

海明けとともに陽射しの力も目を追うごとに力強くなっています。5月号のこの広報が届く頃には雪はほとんど溶け、山にも海にも春の息吹があふれていることでしょう。雄武の海産物は北海道のみならず全国にその名をしていますが、春の山に目を向けることも食材の宝庫です。

東北地方を除く本州以南では1月7日に「七草粥」を食べる習慣があります。理由は諸説ありますが、一年の無病息災を願う目的や大晦日から正月にかけての馳走やお酒をたくさん飲み食いつつ弱った胃腸を休ませる目的があるそうです。北海道や山形などの東北地方では七草粥を食べる習慣は昔からないようですが、理由は深い雪に隠され、春の七草が採れないためです。

「芹、薺、御形、繁縷、仏の座、菘、蘿蔔、これぞ七草」は春の若菜の代表的なものを詠んだ歌ですが、御形はハコグサ、繁縷はハコベ、仏の座はタバコ、松はカブ、蘿蔔はダイコンを指しています。

一方、我が地元オホーツクの山菜の代表格は「たらの芽」「ぶきのこ」「たけのこ」「行者にんにく」「はまぼろし」などです。春の食べ物には土から芽吹く力がみなぎっているの、生命力にあふれた力を与えてくれます。どんな食材もかわない山の神様からの恵みです。

また、近年のジビエブームの影響で道内のハンターの数もここ20年で

### 地域おこし協力隊が行く！

3倍に増加というニュースもありました。事実シカによる農林業被害も11年度の64億円をピークに16年度は39億円に減っています。脂身の少ないシカ肉は食べやすく太りにくいので、女性を中心に人気広がっています。ここにも山の恵みにヒントがあるような気がします。

ユダヤの商法という古からの書物がありますが、その中には次のような教えがあります。「ユダヤの商品には一つしかない。それは女と口である」女とは「女性客」をさします。そして口は「食べ物」をさします。女性の心をつかみ、そしておいしい食べ物でお客様の胃袋をつかめ。これは至ってシンプルですが的を射た戦略だと思えます。

先日、札幌に行った時、駅前の大丸には開店前から女性客を中心に長蛇の列ができていました。札幌の石屋製菓が東京の銀座シックスで限定販売していたスイーツを北海道に逆輸入。女性客の心と口をわしづかみしていました。



地域おこし協力隊 佐藤 寧

## Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

## Everyone's dispensary

### みんなの保健室

今回は、5月病について考えてみようと思います。

5月病とは「4月に入学・入社した新人が新しい環境に適応できず、焦り、ストレスを感じ、気持ちが落ち込む状態」のことを言い、適応障害の一つとして考えられています。

生活環境の変化はストレスをとまなうもので、ストレスの感じ方には個人差があります。みなさんはどのようなことにどれくらいのストレスを感じ、どのように付き合っていますか。

厚生労働省では、自分に合ったストレス対処方法やできそうなことを見つけて、前向きなつながりをみんなで広げていくことを目的に、「ポジティブ・シェアリング（ポジシェア）」として、日々の生活でたまってしまふ心や体の疲れとの上手なつき合い方（セルフケア）を紹介する取り組みを行っています。

### <ポジシェア、やってみよう> (心のストレッチ)

- 心のプレッシャーを感じたとき、気持ちを静めたいときにやってみましょう。
- ①ストレスの原因から離れて、いったん部屋を出る。
  - ②トイレなどの個室に入って、1分間自分の呼吸音に耳を傾ける。



働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」より

☆心や体の健康について相談を希望する人は、保健係 ☎ 84-2023) までご連絡ください。



石井 尚樹くん (5年)



平野 来弥さん (5年)



石村 芽依さん (5年)



中村 のあさん (6年)



門傳 蒼人くん (5年)



門傳 悠斗くん (5年)

## 『 ぼくの顔 わたしの顔 』

### Art Museum

小さな美術館 ～共栄小学校～

## Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



お花屋さん

おおわだ ののか ちゃん



ロボットを作る人

やぎう まさと くん



ジュース屋さん

あさり ゆな ちゃん