

# はればれ通信



皆さま、いかがお過ごしですか。4月14日に発生した熊本地震では大勢の方が命を亡くし、一瞬にして家や勤め先、学校を奪われた地域がありました。連日、報道された被災地の映像で心を痛めたり親しい方の安否を心配された方も多かったのではないのでしょうか。



この大災害において、近隣どうしの助け合いや励ましにより、がれきから救出されたり命が守られたエピソードが沢山あったようです。今一度、災害発生時の家族の集合場所の確認や緊急持ち出し物品、非常用の水・食糧（3日分）などの確認をしておきたいですね。

## 秋田県秋田中央保健所長に着任いたしました

この4月に着任しました永井と申します。  
よろしくお願い致します。

ご存知のとおり、秋田県は平成7年から平成25年まで19年連続で自殺率全国1位。平成26年は全国1位を脱却したものの、依然として楽観できる状況にはありません。ひき続き、こころの健康づくりに取り組んでいく必要があります。

当福祉環境部では、平成17年度からメンタルヘルスサポーター養成セミナーを開始し、その後、市町村での養成セミナーも始まり、当管内ではこれまでに多くのメンタルヘルスサポーターに活躍いただいております。

こころの健康づくりでは、愚痴も含めていろいろな悩みごとを聞いてくれる人が大切だと思います。メンタルヘルスサポーターの皆様には、住民への声かけや悩み事の聞き役、相談役になって頂くとともに、住民が集える場づくりなどに、今後も取り組んで頂ければ幸いです。



これからも、地域でのこころの健康づくりを推進し、心身ともに健やかに暮らしていただけるよう、皆さまと共に取り組んでいきたいと思っておりますので、ご支援ご協力をよろしくお願い致します。



秋田県秋田中央保健所  
(秋田地域振興局福祉環境部)  
所長 永井 伸彦



男鹿市 雲昌寺（あじさい寺）さんのあじさいが見頃です。お出かけしてみませんか。

心の健康づくりネットワーク機関でもある男鹿市北浦字北浦57の雲昌（うんしょう）寺さんは「アジサイ寺」として地元で親しまれています。副住職さんが境内に手植えした見事なアジサイは必見です。

毎年七夕のころ一面に咲きそろい満開になります。

7月初旬くらいまで楽しめます。



## カツオの南蛮漬け（2人分）

旬のカツオとアスパラで。彩りもよくさっぱりといただけます。

### ○材料（2人分）

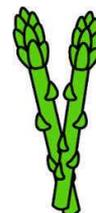
カツオ（刺身用）160g  
片栗粉 適量  
玉ねぎ 40g  
にんじん 20g  
グリーンアスパラガス2本  
揚げ油 適量

A { 酢 大さじ2  
砂糖 小さじ1と1/2  
だし汁 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1と1/2  
赤唐辛子（小口切り） 少々



### ○作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ②アスパラは根元のかたい部分は切り落とし、長さを3等分に切る。  
鍋に沸かした熱湯で茹で、水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ③ボールかバットにAを入れてよく混ぜ合わせ、南蛮だれを作る。
- ④カツオは一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤揚げ油を180℃に熱し、④をからりと揚げる。これを①とともに③に入れ、時々上下を返しながらか1時間ほどおいて味をなじませる。
- ⑥盛り付ける直前に⑤に②を加え、さっと混ぜ合わせる。



## ♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 唱歌

今回は「かたつむり」です

でんでん虫虫 かたつむり お前のあたまは  
どこにある 角（つの）だせ 槍（やり）だせ  
あたま出せ  
でんでん虫虫 かたつむり お前のめだまは  
どこにある 角（つの）だせ 槍（やり）だせ  
めだま出せ

### 編集後記

山の幸がおいしい季節です。通勤途中の田んぼは田植えが終わり、すがすがしい新緑の稲が元気に育っています。秋田の自然に感謝しつつ、大地からの恵みを満喫したいものです。

発行：秋田県秋田中央保健所  
湯上市昭和乱橋字古開  
172-1

電話：018-855-5170

我が町のサポーター

