



# 国際交流のひろば



## vol.30 バレンタイン



タンヤ  
国際交流員

### フィンランドのバレンタイン

フィンランドでは2月14日は<sup>ウスタヴァンバイヴァ</sup>Ystävänpäiväと言います。「友達の日」という意味で、楽しむのは恋人とだけではありません。特に女性は友達と集まって、食事したり、カードの交換をしたりします。もちろん、<sup>ルセッティルイステル</sup>Rusettiluisteluなど恋人向けのイベントも多いです。Rusettiluisteluはスケート場で、参加者に色付きのリボンを男女別に渡して、同じ色のリボンを持っている人を探して、一緒にスケートをするという北欧的なブラインドデートです。



カミーラ  
国際交流員

### ブラジルのバレンタイン

アメリカや日本など、2月14日はバレンタインデーですが、ブラジルでは違います。その理由がわかりますか。2月頃にカーニバルがあるため、ブラジルに来る人数が多くて、売上も相当増えます。5月には「母の日」、8月には「父の日」がありますが、6月はイベントがないため、売上は非常に少ないです。そのため、1948年にサンパウロ市のある広告代理店が、カトリック教の結婚と縁結びの聖人「聖パドヴァのアントニオ」の日である6月12日を「恋人の日」としたからです。



ジリアン  
国際交流員

### アメリカのバレンタイン

日本でバレンタインと言えば、義理チョコと本命チョコを思い浮かべるでしょう。しかし、アメリカのバレンタインでは、義理チョコと本命チョコの区別はありません。友達や同僚にチョコを渡しますが、それは「義理」より、親しみを表すためのチョコです。「友達・同僚でいてくれてありがとう」という意味があります。親子同士で渡すことも多いです。恋人のためだけの日ではなく、自分に関係のある全ての人に感謝を表すための日です。

国際交流員は、国際理解教育の場などに積極的に参加し、地域における国際交流のために活動しています。  
おたずね／文化国際室 ☎21-6576



## 1日のスタートは 朝ごはんから 始まります!

### \*朝ごはんの効果\*

- ①眠っていた脳を目覚めさせる
- ②睡眠中に下がった体温を上げ、からだを目覚めさせる
- ③胃や腸を刺激し、排便を促す

朝ごはんは、1日の生活リズムをスタートさせるために欠かせないものです。平成28年度に20歳以上の人を対象に実施した「健康づくり・食育に関するアンケート調査」の結果から、朝ごはんを毎日食べる人は86.8%でした。食事内容を見ると、主食のみ、主食+飲み物という栄養バランスが良くない組み合わせも多くみられます。朝ごはんには、さまざまな効果があり、3度の食事の中でも特に大切です。栄養バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日をスタートさせましょう!

平成30年10月に、佐田地域の小中学生親子を対象に、「減塩・オリジナル朝ごはん」レシピを募集した「ごはんできたよ〜キッズクッキング」(出雲市食のボランティア連絡協議会クッキング佐田主催)で、最優秀賞に輝いた朝食レシピをご紹介します。

★考案者 <sup>のつたみこ</sup>野津民子さん、<sup>かける</sup>駆琉さん親子

### サバ缶のチーズ焼き

【材料】4人分

- \*サバ缶(みそ味) 1缶
- \*玉ねぎ 100g
- \*トマト 1個
- \*スライスチーズ 3~4枚
- \*豆 少々

### 【作り方】

- ①玉ねぎはスライスする。
- ②トマトは細かく切る
- ③サバ缶をほぐして、玉ねぎ→サバ缶→玉ねぎ→トマト→チーズの順で耐熱皿に入れる。
- ④レンジで1分~1分20秒加熱する。
- ⑤ゆでた豆をのせる。 \*サバ缶の汁は入れない



おたずね／健康増進課 ☎21-6981

## えがおになあれ

70

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)

### 子どもの心の診療ネットワーク ～子どもの心の健康相談～

子どもの不登校や不適応等のさまざまな心の問題をどこへ相談したら良いか、受診したら良いのか、困っておられるご家庭は多いと思います。子どもの心の専門医療機関は限られており、申込みから受診までかなりの時間を要し、受診を迷う人もいらっしゃると思います。

出雲保健所では、医療が必要かどうか、どんな対応をしたらよいかを一緒に考える「子どもの心の健康相談」を年四回、児童精神科医と保健師で行っています。学校や出雲市子ども・若者支援センターに相談された人を心の健康相談に紹介していただいています。親子で来ていただき、ゆっくり時間をかけて相談しています。学校や家での様子を聞き、医療が必要か検討します。学校等の支援者

とも連携し、子どもの健やかな発達を支援していきます。

学校の勧めで保健所に相談に来たA子さん。親の暴力を見て育った彼女は、感情のコントロールができず学校生活が困難になりました。親に心配をかけまいという子を演じ続け、心が悲鳴をあげていました。彼女の気持ちを受け止め、対処の仕方や医療機関でできることを提示しました。自分のことを語り、少し明るい顔になったA子さん。彼女の将来に相談したことがきつと役立つと願いながら見送りました。

子どもたちがみな、自分らしく輝いてほしいと祈りながら、出会いを大切に相談に応じています。どうぞ、お気軽にご相談ください。

(執筆：出雲保健所心の健康支援課  
☎216653)



子どもの心の研修会に学校医やかかりつけ医、学校、行政等たくさんの方々が参加しました。子どもの心への関心が高まり、支援の輪の広がりを感じます。

おたすね／子ども政策課

☎216604

## 病児・病後児保育室のご案内

病児・病後児保育室は、病気やケガのために保育所などに通うことができず、保護者の都合で、家庭での保育が困難な児童を一時的にお預かりする施設です。

対象児童 下記の児童で、かかりつけ医が病児・病後児保育に適應すると認めるとき

- ① 出雲市内に住所を有する小学生までの児童
- ② 出雲市外に住所を有しているが出雲市内の保育所、幼稚園、認定こども園、小学校に在籍している児童

【病児保育室】～病気・ケガの「進行期」～

基本料金：1,000円

	わたなべこどもレディース クリニック「ひよこ」 【定員4人】	武志町836-6 ☎ 25-8104
	島根大学医学部附属病院 「ニコニコうさぎ」 【定員4人】	塩冶町89-1 ☎ 090-8999-3390 (予約) ☎ 20-2016 (利用方法等)

【病後児保育室】～病気・ケガの「回復期」～

基本料金：500円

	浜山あおい保育園「まーま」 【定員3人】	天神町111-1 ☎ 090-4574-9753 ✉ hama.aoi.ma-ma@docomo.ne.jp
	おおつか保育園「いるか組」 【定員3人】	大塚町790-1 ☎ 080-1909-7479 ✉ ootuka-hoikuen.iruka@docomo.ne.jp
	あすなる第2保育園 「あすなるキッズルーム」 【定員3人】	白枝町1337-8 ☎ 080-2910-3521 ✉ a2kidsroom@docomo.ne.jp

開所日・時間 月～金曜日 8:30～17:30(前後30分の延長時間あり) \*利用予約は前日までに、各施設に直接連絡してください。  
土曜日 8:30～12:30(前のみ30分の延長時間あり) \*「ニコニコうさぎ」は土曜日休業です。  
\*「ひよこ」は「8:00～8:30」の延長時間はありません。

利用料 延長料金：各500円 \*基本料金は、所得状況等に応じて減免制度があります。  
その他：シーツ代(150円)、紙おむつ(1枚30円)

ご利用方法等について、詳しくは各施設または保育幼稚園課におたすねください。

おたすね／保育幼稚園課 ☎21-6964