

# Child 子育て支援センターだより

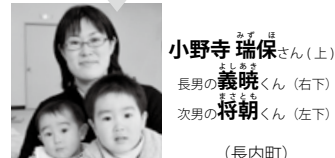
- 3月の行事予定
- 3日(月) ひなまつり会 10:30~11:30  
申し込みが必要です
  - 5日(水) 赤ちゃんサロン 13:30~15:00  
対象は1歳3カ月までの赤ちゃんとその保護者
  - 6日(木) 育児講座「料理教室」 10:00~12:00  
地元の食材を使ったお祝いメニュー。申し込みが必要です。定員は12人。託児は10人までです。
  - 10日(月) あそびの教室 終日  
対象児が決まっているため自由来所はできません
  - 12日(水) うさこちゃんの部屋 11:00~
  - 24日(月) あそびの教室 終日  
対象児が決まっているため自由来所はできません
  - 29日(土) 臨時休館日 終日

利用案内

- 子育て支援センター (川崎町11-1) ☎52-3210
- 対象…未就学児と保護者
- 利用時間
  - ①月~金 8時30分~17時
  - ②土 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

オススメの声

利用者もスタッフも優しい人ばかりでほっとする場所です。センターへの来所は生活の一部。イベントも充実しています。



# Health 元気応援だより

市保健師、栄養士、看護師などが、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。

自分と周りの心に 目を向けよう  
~3月は自殺予防月間~



久慈 愛 保健師 ☎保健推進課 ☎61-1557

現代のストレス社会の中では、自分でも気付かないうちに心や体に疲れがたまることがあります。その状態が続くと眠れない、食欲がないなどの不調が表れ、うつ状態になります。うつは15人に1人以上が一度は経験すると言われ、誰にでも可能性のある病気。中には自殺を考えてしまう人も出てきます。

健康、経済、生活などさまざまな理由で心理的に追い込まれ、全国では毎年約3万人が自殺で亡くなっています。

市内の自殺者数は、年々わずかに減少傾向。悩みを相談できる相手や早期に受診する人が増えてきたためと感じています。


自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも救いを求めて、言葉や行動などの中から何らかのサインを発信しています。一人一人の「気持ち」「つなぎ」「温かい見守り」が自殺の予防につながります。身近な人に相談しづらい時は一人で抱え込まずに、私たち保健師にご連絡ください。

# Books 図書館だより

《市立図書館》 「わすれもののおつかい」

奥山ひろみ/作 石川えりこ/絵  
国土社/発行


考え事食べる、食いしんぼうのおぼけナンダッケは、「わくわくする考え事」をたくさんしている女の子を見つけました。ナンダッケはさっそく、その子に取り付けました。



《山形図書館》 「ことばの形見 父母からもらった50の言葉」

今井美沙子/著 作品社/発行

人としてやってはいけないこと、やるべきこと…。古き良き日本の父母たちが残した、人生の知恵と道理。長崎・五島列島で生まれ育った作家が、幼き日に教わった50の言葉を思い出とともにつづった心洗われる一冊です。



《市立図書館 ☎53-4605》

- 開館時間…9時~19時(土日は17時まで)
- 3月の休館日…3月、10月、17日、24日、31日
- 企画展「3.11~あれから三年~」…5日(休)~23日(回)まで。東日本大震災に関する本の展示・貸出
- 図書館映画会…8(土)①10時30分②14時30分
- チビッコの部屋…①8(土)②22(土)14時~
- ブックスタート(会場:元気の泉)…20(休)①4~5カ月児10時30分~②6カ月児13時30分~

《山形図書館 ☎72-3711》

- 開館時間…10時~18時
- 3月の休館日…3月、10月、17日、21日(金)、24日、31日
- 企画展「新生活応援します」…1日(土)~30日(回)まで。就職・入学など新生活を始める人に向けての本を展示・貸出。
- 巡回展「賢治資料展」…21日(金)~30日(回)まで。

# Human 輝く

## 市内で8人目の「食の匠」 郷土料理と地元食材の良さ 次の世代へつなぐ伝承者

「つば」の伝承者に認定

「一生懸命に活動してきた結果が認められたようですね。うれしいです」と「食の匠」の認定を喜ぶのは大向ヨシエさん。「食の匠」は県が郷土食などの優れた技術と知識の伝承者を認定する制度です。

大向さんは待浜地区で正月やお祝いなどの時に作られてきた郷土料理「つば」の伝承者として、このたび市内で8番目の匠に認定されました。「つば」はハモやユリ根、ニンジンなど地元の食材がふ

「つば」の味を伝えたい

地元の婦人会や市食生活改善推進員などの活動がきっかけで、食育への関わりを持つた大向さん。「勉強していくうちにどんどん『食』に興味を持ち、いろいろな料理を家族に食べさせたい、友人にも教えたいという思いが強くなりました」と活動を続ける原

んだんに使われた色鮮やかな汁物。大向さんは結婚後この料理を知り、郷土料理として伝えていきたいと思ってきました。

大向ヨシエさん (待浜町・65歳)

動力を話してくれました。大向さんは教育旅行の受け入れや食育の活動を通じて、子どもたちの食への関心が高まり、積極的に料理をするようになったと感じています。「地元の野菜や魚を使って、時間をかけて作った料理の良さを家族にも伝えてほしいです」と広がり期待を寄せました。

「時間の限り、食を伝える活動を続けていきたいです」と抱負を話す大向さん。伝統の郷土食は次の世代へと受け継がれていきます。



「食の伝承を使命だと思い、力を注ぎます」と話す大向さん



ハモのだしがどこか懐かしい「つば」。


MY ★ Life ☎Kuji 日本冬の興味津々

クリストファー・メルガーさん

冬休み明けの学校で、子どもたちはクリスマスやお正月のことを教えてくれました。ある生徒は、初詣や年越しのことを話してくれました。年越しにそばや正月にお餅を食べる習慣は日本独自の文化なので、おもしろいと感じました。

最近、小岩井農場で行われた雪まつりに行ってきました。雪像を見たり、かまくらの中でジンギスカンを食べて冬のまつりを楽しみました。今度は札幌の雪まつりを見に行きたいと思っています。

旬の食べ物や美しい景色がある日本の冬って素晴らしいですね。



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