Human

きらり人輝く

東日本大震災の後、最初の復興列車の運転

”今日も無事故で”地域の足としてこれからも―

自信が運転する列車の前で敬礼する橋上武司運転士

橋上 武司（はしかみ たけし）さん（長内町・44歳）

Profile　妻と３人の息子の５人家族。趣味はバンド演奏。不定期ながら市内のライブハウスでライブ活動もしている。

橋上武司さんは、三陸鉄道北リアス線運行部に所属する運転士。「地元で仕事がしたい」三陸鉄道に入社したのは、そのような理由からでした。26歳の時運転士となり、以後18年間三陸鉄道の安全運行に努めています。

震災翌日、職場で線路が流出している写真を見た橋上さん。「この状況では運行はできない。」と思ったそうです。橋上さんが三陸鉄道の久慈―野田間運行再開の話を聞いたのは14日。「線路の全状況も把握できず、沿線では多くの死傷者がいる中、本当に運行を再開していいのか悩みました。」自分の結論が出ない中、橋上さんは16日の運転再開に臨みました。「当日は、野田に向かう人が多かったです。皆さん今を何とかしようという様子でした。」当時を振り返る橋上さん。そのつらい表情は当時の乗客の思いそのものでした。「運行後はたくさんの感謝の言葉をいただきました。今になって思えば、運転を再開してよかったと思っています。」そう話す橋上さんの表情に迷いはありません。

「震災後は、お客様に声を掛けられる機会が多くなりました。会話を通して、お客様が笑顔になるきっかけになればと思っています」。

橋上さんが心掛けていることは、「今日も無事故で」。入社時に社長から言われた言葉です。「運転前に意識することが何よりも大事。漫然とする運転は事故がなくても安全運転とは言えません。」そう力強く話す橋上さん。地域の大切な足として、これからも安全運行は続いていきます。

MY ★ Life Kuji

楽しみな日本の桜

レネー・エストリッジさん

みなさんがこれを読む時、桜はもう咲いているでしょう。私は桜を大変楽しみにしています。数年前、アメリカのワシントンDCで見た桜、それはとてもきれいな桜で遠くから見に来る人もたくさんいました。その桜の木は日本からアメリカに寄贈されたもので、今年で寄贈100周年を迎えました。私は今、その素敵な木を送ってくれた日本に住み、日本の桜を見る機会に恵まれました。ワシントンDCより多くの木が立ち並ぶ日本の桜は100倍美しいだろうと想像し、桜の開花を待っています。

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、久慈市で生活していて感じたことなどを紹介するコーナーです

Health　元気応援だより

市の保健師、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。

堤内和子栄養士

飲んだ翌日も朝食を！

お付き合いと食事

問保健推進課　☎61－3315

季節の変わり目は寒暖の差も激しく、ちょっとしたストレスになります。加えて、春は環境の変化や仕事後の付き合いなど、思っている以上に疲れがたまってしまいます。

お酒を飲んだ翌日、「だるくて朝食を取る気にならない…」という日が続いていませんか？　飲み過ぎた時には、アルコールのせいもありますが、前日の栄養バランスが悪いために、だるくなっていることもあります。そんな時は朝食を抜くのではなく、少々胃腸も疲れているので消化のいいものを口に入れるといいでしょう！

お酒によって身体が冷えている場合もあるので、身体を温める飲み物を取りましょう。

お酒の機会が増えると、野菜不足になりがち。そのためにも、普段から家での食事は野菜を取るように心がけたいですね。

疲れているこころと体を、温かい家庭料理と家族との会話で労わりませんか。

Child　子育て支援センターだより

行事予定

- ●５／１㈫　こどもの日の集い　10:30～11:30
- ●５／２㈬　赤ちゃんサロン　13:30～15:30
  ※対象は１歳３カ月までの赤ちゃんとその保護者
- ●５／10㈭　うさこちゃんの部屋　11:00～
- ●５／11㈮　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
- ●５／18㈮　ひよこ教室　10:30～11:30
  ※対象は２・３歳児のお子さんとその保護者
- ●５／22㈫　わくわく広場　10:00～11:30
  ※対象は宇部、久喜、小袖地区の乳幼児とその保護者
- ●５／23㈬　育児講座　10:00～11:30
  ※内容は「乳幼児の救命救急法を学ぼう」希望者は事前に申し込みください
- ●５／25㈮　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

利用案内

- ■子育て支援センター
  ☎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

同年代のお母さんといろんなお話ができていいですね！困った時の相談にも乗ってもらえます。

中田梢（こずえ）さんと長男の煌大（こうだい）くん（夏井町）

Books　図書館だより

オススメ図書

《市立図書館》

「速く走るコツ大研究」

征矢　範子／監修
ＰＨＰ研究所

体育や運動会で速く走るには？ひざを高く上げる、足を体の真下につくといった短距離走の６つのコツや、トレーニングの方法、レースの走り方を写真とともに紹介します。

《山形図書館》

「山菜採りの教科書」

大海　淳／著
大泉書店

名人が厳選した100種の山菜の見つけ方・見分け方・採り方のコツ・調理法などを写真で解説。アク抜きや保存方法などもイラストで解説しているので、今すぐ役立つ一冊です。

利用案内

《市立図書館　☎53－4605》

- ■開館時間…９時～19時（土日祝は17時まで）
- ■５月の休館日…１㈫、７㈪、14㈪、21㈪、28㈪、31㈭
- ●目で楽しむ本展…開催中～５／13㈰
- ●賢治資料展（巡回展）…開催中～５／６㈰
- ●図書館映画会…５／12㈯①10時30分～②14時30分～
- ●チビッコの部屋…①５／12㈯②26㈯14時～

《山形図書館　☎72－3711》

- ■開館時間…10時～18時
- ■５月の休館日…３㈭、４㈮、７㈪、14㈪、21㈪、28㈪
- ●企画展・名作・ロングセラーの絵本展…今も子どもたちへと読み継がれ、大人が手に取れば懐かしくあたたかな気持ちにさせてくれる本を展示
  ５／８㈫～30㈭

移動図書館車の巡回希望

今年度の巡回希望を受け付けます。移動図書館車に「うちの近くに来てほしい！」などの希望がありましたら市立図書館（☎53－4605）までご連絡ください。