



こんにちは **わ** だより 第105号



2011年3月11日の東日本大震災から、まもなく11年が経ち12年目に入ります。あの日から11年、故郷を離れて慣れない土地での生活に、皆様大変な想いで日々を過ごされてきました。当時の記憶を思い出すと、胸が締め付けられるような気持ちになります。今年も静かに手を合わせ、亡くなられた方々のご冥福を心からお祈りしたいと思います。日頃から、災害対策として備えはあると思いますが、いま一度再確認をしてみましょう。「備えあれば憂いなし」、いざという時のために、すぐに動ける心の余裕が大切になります。



湊・酒田の雛街道めぐり



酒田市内各所では、江戸時代に北前船を通じ、京都など上方からもたらされた雛人形や日本三大つるし飾り(※)の一つである「傘福」を見ることができます。この時季ならではの、展示に足を運んで早春の雛めぐりを楽しんでみませんか。

🌸 本間家旧本邸と別館「お店」^{たな} 🌸

「本間家のおひなさま」

期間：2月26日(土)～4月初旬

時間：9:30～16:30

電話：22-3562、23-5422(事務局)

料金：大人800円、中高生300円

小学生200円

住所：酒田市二番町12-13

※いずれの施設とも、開催期間中は無休です。

🌸 山王くらぶ 🌸

「第17回湊町酒田の傘福」

期間：2月27日(日)～10月31日(月)

時間：9:00～17:00

電話：22-0146

料金：一般800円、高校生200円

小中学生120円

住所：酒田市日吉町2丁目2-25

雛人形とともに欠かせないのが、伝統菓子の「雛菓子」です。雛菓子は、様々な果物・縁起物がモチーフとしてかたどられており、子どもの成長や成功を願う意味が込められています。

- ◆鯛：お祝い事には欠かせない赤い魚、もともと本物の鯛を飾っていましたが、冷蔵庫が無い時代にはすぐに悪くなるため、お菓子で作り飾るようになりました。
- ◆桃：中国原産で、邪気をはらう果物・不老長寿の果物と考えられています。「桃の節句」と言われるのも、桃の花が咲く頃だからです。
- ◆バナナ：昭和の中頃までは「高級品」だったため。
- ◆たけのこ：育ちの早い竹のように、子どもがすくすくと育つように。
- ◆きゅうり：夏野菜ですが、体温を下げてくれる事から。酒田の伝承野菜「鵜渡川原きゅうり」をモチーフにしている。
- ◆かぶ：「蕪」は、古来「頭」を意味しており、トップを目指すようにとの意味もある。
- ◆はまぐり：蛤の貝殻は、別の貝殻とは合うことが無いため、夫婦円満の象徴とされる。
- ◆なす：願望を「成す」の言葉の意味から。



市内の菓子屋さんでは、いま季節感あふれるお菓子が販売されており、見た目にも美しいお菓子を食べれば幸せな気持ちになり、春の訪れを待ちわびる北国のひな祭りに華を添えます。

(※) 日本三大つるし飾りとは「酒田傘福」のほか、「伊豆稲取つるし飾り」と「福岡柳川さげもん」があります。参考：詳しい情報は、「おいでよ！酒田さんぽ」酒田観光戦略推進協議会ホームページをご覧ください。



花粉症
です

花粉症の準備はお早めに



3月に入り、そろそろ花粉が気になる季節になりました。花粉症の主な原因となるスギ花粉の飛散量は、去年は少なかったため今年は1.5倍～3倍に増えるとの予想があり、しばらくは各自の対策が必要になります。今のオミクロン株の症状は、鼻かぜに似ており元々鼻かぜとアレルギー性鼻炎やスギ花粉症は症状が似ています。周囲の人に紛らわしい連想をさせないためにも、今年は花粉症対策を早めに始めましょう。花粉症の症状を軽減するには、免疫力を上げることが大切で、そのためには腸内環境を整えるとよく、毎日の食事から食物繊維が豊富な雑穀を多めに、野菜を中心にしたおかずと発酵食品を摂ることを心掛けましょう。最近では、免疫力を高める成分が配合された商品がいろいろとありますので、ご自分に合った食品を摂り入れましょう。

- ◆摂りたいもの：ヨーグルト、食物繊維が豊富な食材（きのこ類、ごぼう、海藻など）、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）、チョコレート、緑茶、^{てんちゃ}甜茶、ルイボスティ、乳酸菌飲料、コーヒー（できればブラックで）
- ◆控えたいもの：高脂質なもの（バラ肉、霜降り肉、揚げ物、ジャンクフード、マーガリン）、スナック菓子、アルコールなど

参考：ココカラクラブホームページ「毎日の食事から花粉症対策、摂りたい食材・控えたい食材」より



海洋プラスチック問題について



私たちの生活に欠かせない素材に、プラスチックがあります。プラスチック製品は、手軽に使えるため捨てやすく、放置されたまま屋外で行き場を失ったプラスチックは、河川を経て海に流出し海洋プラスチックごみとなります。それらが海面を漂流して、海岸への漂着を繰り返すうちに紫外線や酸素、水のかで劣化し小さなプラスチックの粒子になります。細かく小さくなくても自然分解することはなく、漂流の過程で様々な化学物質が添加し吸着します。それを生き物が誤食すれば、その生物の健康状態や生命にも影響があります。また、それらが私たちの食卓で食べられる魚介類などであれば、私たちの健康にも影響を及ぼすこととなります。近年では、レジ袋の有料化、紙製ストローの普及など、使い捨てプラスチックの削減に向けた取り組みが本格化してきました。日頃から、ごみの分別はもちろんのこと、エコバックやマイボトルの使用など、プラスチックごみを増やさない意識や努力が大切で、社会貢献にもつながります。

参考：公益財団法人世界自然保護基金ジャパン（WWF ジャパン）ホームページ「海洋プラスチック問題について」より



3月と4月は移動のシーズンです



今後、転居等の際には、酒田市危機管理課または酒田市社会福祉協議会（避難者生活支援相談員）まで、ご連絡をいただけますようお願いいたします。

◎酒田市危機管理課 ☎0234-26-5701 ◎酒田市社会福祉協議会 ☎0234-23-5765



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員:高橋◎・伊藤◎) 電話・窓口は平日8:30~17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp