

# はればれ通信



8月、9月と記録的な暑さが続いておりましたが、ここ最近一気に冷え込みが厳しくなり、冬の足音を感じる時期となりました。皆様いかがお過ごしですか。

先日、子どもたちが「♪だれひとり 取り残さずに 助け合うため 国連193カ国の みんなの声で 生まれた目標～SDGs わたしたちの目標～♪」と歌っているのを耳にしました。NHKや教育テレビで流れているので、皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？

一度聞くと覚えてしまう曲調で、歌詞も温かく子どもたちが歌っているとほっこりさせられました。皆さん、もうご存じかと思いますが、SDGsについて改めて復習してみましょう。

## 【SDGs (エスディーゼーズ)】

「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で、2015年9月の国連サミットにおいて全会一致で採択された「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」で掲げられた、2030年までの国際社会全体の目標です。17のゴール(目標)と169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、経済・社会・環境をめぐる広範な分野に総合的に取り組むこととされています。



## SDGsの17目標



①貧困をなくそう ②飢餓をゼロに ③すべての人に健康と福祉を ④質の高い教育をみんなに ⑤ジェンダー平等を実現しよう ⑥安全な水とトイレを世界中に ⑦エネルギーをみんなにそしてクリーンに ⑧働きがいも経済成長も ⑨産業と技術革新の基盤をつくろう ⑩人や国の不平等をなくそう ⑪住み続けられるまちづくりを ⑫つくる責任つかう責任 ⑬季候変動に具体的な対策を ⑭海の豊かさを守ろう ⑮陸の豊かさも守ろう ⑯平和と公正をすべての人に ⑰パートナーシップで目標を達成しよう



今年度は、メンタルヘルスサポーター等の、サロンを開催されている団体の活動を見学させていただく機会がありました。皆さんが「だれひとり 取り残さずに 助けあうため」に日々、活動されています。本当にありがとうございます。「もう高齢だから」と言いながらも地域住民のために尽力される人生の先輩方の背中からは、家族、職場、友人、地域、世界等への「思いやり」があふれていました。そんな思いやりであふれる世界になるように、私たちができることは何かを考えさせられました。もしも、みなさんが「つらい」「苦しい」「消えてしまいたい」気持ちを持っているなら相談してください。家族も相談できます。地域のサロンを紹介することもできます。言葉にできない漠然とした悩みでも大丈夫です。相談して一緒に考えていきましょう。

～つらい気持ちや、消えたい気持ち、不安や悩みを相談してみませんか～

こころの電話相談 018-831-3939  
 <月～金> 9時～16時 <土日祝> 10時～16時  
 ※12月29日～1月3日を除く  
 対象は、秋田県内にお住まいの方です。  
 ※匿名で相談可能です

秋田中央保健所  
 精神保健に関する相談：018-855-5171  
 平日 8時30分～17時

# 🍴 今号のレシピ 🍴

## だまご鍋 (レシピ・写真提供：五城目町食生活改善推進協議会)

### 〇材料 (8人分)

#### 《だし①》

・鶏ガラ…1羽 ・水…1200ml

#### 《だし②》

・花かつお…50g ・だし昆布…50g  
・煮干し…50g ・水…1200ml

・うるち米…4合 ・鶏肉 (内臓を含む) …400g ・ねぎ…2本  
・せり…1束 ・ごぼう…1本  
・まいたけ…100g  
・しいたけ…100g

#### 《調味料》

・醤油…150cc ・みりん…80cc  
・みそ…大さじ2



### 〇作り方

#### 【だしのとり方】

《だし①》鶏ガラでだしをとる (最低1時間、できれば2時間) ※途中アクをとる。

《だし②》だし昆布、煮干しで水からだしをとり、沸騰直前で取り出して、花かつおを入れる。

#### 【作り方】

①水の量を気持ち少なめにして、ご飯を炊く。

②食材を適当な大きさに切る。(ねぎは斜め切り、せりは適当な長さに切る、ごぼうはささがき、まいたけはほぐす、しいたけは薄切りや飾り切りにする。)

③ご飯を熱いうちにすり鉢に移したら、塩をひとつまみ加えてつぶし、ピンポン玉サイズに分けて丸める。

④丸めただまごを塩水にさっと入れる。

⑤2種類のだしを合わせたら、調味料で味付けをする。

⑥鶏肉、ごぼう、きのこを入れ、煮えたところに、だまごとねぎも加え、さらに煮込む。

⑦最後にせりを加えてひと煮立ちしたら完成。



### 料理のPR



・秋の取り入れがひと段落した頃、新米のご飯を丸め、だまご鍋を食べる風習がある

・「だまご」の語源は、その形状から命名されたもので、“丸”を意味する“だま”に、秋田なまりの“ご”が語尾についていたもの

・きりたんぽより起源が古いと言われているだまご鍋は、昔、山林で働く人夫たちが、弁当のご飯を切り株の上にのせ、斧の背ですりつぶし丸めて食べたのが始まりとされている

・現在も冠婚葬祭やお客様へのおもてなし等、人の集まる場所で振舞われている



### 調理のポイント



・つぶしたご飯を棒状にしてから、ピンポン玉程度の大きさにちぎって分けたものを丸めるとサイズが均等になりやすい

・だまごは丸めた後に塩水にさっと入れると崩れにくく、ツヤも出る

・鶏肉は内臓も入れると味に深みが出る

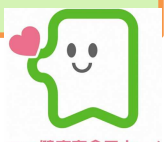
#### ☆編集後記☆

どの家庭にも、我が家秘伝の「だまご鍋レシピ」があると思いますが、今回のレシピもおいしいので一度お試しください。

今年の秋冬は家族で、親戚で、友人で、職場で、地域で、だまご鍋を囲んで、温かい鍋と温かい「人のつながり」を感じる機会がたくさんありますように。また、「誰一人取り残さない社会」になりますように。

#### 我がまちのサポーター

発行：秋田県秋田中央保健所 企画福祉課  
潟上市昭和乱橋字古開 1 7 2 - 1  
電話：018-855-5171



みんなで健康寿命日本一!