



市内の小・中学校で英語を教えているA.L.T. (外国語指導助手)の皆さんが、久慈で生活して感じてきたことを紹介するコーナーです。

My life in Kuji



ホイットニー・シーバートソン
インディアナ州・24歳／長内小、小久慈小、大川目小、宇部小、久喜小、小袖小、長内中、宇部中を担当

Stargazer

5月と言えば、日本ではゴールデンウィーク。日米で共通の「母の日」もありますよね。でも、最近になって「宇宙の日」というのがあることを知りました！今年5月1日がその日に当たり、宇宙に思いを寄せ、何か新しいことを学ぶ日なんだそうです。

実は私は宇宙、特に「星」が大好き！もしかすると、私がぼーっと夜空を眺めている姿を見かけたことがある人がいるかもしれません。「何をしているのだろう？」と不思議に思われたでしょうが、それは久慈の星空があまりにも綺麗で見とれていたのです。

これほど星が美しく見えるのは、久慈に「光害」が少ないから。光害は、街の明かりが強すぎて夜空がかすんでしまう現象で、美しい星空に出会うには明かりが少ない場所に行くしかありません。海と山に囲まれた久慈市は、そんな光害の影響が少なく、たくさんの星を見ることが出来る場所です。今年の「宇宙の日」には、どんな星空が見えるのでしょうか？私はきっと、夢中で夜空を見ていることでしょう！

市民

センターだより



山形市民センター ☎72-3711

山形市民センター事業紹介 健康マージャン

マージャンの持つ不健康的なイメージ（賭けごと、たばこ、お酒）を払拭し、純粋な頭脳スポーツとして、またコミュニティツールとして、全国的に普及拡大している「健康マージャン」。

山形市民センターでも利用者からの要望を受け、令和6年12月に開講しました。教室では、対局を通じて自然に会話が弾み、和気あいあいとした雰囲気の中にも感じるドキドキ、ハラハラ、ワクワク感と、ゲーム終了時に感じる心地いい達成感・爽快感に、月1回の教室が待ち遠しいとの声を多く聞くようになりました。そんな中、受講者から自然に組織化の声が上がり、市民センター事業生まれの新団体「山形健康麻雀倶楽部（代表：内久保宏明さん）」が結成され、今年4月には社会教育団体の認定も受け、ステップアップしての活動開始となっています。

今後は新団体と連携し、健康マージャン人口の拡大と、市内外との交流を図り、地域を元気にする取り組みを推進していきたいと思っています。

協力隊 つうしん

梶谷 修司 さん
(かじや・しゅうじ 46歳)
令和8年5月着任。北海道函館市出身。



5月1日に辞令交付を受けた梶谷さん

原木シイタケの活用挑戦

■地域おこし協力隊への応募、久慈を選んだきっかけは？

就職で愛知県に移り住みましたが、それ以前は八戸に住んでおり、何かきっかけがあれば帰ってきたいという思いは持っていました。久慈は父の故郷で、私自身にとっても小学生の頃、夏休みに祖父母の家に遊びにきた思い出深い土地です。昨年、祖父母から受け継いだ山林の管理について叔父から相談を受けたことなどをきっかけに、協力隊の体験ツアーに参加し、久慈では若い人たちが活躍していることを知って、自分も挑戦するなら今だろうと決心をしました。

■協力隊としてどのような活動をする予定ですか？

まずは、原木シイタケの栽培を学びながら、技術のデジタルマニュアル化など、これからの生産者を育成する一助になる取り組みをしていきます。併せて、収穫を体験したり、実際に味わったりできる、体験型農場づくりにも取り組んでいきたいと考えています。

●地域おこし協力隊…移住定住促進を目的に、都市部からの移住者に対して市が委嘱。カフェを中心とした地域の活性化、新規漁業者の確保や水産物の高付加価値化への取り組み、農泊事業の実践と推進、地域資源の商品開発・販路拡大PRなどを行います。

きらり人輝く

動物に携われる仕事に
酪農ヘルパーとして酪農家を支える

酪農現場で活躍する若手

いわてくじ酪農ヘルパー利用組合で酪農ヘルパーとして活動する井上夏桜さん。酪農の道に進んだきっかけや、今後の目標について伺いました。



Name
井上 夏桜 さん
いのうえ なお (19歳)

Profile
いわてくじ酪農ヘルパー利用組合
酪農ヘルパー

▶共進会…主に畜産（乳牛や和牛）において、
体型や能力、肉質の優秀性を競う競技会

■動物に関わる仕事がしたい

小さい頃から動物が好きで、岩手県立盛岡農業高等学校に進学しました。専攻は動物科学科。初めは動物看護師を目指していました。牛に興味を持ったきっかけは、友人から誘われて共進会の手伝いをしたことです。学科内で牛を扱うことができる大動物班に所属し、実習を通してより専門的な知識や技術を学びました。

■同世代と一緒に頑張れる環境

在学中に数回、インターンシップに参加する機会があり、久慈管内の酪農家は若い人が多く、活気があると感じました。

同世代が多く、楽しみながら仕事ができる環境は魅力的。先生からの助言もあり、久慈市で酪農の道に進むことを決意しました。

■酪農ヘルパーの仕事

私用や冠婚葬祭などで不在となる酪農家に代わり、牛の世話をしています。対象は久慈管内の酪農家。私は二戸市出身なので当初は土地勘がなく、場所や名前を覚えるのに苦労しました。主な仕事は搾乳や給餌、機器の洗浄など、これまで学んだ技術を生かせるものです。共進会に参加した際に、さまざまな地域の酪農家と交流できることに楽しみを感じています。

■今後の目標

酪農の現場で役立つ資格に、人工授精師と削蹄師があります。これまで依頼を受けたことはありませんが、酪農ヘルパーとして働く上でも役立つ資格だと考えています。今後、ニーズに合わせて取得したいです。

いきいきキッチン

豆腐のカレーグラタン

今月の担当：宇部地区食生活改善推進員



POINT

豆腐の水気をしっかり拭きとることでソースが薄まらず、濃厚な味わいに仕上がります。

■材料：3人分【1人分…258kcal/食塩相当量…1.1g】

- 木綿豆腐・・・300g
- ピザ用チーズ・・・40g
- 鶏ひき肉・・・100g
- かいわれ大根・・・適宜
- 玉ねぎ・・・中1個
- サラダ油・・・大さじ1/2
- カレールウ・・・1皿分

- 1豆腐は半分切ってから1cm厚に切り、ペーパータオルで水気を拭く。カレールウは刻んでおく。
- 2玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- 3ひき肉に火が通ったら、水200cc（分量外）と刻んだカレールウを加え、とろっとするまで煮詰める。
- 4耐熱の容器に3を入れて、豆腐を並べてピザ用チーズを散らし、オーブントースターでこんがりするまで15分程度焼く。焼きあがったらかいわれ大根を散らす。

