

## えがおになあれ

(26)

子どもたちが明るく元気に育つのは、  
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)

### 安心して病院から地域へ

島根県立中央病院は、救命救急センターや総合周産期母子医療センターの指定を受けており、県内各地からさまざまな病気を抱えたお子さんの入院があります。

退院時に、ミルクが飲みにくかったり体力に不安があったりするなど心配なこともあると思います。そういう場合には、医療連携・医療相談科の医療ソーシャルワーカーや看護師が相談にのり、福祉制度を紹介したり、地域のかかりつけ医や訪問看護師、保健師などと連携しながらお子さんにとってよりよい育児の方法を考えていきます。そして、お父さんお母さんの心配が軽減できるよう地域でのサポート体制を整えていきます。

また、最近では昔と違って地域ぐるみ・家族ぐるみの子育てが少なくなり、家庭が孤立化していることなどが社会的な問題にもなっています。周囲からのサポートや

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。



医療相談事務室は1階 正面玄関の左手です。事前にお電話をください。(月～金9時～16時)

相談相手も少なく判断に迷うことや、お父さんお母さんが心や身体の調子を崩されることもあるかもしれません。子育てがしづらかつたり、負担に感じられることがあれば、声をかけてください。子育てや病气、生活のことなど医療ソーシャルワーカーが医師・看護師と相談し、市役所や児童相談所、保健所なども連携していきます。お子さんのすこやかな成長のため、一緒に考えていきましょう。

おたずね／島根県立中央病院

医療連携・医療相談科

☎36500

### 出雲の食材をおいしく食べよう！

## 今月の食材は 白イカ です！

暖かい海を好む白イカは夏から秋にかけて山陰沿岸の水深20～40メートルを回遊し、主にこの時期は夜間のイカ釣り漁で漁獲されます。この漁法は夜間にイカが光に集まる習性を利用するもので、集魚灯を灯し、「スツテ」という疑似餌を使って釣りあげます。出漁したイカ釣り漁船の幻想的な漁火がこの時期の島根半島の風物詩の一つです。

さて、この白イカですが、地域によってその呼び名は様々です。東日本では「ケンサキイカ」「アカイカ」、島根県を含む西日本全般では「マイカ」「シロイカ」と呼びます。釣りあげられた直後の魚体は透き通った半透明ですが、時間が経過するにつれ、表皮は赤みを帯び、また身は白色に変化していきます。その姿から「アカイカ」「シロイカ」と呼び方が分かれたのでしょうか。

白イカは、春と秋に旬を迎える「アオリイカ」に次いで、アミノ酸、旨み成分が豊富で、刺身、焼き物、煮つけとどんな調理法でも大変おいしくいただけます。この時期刺身でいただくイカと言えば、この白イカであり、噛みしめた時の濃厚な甘みは何とも言えません。

ちなみに白イカを含むイカ類は、100グラムあたりのたんぱく質量は生の状態で18.1グラムで、高たんぱく低脂肪な優れた食品です。また、イカには「タウリン」が多く含まれており、血中コレステロール値を下げ、中性脂肪を少なくするほか、肝機能の働きを高める効果があります。

おいしいだけでなく、栄養豊富な旬の白イカをぜひ味わってください！



島根県松江水産事務所HPより掲載



## イカロールエッグ

### 【材 料】(4人分)

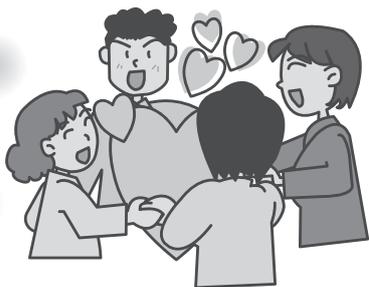
- ・イカ……………4はい
- ・人参……………40g
- ・生しいたけ…2枚
- ・小松菜…………20g
- ・スキムミルク…大さじ5
- ・牛乳……………大さじ3
- ・卵……………2個
- ・塩……………小さじ1/4
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん……大さじ1
- ・だし汁……カップ1

### 【作り方】

- ①イカは丸のまま皮をむく。
- ②人参、しいたけ、小松菜はみじん切りにする。
- ③スキムミルクを牛乳で溶き、卵を入れて混ぜ、②を加え塩で調味する。
- ④深めの器にラップを敷き、③を10分くらい蒸し、イカの胴につめる。
- ⑤だし汁を煮立て、しょうゆ、みりんを調味し、イカを入れて煮る。

(レシピ提供：出雲市食生活改善推進協議会多岐支部)

おたずね／漁業協同組合JFしまね 大社支所 ☎53-3155



# 青い旅

## ☆夏休み！子どもたちに声をかけを

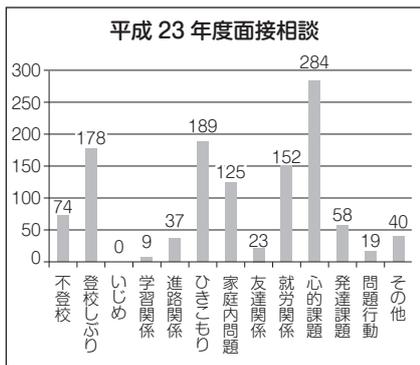
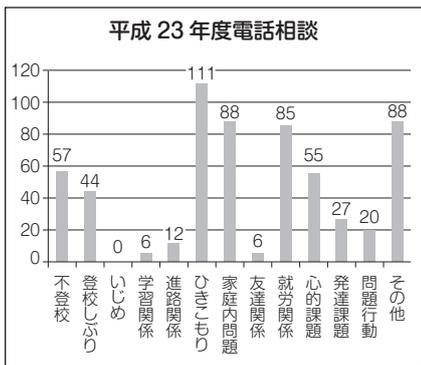
◇よくやっているね いいね (体力作りや学習をしていたら) ◇助かるよ (いろいろな家事のお手伝いをしたら)  
 ◇あぶないよ (道路での遊び、川遊びを見かけたら) ◇気をつけて帰りまじょう (帰宅時間の夕方6時を過ぎたら)

出雲市子ども・若者支援センターでは、様々な悩みごとや心配ごとを抱える子ども・若者やその家族からの相談に応じるとともに、相談者の皆さんの様々な体験活動への支援も行います。

子ども・若者の育成支援に積極的に協力していただき、文化活動やスポーツの特技を持つ人や就労体験のための多様な業種の事業主の皆さんに登録をお願いし、80人に継続支援員として登録していただいています。

### 相談の様子

「いつたいたいのくらいの子どもや若者が、悩みごとの相談をしているのだろうか」と思われるかもしれませんが、前回、児童生徒の不登校や登校しぶりの相談に加え、若者の就労やひきこもりに関する相談が多く寄せら



れていることをお知らせしました。その平成23年度の相談件数は、グラフのとおりで、電話と面接で延べ1,787件ありました。

### 支援活動の様子

市内には様々な困難を抱える子どもや若者も多く、それぞれが悩みごとの解決に向けて取り組もうとしています。

平成23年度は、13人の継続支援員の支援により、16人の相談者が体験活動に取り組ましました。

- ・洋菓子店での職場体験
- ・ギフト製品の袋詰めの仕事
- ・花や野菜の栽培(農業体験)
- 【文化・スポーツ活動】
- ・書道体験
- ・折り紙
- ・カローリング、吹き矢などのニュースポーツ
- 【地域交流体験】
- ・施設でのボランティア
- ・地域の神事(祭り)スタッフ
- 【学習支援】
- ・少人数での学習会への参加

## 出雲市子ども・若者支援センター

ヤッホー ナヤム ナ

フリーダイヤル 0120-84-7867

相談時間 ○月～金曜日 8時30分～18時  
 ○土曜日 8時30分～17時

※土曜日は事前予約の面接相談のみ。  
 ※必要に応じて訪問相談もします。

支援センターでは、子ども・若者やその家族の皆さんの相談を受けながら、相談員、継続支援員が、それぞれの人に合った支援を継続的に行っています。  
 ひとりで悩まず、まずは電話を。一緒に自立に向けた一歩を踏み出しましょう。