプやガーデニングなどの本を展示・貸出 5/10(火)~27(金)

## Human

きらり



輝く

## 漁船が奇跡の生還 漁業復興に意欲

### 簡単ではないけれど、皆で立て直していきたいね

#### 奇跡的に再会果たす

「よく稼ぐ船が戻ってきた。これでまた漁に出られるよ。」  
うれしそうに話すのは高橋敏雄さん。3月11日の大津波で高橋さんの漁船「第27優祥丸」は流されたものの、宮城県で発見。13年来の相棒と奇跡的な再会を果たしました。  
「ものすごい津波だった。船はない、被害もひどい、もう海では稼げないかもとあきらめていたんだよ。」  
そんな中、海上保安部から船を発見したとの連絡が入り、

4月5日に保管先の釜石市へ。半信半疑で向かった港には、ほとんど損傷のない優祥丸が待っていました。  
「エンジンも一発でかかり、本当に驚いた。船で久慈に戻ると、港でみんなが待っていてくれたんだよ。『仲間が帰ってきた』と涙を流す人もいた。本当にありがたかったね。」  
絶望的な状況からの船の生還は、漁師仲間や地域をも勇気づけるニュースでした。  
約20年前、潜水作業員を引

#### 熱い思いは変わらず

退し、漁を始めた高橋さん。「大変だし危険もある。でもやっぱり漁はいい。今日は沖に何がいるか。毎朝起きるのが楽しみだよ。」  
今も変わらない熱い思い。被害を受けた地域の漁業復興にも意欲をみせます。  
「上り調子だったウニやアワビの生産も津波でゼロに戻った。簡単ではないけれど、みんなですて直していきたいね。」  
漁業復興へ力強く。これからも高橋さんは相棒と沖に出続けることでしょう。



### 高橋 敏雄 さん (夏井町・71歳)

Profile 夏井漁業生産部事業部長。中学卒業後、父と同じ潜水作業員に。30年勤めた後、漁師となる。家族は7人。庭木づくりが趣味の一つ。

## MY ★ Life ☎ Kuji

### 感じた“助け合いの心”



エリカ・ワードさん

東日本大震災で被災した方の回復を心から祈っています。震災後、災害ボランティアとして、がれきの撤去などを手伝っていただきました。体力が必要な作業でしたが、毎回多くの人が集まることに感動。1日の終わりには、小さくても

回復に向かう一歩が見えた気がしました。悲しみの中でもボランティア活動などから、人間の強さや助け合いの心を改めて感じました。力を合わせれば、どんな災害でも乗り越えられると信じています。アメリカの家族や友達も、みんな日本と久慈のために祈っています！

市内の小・中学校で英語を教えている市の英語指導手の皆さんが、久慈市で生活して感じたことなどを紹介するコーナーです。