

星空浴のすすめ

vol.2

天文遺産と伝統的七夕

星空を観ることだけが天文の楽しみではありません

本誌が発行される頃、東北南部は既に梅雨入りしているかもしれません。気象庁によると、東北南部の平年の梅雨入りは6月12日頃、梅雨明けは7月24日頃となっています。さすがに、雨天や曇天では、望遠鏡や双眼鏡を使っても南会津の美しい星空を観望することはできません。

しかし、そんな時でも、南会津にのこされた天文遺産といえる、暦や月にまつわる野仏である庚申塔や月待塔を見ることはできます。
庚申は日の干支、十干十二支のひとつ「かのえさる」で、6日ごとにまわってきます。道教には、庚申の日は、身体の中にあるという三尸の虫が寝ている間に



二十三夜塔(静川)

外に出て、神様にその人がした悪さを告げ口するといふ言い伝えがあるそうです。寝なければ三尸の虫は出ないので、一晩中起きているという行事が庚申待ちといわれる行事で、その供養塔として残されたものが庚申塔です。「会津の野仏」(滝沢洋之著、歴史春秋社)には「昭和六十年ごろまでは旧田島町の横町・東町・本町の人たち

は昔ながらの講中で年一回」行われていたとの記述があり、田島祇園祭の「お党屋制度」が続く土地ならではのこともかと思えます。
日本人は日の出を拝んだり、十五夜を愛でたりといった日や月への素朴な信仰といえる感性を持つていると思えますが、月待は月齢19や23といった特定の夜に、講中の人々が集まって念仏を唱えたりした行事で、月待塔はその供養として建てられた野仏です。全国的には、勢至菩薩が本尊となる二十三夜塔が多いようです。南会津には十九夜塔や二十六夜塔も存在していますが、これらは地域の方々によって、大切にこされたものだと思います。

また、7月7日は星に関して最も親しまれている行事「七夕」です。しかし、「七夕は、何で梅雨時なの？ 晴れないので、織姫(こと座の1等星ベガ)と牽牛(わし座の1等星アルタイル、和名は彦星)はなかなか会えないよね」と思っている方も多いのではないのでしょうか。これは、私達が使っている暦が、月の運行を基にした旧暦から現在の新暦に変わったにもかかわらず、7月7日はそのままにしたためです。国立

天文台は、旧暦にちなんだ七夕を「伝統的七夕」と呼び、今年8月22日になります。この日ならば、晴れて天の川を見られる可能性が7月7日よりずっと大きくなります。そして、伝統的七夕の夜には、半月より少し細い月が、西の空に必ず輝いています。そして、この月が天の川の「渡し舟」に見立てられるのです。7月の七夕と8月の伝統的七夕、どちらが正しいという訳ではないので、2回楽しんでください。
梅雨時は星空がなかなか見られませんが、こんなときは身の回りにも天文遺産や星の文化的な面にも興味を向けてみる、これも天文の楽しみです。
三野輪眞明(東亜天文学会会員)



「星空浴のすすめ」へ
ご意見・ご要望はコチラまで
商工観光課 電話 0241-62-6200

健康コラム

食べることは生きること

知っていますか?

「食育月間・食育の日」

内閣府は、6月を食育月間に、毎月19日を食育の日として定めています。食育は、心も身体も健康な食生活を過ごすため、生きる上での基本である「食事」に対する知識を学ぶことです。

近年の食をめぐる環境変化の中、生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、孤食、高齢者の低栄養、日本型食生活や伝統的食文化の衰退、食料自給率の低迷など様々な問題が生じています。

そのため、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、健全な食生活を実践することができ、能力を身につけることが重要となっています。

この機会に、普段の食生活を見直し、できることから始めてみませんか。今号では、一日を元気に始めるための「朝ごはん」に注目します。

朝ごはんを食べるといいことたくさん

- ポイント① 元気に活動するためのエネルギー源
- ポイント② 栄養のバランスがとりやすくなる
- ポイント③ 早寝・早起きの生活リズムがとりやすくなる
- ポイント④ 心の健康が保たれる
- ポイント⑤ 学力や体力にいい影響がある

と考えられています。



朝ごはんをしっかりと食べるには?

朝ごはんをしっかりと食べるには、早寝早起きすることが大切です。早く起きて朝ごはんをしっかりと食べると、昼間活動的に過ごすことができます!

「もっと調子がよくなる朝食の工夫」

- ◆ステップ1 何も食べていないという方は、なにか食べたり飲んだりすることから始めましょう
- ◆ステップ2 ご飯やパンだけを食べているという方は、おかずを一品つけてみましょう
- ◆ステップ3 主食・主菜・副菜がそろっている方は、そのままでも素晴らしいですが、乳製品や果物をつけるとさらによいです



栄養士 野中 町子

さらに考えてみよう食事のこと

- ◆1食の中で主食・主菜・副菜を入れて 主食、主菜、副菜を揃える意識を持つだけでも、栄養バランスのとれた食事に近づいていきます。不足している栄養素を補うことを意識して、汁物を追加するとさらに栄養バランスが取れてきます。食べ過ぎたもの、食べなかったものを次の食事、翌日の食事で調整することを意識するのもおすすめです。
- ◆バランスよく食べましょう 多様な食品を摂取している人ほど筋肉量が多く、体力が高くその後も筋肉量や体力の低下を予防出来ると言われています。

町では栄養教室や食育講習会を開催しています。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

【問合せ】 健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180

6・7月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
6月18日	芳賀医院 (下郷町)	0241-67-2128
6月25日	馬場医院	0241-62-0141
7月2日	なかやクリニック	0241-73-2036
7月9日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
7月16日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688
7月23日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
7月30日	佐藤医院 (下郷町)	0241-67-2134

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ 相談先のいろいろ (電話)

● 24時間子ども SOS ダイヤル (文部科学省)

電話 0120-0-78310

子どもたちが全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他のSOSを簡単に相談することができるようになっています。

● 18歳までの子どもがつながるチャイルドライン (運営: 認定NPO法人チャイルドヘルプライン MIE ネットワーク)

電話 0120-99-7777

毎日午後4時～午後9時の時間帯、電話をかけることができます。通話料無料。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

56

「安全で正しい相談先に
つながるために」

子 育て世代包括支援センター「えがお」には、毎日様々な相談が入ります。令和4年度は1,200件を超えるご相談をいただきました。

子 育てに限りませんが、悩みや苦しみを誰かに打ち明けることは、勇気の要る場合があります。相談につながるまで、何度もためらったり不安を感じたり、相談する側は相談を受ける側が想像するよりもずっと、葛藤を重ねた上で連絡をくださっていると、私たち「えがお」のスタッフは考えています。

最 最近、男女問わず10代の方々が「えがお」に相談を寄せ、増えることが増えてきました。それぞれの事情は異なりますが、皆さん、思い切って相談につながってくださったように思います。学校帰りに役場に寄ってくれ

る人、進路に悩んでメールをくれる人など、保護者や学校の先生方から提案されて「えがお」の存在を知った方が多いようです。そんな10代の皆さんの話には、共通点があるように感じています。それは「身近な人には相談しにくい」というもどかしさを抱えているということです。

思 春期では、友だち関係や部活・勉強など、悩みの数も増え、家族以外の人や進路も関わるために悩みは深刻になりがちです。一方で「恥ずかしい」「心配かけたくない」などの気持ちが入り混じり、身近な人へ相談のしにくさを感じやすい時期です。

し かし「相談する」心配をかけることのように感じ、相談そのものを遠慮してしまうと、自分以外の視点を持った第三者からの助言を

得る機会を流してしまうことになり、相談することは、学びや新たな発見を多く得る機会です。また、相談することで自分の気持ちに楽になるだけでなく、相手との関係が深まり、相談し合う経験から他者に対して寛容になれる経験にもつながります。

思 春期の時期こそ、不安を和らげ、見分を広げ、問題を解決し、他者と安定した関わりをしていくためにも「相談するメリット」を知ってもらうことは重要です。

で すから10代の皆さんは、「正しい情報を持つている人にアクセスする力」を身に付けることが大切だと思います。役場や学校などの公的な機関が出している情報や専門性を認められた資格を持つ大人(学校の先生やスクールカウンセラー、保健師や助産師、医師など)から教えてもらう知識は安全で有効なものが多いからです。

周 囲の大人は、子どもが気軽なことでも相談することができると同時に、悩んでいるお子さんが正しい相談先につながるための情報提供を心がけたいものです。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 かぶ

かぶの根には、ビタミンCや消化酵素「アミラーゼ」が含まれており、消化を助ける働きがあります。

また、かぶの葉(1個分)には、牛乳コップ半分と同等のカルシウム量が含まれており、骨からカルシウムが出ていくのを防ぐ、ビタミンKも豊富です。

さらには、皮膚や粘膜の健康保持に欠かせない、β-カロテンも含まれています。

作り方

- 1 かぶは皮をむき上部を切り、中をくり抜く、かぶの葉は実に近い部分を3cm位切り、サッと茹でておく
- 2 くり抜いたかぶをみじん切りにし、フライパンで塩・こしょうをして炒め、かぶが半分くらいになるまで水分を飛ばす
- 3 豚挽肉・パン粉・卵を入れたボウルに②のかぶを加えて粘りがなくなるまでよく混ぜる
- 4 ①のかぶに③の肉ダネを詰めて高く盛り付け、鍋にかぶを敷き詰め、残りの調味料を入れて火にかける
- 5 沸騰したら弱火にしてふたをしたまま20～30分煮て、最後にかぶの葉を加えてサッと煮れば完成

かぶの肉詰めスープ煮



栄養価(1人分)	
エネルギー	237kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	10.6g
炭水化物	18.8g
塩分相当量	1.6g

材料 (2人分)			
かぶ	2個	しょう油	大さじ1/2
かぶの葉	適量	料理酒	25cc
豚挽肉	100g	コンソメ	1/2個
パン粉	大さじ2	ローリエ	1枚
卵	1/2個	ブラックペッパー	適量
		塩・こしょう	適量

■ 相談先のいろいろ (SNS)

● Mex ミークス (運営: 認定NPO法人3keys)

家族や学校・からだやこころ・お金・勉強など、10代に必要な情報や自分の悩みにあった相談先、居場所を探せるサイト。



● あなたのいばしょチャット相談

(運営: 特定非営利活動法人あなたのいばしょ)

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。



● BOND プロジェクト

(運営: NPO法人BONDプロジェクト)

10代、20代の女性のためのLINE相談による支援をしています。



● ユキサキチャット (運営: 認定NPO法人D×P)

不登校や高校中退、引きこもり、生活の困窮などの困難を抱えた10代がLINEで相談することができる窓口。

