

# しんにちは つるおか

No. 136

子供たちに本物の味を

さ さ き と み  
佐々木 十美 さん

元北海道置戸町立学校給食センター栄養士、置戸小学校栄養教諭。日本一と評判の給食を作り上げた立役者。代名詞とも言われるカレーはルーを3週間寝かせて作る辛口本格派。大人気の献立で、卒業生の要望を受け成人式で振る舞うこともある。現在は同町「食のアドバイザー」としての活動のほか、全国で料理講習や講演を行っている。小堅保育園主催「佐々木十美先生と愛情ポークカレーを作ろう」の講師として来鶴。同町出身。



日本一の給食と言っていると思いますが、特別なことをしているつもりはありませんでした。働き始めた頃は大量調理に慣れるのに精一杯で、今のような献立にはなっていなかったと思います。ですが、だんだんと家で食べるごはんと同じように作りたいと思い始めたんです。そこで、地元食材を使ったり、調味料を見直したりするようになりました。一食の予算は限られているので高い食材は使いません。その分手間暇は惜しみませんでした。だからそれが評価されたのだとしたらとてもうれしいです。

給食は子供たちと一緒に食べます。そうすると大体の好き嫌いが分かるんですね。野菜を食べられない子がいたら、次は味付けや切り方を工夫したり、そのことを伝えて「一口食べてみない?」と促したりしています。一方で、いろいろな料理を知って舌の体験を増やしてほしいので、辛い・辛い・酸っぱい料理を子供

用に食べやすくすることはありません。今はこれが旬で、こんな食べ方があるんだよと出しています。無理強いはいませんが、やっぱり本物の味を知ってほしい。子供のときは苦手でも、大人になっておいしく感じるようになってありますよね。だから、今は苦手でもそれはそれで良いと思っています。

退職して、これからはお返しの人生だと思って活動しています。カレー講習の要望も多いですが、特に皆さんにお伝えしているのは、当たり前のご飯の大切さ。外食も楽しみとしては良いですが、家で作るごはんが一番だと思っています。忙しい方にも、みそ汁だけでも作って飲んでほしいです。

ここ鶴岡は学校給食発祥の地ですね。それに食材が本当に豊富。皆さんには、地元のものをもっと食べて、全国の見本となるような食生活を送ってほしいです。おいしいものを作って食べて、笑顔になる食卓が増えていくことを願っています。



イベントの様子（昨年11月30日／農村センター）

電器店やホームセンター、防災器具取扱店等で購入することができます。最近では、グループ登録した警報器同士が無線で連動するも

■住宅用火災警報器とは  
火災により発生する「煙」や「熱」を感じして、「警報音」または「音声」などで火災の発生を知らせてくれる機器です。

**A** 全ての寝室に必ず設置してください

火災による逃げ遅れを防ぐために、全ての住宅に煙式住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。設置義務がある場所は全ての寝室で、2階以上に寝室がある場合は、階段の上部にも設置が必要です。台所は義務の対象ではありませんが、設置をお勧めします。

**Q** 住宅用火災警報器はどこに設置するのですか

全ての住宅に住宅用火災警報器を設置しなければならないと聞きました。どこに設置すれば良いのでしょうか。

**声**  
Voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。  
◎送り先 本所総務課  
☎25-2111内線316

## 各種相談窓口

※主に市が開設している暮らしに関する相談窓口を紹介します。  
その他の様々な悩みごとは「総合相談」へお問い合わせください。

内 容	相談窓口・電話番号	相 談 日 時 等
総合相談(身近な悩みや心配ごと等)	鶴岡市総合相談室 ☎0120 - 866 - 294	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
消費生活相談	消費生活センター ☎25 - 2982	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
内職相談、若年者職業紹介	鶴岡ワークサポートルーム ☎25 - 2215	
教育相談(学校教育・就学に関すること)	教育委員会学校教育課 ☎57 - 4864	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～17:00
// (青少年の健全育成)	青少年育成センター ☎0120 - 028 - 234	
// (不登校・適応指導教室等)	教育相談センター ☎23 - 9351	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
子ども総合相談窓口(妊娠・出産・子育ての悩み等)	子育て世代包括支援センター ☎35 - 1118	
子育て・家庭児童相談	子ども家庭支援センター ☎25 - 2741	
ひとり親・女性相談	本所子育て推進課 ☎内線151	月曜～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:15
障害者に関する相談(身体・知的・精神・児童)	障害者相談支援センター ☎25 - 2794	
仕事や暮らしに関する相談	鶴岡地域生活自立支援センター「くらし」 ☎29 - 1729	
高齢者に関する相談	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ	

## 今月の各種相談窓口開設日 2/4～3/3

内 容	問 合 せ	相 談 日 時 ・ 会 場 等
行政相談 (行政相談委員)	本所市民課 ☎内線158	12日 ☎ 14:00～16:00・市役所本所
	藤島庁舎総務企画課 ☎内線216	28日 ☎ 13:00～15:00・藤島ふれあいセンター
	羽黒庁舎総務企画課 ☎内線218	18日 ☎ 13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	櫛引庁舎総務企画課 ☎内線218	5日 ☎ 10:00～12:00・産直あぐり
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線307	18日 ☎ 13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
登記相談	温海庁舎総務企画課 ☎内線312	27日 ☎ 13:00～15:00・温海ふれあいセンター
	本所市民課 ☎内線158	20日 ☎ 14:00～16:00・市役所本所
交通事故相談(弁護士)	本所市民課 ☎内線158	14日 ☎ 13:30～16:00・市役所本所
休日年金相談	日本年金機構鶴岡年金事務所 ☎23 - 5040	8日 ☎ 9:30～16:00(要予約)・同事務所

## 休日・平日夜間診療

☎健康課(にこふる) ☎内線361

### ●急な病気の際は……休日夜間診療所 ☎23 - 5678

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始>
  - 9:00～11:30
  - 13:30～16:30
  - 18:00～20:30
  - <上記以外の月曜～土曜日> 19:00～21:30
- ・診療科 内科、小児科、外科(②のみ)  
※小児科は、①のみ小児科医が診察します。

### ●休日の歯痛の際は……休日歯科診療所 ☎23 - 0372

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始>
  - 9:00～12:00
  - 13:00～15:00

## 献血 2/4～3/3

献血会場で骨髄ドナー登録もできます  
☎健康課 ☎内線361

月 日	受付時間	会 場
2. 6 ☎	13:30～15:30	エスモール
8 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こびあ
//	13:30～16:00	//
18 ☎	9:30～11:30	株荘内銀行本店
//	13:00～15:00	//
19 ☎	9:00～11:00	上下水道部
20 ☎	13:30～15:30	荘内病院
25 ☎	9:30～11:30	鶴岡警察署
//	13:30～15:30	鶴岡協立病院

のなど附属的な機能を持った警報器も販売されています。  
※高齢者や目・耳の不自由な方には、音や光、振動、臭いなどで知らせる補助警報装置の増設をお勧めします。

### ■警報器が鳴ったら

まず、煙や異常な臭いなど火災の兆候があるかを確認します。

▼火災の場合 火災であることを確認したら、周りに火事であることを大声で伝える「火事ぶれ」をして、119番通報を行います。可能であれば、消火器などで初期消火をしましょう。

▼火災以外の場合 警報器のそばでのヘアスプレーやスプレー式殺虫剤の使用やたばこの煙、料理の湯気などで、火災以外の場合でも警報音が鳴ることがあります。異常がないと分かったら、警報器の停止ボタンを押すか、ひもを引き、警報音を停止させてください。

### ■設置後10年が交換の目安です

電池切れや電子部品の劣化によって、警報器が火災を感知しなくなる場合があります。設置から10年を目安に本体の交換をお勧めします。

また、ほこりや小さな虫などが原因で誤作動を起こす場合もありますので、日頃から清掃と点検を行ってください。  
大切な命を守るため、適切に設置しましょう。

〈消防本部予防課〉