

えがおになあれ

⑤1

子どもたちが明るく元気に育つのを
見ると、未来に希望を感じます。
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人
も、「えがおになあれ」…そんな願いを
込めて、このコーナーを設けました。
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

保健室の引き出し

～日常から思いつく～

月曜日の朝、「先生、頭が痛いです。」と二年生の男子が保健室にやってきました。眠そうな顔を見てベッドに休ませると、すやすやと寝息が聞こえてきます。

業間休みには、一年生の女子が膝のすり傷で来室。涙をこらえて傷を洗っています。真っ赤な顔で鼻血を出して来室したのは三年生男子。ドッジボールの試合が白熱したようです。昼休みには六年生の女子が浮かない顔でやってきました。何か悩みがありそうです。

子どもたちは、さまざまな痛みを抱えて保健室にやってきます。目に見える傷もあれば、見えない傷もあります。小さな傷に手当てをする時、「この絆創膏が、あなたの心もやさしく覆ってくれますように…」と胸の中でつぶやきます。

要保護児童対策地域協議会は、子どもが健やかに育つよう社会のさまざまな機関が子育て中の家庭を見守り、必要に応じて支援し、児童虐待等のない社会を目指すために組織したものです。

本当に言いたいことは何だろう…と考えながら日々関わっています。

地域や家庭でもきつと誰かが保健室の役目を担っているのではないのでしょうか。家庭でも子どもの話をじっくり聞く日があるといいなと思います。「こころを傾けて話を聞いてもらった時間は、子どもにとって痛みを和らげてくれる特大の絆創膏になることでしょう。」

(執筆：出雲市学校保健会 養護部会)



今日は、ロング昼休み。ねえねえ何して遊ぶ？

おたずね／子育て支援課

☎216604

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は

ブロッコリーです！

ブロッコリーはヨーロッパ原産の野生のキャベツの改良種で、冷涼な気候を好む冬野菜の代表です。出雲では平田地域で生産が盛んに行われ、「かあちゃんブロッコリー」の名前で県外にも多く出荷されています。

ブロッコリーの栄養といえばビタミンC。100gあたりの含有量はレモンより多く、一度にたくさん食べられますので、ビタミンC摂取量としては野菜の中では群を抜いています。ビタミンCは美肌効果や風邪予防に効果的です。また、妊娠前、妊娠中に必要な葉酸、血糖調節やコレステロールに効果のある食物繊維も多く含んでいます。

ゆでてそのまま食べるのが一般的ですが、シチューやグラタン、サラダ、和え物など、いろいろな料理方法でその味わいを楽しむことができます。私たちが食べているのは花蕾(からい)というつぼみの部分ですが、茎にも栄養がありますので捨てずに食べたいものです。茎はカレーやシチューに入れたり、きんぴらにしてもおいしくいただけます。

出雲産のおいしいブロッコリーをぜひご賞味ください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6979



ブロッコリーの 変わり白和え

【材 料】(4人分)

- ・ブロッコリー……………300g
- ・塩……………小さじ1/4
- ・厚揚げ……………160g
- ・人参……………60g
- ・いりごま……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・白みそ……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、さっと塩茹でしてざるにあげる。
- ②厚揚げは油抜きし、外側の茶色の部分を包丁で薄く切り、切り取った部分は長さ2cm幅1cmに切る。
- ③人参は薄く短冊に切り、茹でる。
- ④すり鉢でごまをよくすり、砂糖、みそ、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤厚揚げの中身を加えすりませる。
- ⑥和え衣でブロッコリー、人参、厚揚げの外側を和える。

食つくり～出雲の四季～より

ミコトツキ

トキの放鳥状況

第8回



新潟県佐渡島では、初めてトキの放鳥が行われた2008年から今までに計11回の放鳥で177羽が野生下に放鳥されました。このうち、出雲生まれのトキは14羽で、内11羽は野生下で生きていると考えられています。2012年からは放鳥したトキが野生下で繁殖に成功し、2014年には放鳥したトキの子となる孫のトキも生まれました。放鳥後、野生下で生まれたトキは58羽を数えますが、今後も放鳥を継続する必要があります。

おたずね／出雲市
トキ分散飼育センター ☎201350

目的にしているのは4組だけで、出雲にいる3組を含む残りの26組は、佐渡で放鳥するトキの育成を目的として繁殖しています。よって、出雲市トキ分散飼育センターで繁殖したトキは全て佐渡で行われる放鳥の候補となります。

なお、放鳥を含むトキの野生復帰事業を行うのは、佐渡島内とされています。

今回は、トキ学習コーナーについて紹介します。

平成26年度 自治会役員 の感謝状贈呈式 を行いました。

10月2日、市役所で、自治会役員の感謝状贈呈式を行いました。

これは、永きにわたり、自治振興に寄与された自治協会会長等や町内会長等の退任の際に、その功労に対して市長から表彰（感謝状贈呈）するものです。

今年度の対象者は、自治協会会長等を通算5年以上した者として5名、単位町内会（自治会）長等を連続10年以上した者として3名、計8名に市長から感謝状を贈り表彰しました。

おたずね／自治振興課
☎26619

◆受彰者一覧

元経歴	氏名
大津自治協会会長	切川 幸一
上津地区自治協会会長	國谷 良孝
須佐振興協議会会長 (佐田地域)	藤原 勇二
飯栗東村振興協議会会長 (佐田地域)	大谷 昌武
西三区区長(湖陵地域)	秦 久光
北本町区連合町内会会長 (今市地区)	持田 達郎
中東区連合町内会会長 (今市地区)	内村 順亮
小土地一区北町内会会長 (杵築地区)	山崎 隆司

(敬称略)



受彰者の皆さん