



# なじょしたあ

米沢市社会福祉協議会  
生活支援相談員  
H29.2.1発行  
Vol. 53

山形県産米と言えば「つや姫」。すっかりその名は定着していますが、それに続く新品種「山形112号」。名称募集、そして、絞り込まれた七つの候補の中からの県民投票を経て、いよいよ今月、決定となります。候補となったのは、「明日元気」、「スノープリンス」、「白銀王子」、「やま若丸」、「雪王子」、「雪の瞳」、「雪若丸」の七つ。ちなみに隣県宮城の新銘柄米の名称は「だて正夢(まさゆめ)」。山形県産の新しいお米。どんな名前になるのか、楽しみです。

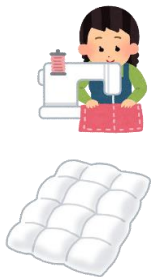
## スマイル第10弾

### わいわい焼肉ランチしませんか?

開催報告!!  
平成29年1月24日



カーテン・寝装品製造会社の工場ではカーテン・布団の製作工程や布団の丸洗いをはじめ、水素水、手書き布団等見学をしました。また、お昼は米沢牛を含め三種の焼肉を堪能しました。



## これこしやてみながた



### “まちのお地藏さん” (健康一口メモ) Vol.21

『こころの健康を探求する—自我の力について』

『こしやう』って米沢弁で『作る』という意味です。今回は、山形の郷土料理で一年で最も寒い「寒」の時期に日本海でとれた真だらを使った名物料理「寒だら汁」を紹介します。

- 材料：・真鱈/内臓も含め1kg  
 ・水/1200cc  
 ・酒/60cc ・塩/少々  
 ・味噌/60g  
 ・酒粕/100g  
 ・ネギ/1/2本  
 ・岩海苔/適量



※短冊にきった大根や豆腐をいれてもOK

#### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、酒と塩を加え、白子以外の鱈を入れる。
- 蓋をせずに煮立て、アクをすくいながら煮込む。
- 火が通ったら白子を加えて一煮立ちさせ、味噌と酒粕を入れ、最後にネギを入れる。
- 椀によそい、岩海苔をのせ、温かいうちにいただく。

酒粕が入ることで、寒い日は体が暖まる効果があります。

自我の芽生えの萌芽は3歳時にやってきます。それはまだ自我の兆しですが、大人の促しに抵抗して、自分の思いで進んでいこうとする明確な意志がそこにはあります。10歳前後に第2の誕生ともいうべき、自我としての誕生があります。その現れとしての反抗は喜ぶべきものです。一見わがままで自己中心に見えるその反抗ですが、愛情の確認行為でもあります。無条件に愛されていることを確認することで、自分の人生に出立していく覚悟を持つことができます。その自我の力は時に対立、争いを生むこともありましょう。それは成熟とともに形を変え、目的意識、良心、共感、信頼、大局的にものを見る知恵に変容していきます。なにより、自我の力はみずからに対峙する力となって現れます。自分の中には、善もあれば悪もあるでしょう。浄もあれば不浄もあるでしょう。認めたくない誤りもあるに違いありません。そこから逃げずに向かい合うことができる時に人間は健康であることができます。それを支えるのが自我の力なのです。

「故郷にこの身をささげようと思う」「震災の物心両面の傷つきを新しい精神的な価値に変えていきたい」「死を恐れることはなくなった。大いなる世界に抱かれていくという確信が持てたから」「さよならだけが人生だから生きていける」といった思いの中に自我の力の美しい結晶を見ることができます。子供たちのわがままはなんと喜ばしいことだろうと思います。

Dr. 小林 恒司

# 2月イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター	2	3 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター  上杉神社節分祭 16:30～ 上杉神社	4 おきたま産直市 8:00～9:00 置賜総合支庁  「竹あかり」製作 9:30～12:00 南部コミュニティセンター  ローソクづくり 10:00～12:00 北部コミュニティセンター
5 西部雪まつり 13:00～19:30 西部コミュニティセンター外	6	7	8 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター  森のオープンプレスクール 10:00～12:00 青空保育たけの子	9 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁売店前  Jazz Café Live 19:00～ 伝国の杜ミュージアムカフェ	10 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター  おきたまスプリングフラワー ショー 11:00～16:00 市役所1階市民ホール  雪灯籠ポイント灯 17:30～ 上杉神社参道	11 <b>建国記念の日</b> 上杉雪灯籠まつり 11:00～21:00 上杉神社周辺  雪の創作 14:00～15:30 米沢市児童会館  竹あかり×ゆき×祈り 17:30～21:00 西條天満公園
12 上杉雪灯籠まつり 11:00～20:00 上杉神社周辺  戦国武将大集合 「米沢冬の陣」13:30～ 伝国の杜置賜文化ホール	13	14	15 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  まちの保健室 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  就職面接会IN米沢 13:30～16:00 グランドホクヨウ	16 華の会体験教室 13:30～15:30 置賜総合文化センター  2/15 ふくしま就職応援センター 相談会13:00～15:00 すこやかセンター	17 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター	18
19	20 マザーズおしごと相談会 おしごと10:30～、相談11:30～ ハローワーク米沢	21	22 きっさ万世 10:00～12:00 万世コミュニティセンター  KMAダンスエクササイズ 10:30～12:00 万世コミュニティセンター  森のオープンプレスクール 10:00～12:00 青空保育たけの子	23 おしょうしな市 12:00～13:00 置賜総合支庁ロビー	24 ままカフェサロン 10:00～14:00 置賜総合文化センター  よしもとお笑いまつり in米沢 19:00～ 米沢市市民文化会館	25 つくってあそぼう 15:00～16:00 米沢市児童会館
26 おひなさまの紙芝居等 10:30～12:00 米沢市児童会館  おもちゃ病院 13:30～15:30 すこやかセンター	27	28				

☆上記予定は申込みや参加費等が必要なものもあります。

詳しくは 米沢市社会福祉協議会 生活支援相談員までお問い合わせ下さい。

TEL 0238-24-7881

## 編集後記

先月は、1月10日過ぎからの連日の大雪には驚きを通り越して正直私も呆れてしまいました。一時冬眠？を考えた程です。( ^\_^ )

皆さん、毎日の雪片付けで体の所々が痛くなっていませんか？ 痛いことを米沢では「昨日の雪下ろしで体中がミリミリする」と言います。肩や腕の筋肉がパンパンになってミリミリと悲鳴を上げるくらい音がする位だからでしょうか？

さて、例年、2月が大雪の日が一番多い日とされています。そして、「年間を通しての平均での総積雪量はほぼ一定である。」という話もあります。あの1月の大量の降雪量を差し引けば、2月は雪の日がグーンと少なくなるのでは？と私(だけ?)は楽観しているのですが…… 皆さん、恵方巻きでも食べてお願いしてみましょう！

(兵)