Topic4 健康への理解を深める ～第36回市民健康教室

９月13日、第36回市民健康教室が市民会館で開催されました。ステージでは、市消防本部による応急処置法の実技指導や筋トレサロン生などによる健康体操の披露、恒例の心肺蘇生法コンテストでは市内スポーツ少年団９チームが出場するなど、さまざまな催しが行われました。また、「糖尿病の合併症、どこにどう出るどう防ぐ？」と題した講演では、国見内科医院の国見聡宏院長と園田病院の園田真也副院長が「糖尿病は症状が出にくい病気だが、合併症が出ると大変であるので、予防が大事」と、糖尿病の怖さと予防の大切さを訴えました。

その他にも会場内では、健康相談や健康食の展示、若年層の健康チェックと献血の推進を目的とした「輝けヤングハート＆ヘルス事業」などが行われ、入場者は健康への理解を深めていました。

Topic5 絵本の読み聞かせを学ぶ ～自分づくり講座

９月20日、市立図書館で自分づくり講座「お父さんのための絵本読み聞かせ講座」が開催されました。

今回の講座は、子育て中のお父さんなどを対象に行われ、親子15人が参加しました。ＮＰＯ法人読書推進団体枕崎みしのたくかにと理事長の朝田栄子さんを講師に迎え、参加者はわらべうた遊びや絵本の選び方・読み方などを学びました。

参加者の吉武恭子さんは「読み聞かせの時間の大切さを改めて感じました。今も子どもに読み聞かせをしているので、これからも続けていきたいです」と話していました。

Topic3 下園子ども会と田布川子ども会に表彰

南薩地区子ども会大会が９月７日、南九州市で開催され、下園子ども会が「平成26年度鹿児島県優良少年少女団体」、田布川子ども会が「平成26年度南薩地区優良子ども会」の表彰を受けました。

下園子ども会は、少人数ながら美化活動や花壇整備、六月灯の灯篭づくりなどに取り組むとともに集落行事にも積極的に関わり、地域住民に大変喜ばれています。

また、集落に残る伝統行事「モモカンドン」を継承しており、地域の活性化にも大きく貢献しています。

田布川子ども会は、地域でゴミ拾いなどの美化活動やリサイクル活動、伝統芸能の継承活動等を取り入れ、仲良く明るい子ども会活動を行っています。

また、集落沿いの道路にコスモスの種を地域住民と協力して蒔いて育てたコスモスロードは、地域住民はもちろん、金山地区を訪れた方々を癒やしてくれています。

両子ども会とも市や地区の子ども会大会において、自分たちの日ごろの活動・実践について発表するなど、他の子ども会の模範となっています。

食の歳時記 まくらざき味探訪

旬の味と香りを楽しむ

ショウガごはん

新ショウガやみょうがの出回る季節になりました。この時期は新米もおいしく、作りたくなるのが「ショウガごはん」です。作り方も簡単で、さわやかな味と香りが楽しめます。

西村 ヤチヨさん（72・大塚北町）

●材料（５人分）

米	３合	ちりめん	70g
水	約550cc	梅干し	３個
ショウガ	50g	大葉	10枚
みょうが	３本	サラダ油	大さじ２
にんにく	３片	濃口しょうゆ	適量

●作り方

①梅肉をみじん切りにし、分量の水を入れた米と一緒に炊く。
②ショウガは千切り、にんにくはスライス、みょうがはみじん切り、大葉は３ミリ角に切る。
③中華鍋にサラダ油を入れ、にんにくを小麦色になるまで炒め、ちりめんとショウガを加えたら、さらに①を入れ、炒め合わせる。
④鍋肌に濃口しょうゆを回し入れ、全体がよく混ざったら火を止める。そこにみょうがと大葉を入れ、ざっくり混ぜたらお皿に盛りつける。

稚内便り

枕崎市の皆さん、こんにちは。

稚内も秋が深まり、朝晩の冷え込みが日に日に厳しくなってきています。

10月の平均気温は11度と暖房が恋しくなり、既に暖房のスイッチを入れている家庭もあります。

◆50年に1度の大雨で自然災害が！

災害が少ない稚内も去る８月23日から24日にかけ宗谷管内北部（稚内、利尻、礼文）では、記録的な大雨に見舞われました。土砂崩れや河川の氾濫、冠水、住宅の床上・床下浸水など大きな被害をもたらしました。特に礼文島では土砂崩れで２人が亡くなるという悲惨な事がありました。また、北海道内各地で避難勧告が続出し、自然災害の怖さを印象付けさせられました。

大雨により川が氾濫

◆冬の使者が大沼に飛来！

稚内の声問（こえとい）地区にある大沼（おおぬま）には、毎年10月に多くの白鳥が越冬の休憩地として飛来します。この白鳥が旅立つ下旬頃には、市内でも初雪がちらつき急速に冬が近づいてきます。

◆白鳥を呼んだのは、地元漁師の大見栄と懸命な努力!?

大沼は、渡り鳥の通過地点で、白鳥が飛来することはありませんでした。地元漁師さんの息子がつぶやいた「大沼で大好きな白鳥が見たい」の一言に「呼んでやる」と大見栄を張った事がきっかけです。

何とか白鳥が来ないものかと餌付けを始めるが、上空を飛ぶ白鳥の姿を見かけるものの沼には降りてくれません。白鳥の模型を浮かべたり、鳴き声をテープで流すなど懸命な努力が実り、今では毎年、春と秋に確実に白鳥が飛来するようになりました。多い時には１日に約３千羽もの白鳥が飛来します。

大沼の白鳥

■問合せ先 稚内市秘書広報課広報グループ
TEL０１６２-２３-６３８７