

平野 渚さん(潟 端)からのご紹介!

福田 和也さん(浅 田)

私の大切な時間

かほく市から津幡町に来て、自分の美容室をオープンできたことは、私の大きな夢でした。多くの人と出会い、支えられ、おかげさまで今年20周年になります。

息子2人にも恵まれ、長男は今年中学校に進学し、次男は昨年から体操教室に通い始めて日々頑張っています。次男の体操教室への送迎が私の担当ですが、片道約20分の道中で息子といろんな話をするのが私の楽しみの一つです。学校のことを喋ったり、どうやったら体操が上手になるか一緒に考えたり、クイズを出しあったり、一緒に替え歌を歌ったり。何気ないことですけど、私のとても大切な時間です。

そして友だちや仲間と過ごす時間も私の大切な時間です。特に飲み会(笑) 出会った人に感謝をしながら、これからも楽しく充実した時間を作っていきたいです。



ハロウィンイベントにて(本人左)

HAPPY TSUBATA 幸せつなごう 友だちリレー

このコーナーは、町民の皆さまをリレー方式で紹介していきます。

Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~

190

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ

まいたけのマヨ炒め

1人分栄養価

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.5g
脂質 4.0g 食塩相当量 0.2g
食物繊維 1.9g

【材料 2人分】

まいたけ…………… 1パック
ニラ…………… 20g
マヨネーズ…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 適量



※写真は1人分

【作り方】



① まいたけは子房に分ける。ニラは3cmほどに切る。



② フライパンにマヨネーズを入れ、①を入れて炒める。まいたけがしんなりしたら塩・こしょうを入れる。

町管理栄養士の
一口メモ

まいたけにはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンDや食物繊維が豊富に含まれています。パンにのせてトーストにしたり、春キャベツや人参を加えてお弁当のおかずにするのもおすすめです。

過去のレシピは
こちら



図書館へおいでよ

文化会館「シグナス」内 ☎ 288-2126
デジタルライブラリーでは、電子書籍が借りられます



図書館ホームページ



デジタルライブラリー



今月のカレンダー ○は休館日

日	月	火	水	木	金	土
6	⑦	8	9	10	11	12
13	⑭	15	16	17	18	19
20	⑰	22	23	24	25	26
27	⑳	29	30	5/1	2	3
4	5	6	⑦	8	9	10

開館時間 火曜日～金曜日 10時～19時
土・日・祝日 10時～18時

今月の行事

行事	日時
詩をたのしむ	4月10日(休)、5月8日(休) 13時30分
えほんのじかん	4月16日(休) 11時
ティムと英語で話そう for kids!	4月16日(休) 16時30分
古典をたのしむ	4月17日(休) 13時30分
町史をよむ	4月19日(土) 10時30分
のまひょうしぎ in 津幡	4月19日(土) 14時
宮沢賢治を読むつどい	5月 1日(休) 10時30分



こどもの読書週間 - あいことばは ヒ・ラ・ケ・ホ・ン! - 4月23日(水)～5月12日(月)

読書週間中は、えほんの読みきかせや紙芝居、楽しいおはなしなどがいっぱいです。家族やお友だちと一緒にご来館ください。

ミニおはなし会リレー

日時 4月26日(土)・27日(日)、
5月3日(祝)・4日(祝)・
6日(振休)・10日(土)
各日 11時～
ちいさなへや



わくわく・ドキドキ映画会「日本の昔ばなし」

日時 4月29日(祝)、5月11日(日) 各日 11時～
場所 視聴覚ホール

おはなし会スペシャル

パネルシアター、絵本、紙芝居、おはなしなど、盛りだくさんのおはなし会です。
日時 5月5日(祝) 11時～



第13回手づくり絵本教室 受講生募集

みんなで楽しく絵本をつくってみませんか。
初回は5月31日に開催します。

日時 5月～8月
土曜 10時～12時
毎月1～2回(全7回)

場所 創作室2
講師 沢田奈美枝さん
(絵本作家)

対象 小学5年生以上～大人
※5年生未満は保護者の付き添いが必要

参加費 300円(初回に集めます)
持ち物 手ふき、作品を入れる袋など
定員 先着12人
申込 4月30日(火)～



図書館サポートクラブ 募集

図書館行事のお手伝いや書架の整理などを行う、サポートクラブのメンバーを募集します。

図書館を支えるボランティアとして、より良い図書館にするために職員と一緒にがんばりましょう。

日時 6月～3月の第2土曜日 10時～
※8月、1月は休み

対象 小学4年生以上
※活動日の3週間前までに
申込が必要

定員 先着8人程度



図書館ボランティア 募集

図書館では、利用者の方にとってより利用しやすく、より身近な図書館になることを目指し、その活動を支えていただくボランティアを募集しています。

読み聞かせや書架の整理など、できる範囲で活動することができます。

ボランティアに興味のある方は、図書館カウンターまでお気軽にお問い合わせください。

めざせ!“としょかんキッズ”

年間スタンプラリー

図書館で行われる「おはなし会」などの対象イベントに参加すると、スタンプがもらえます。

4月からの1年間でスタンプを10個集めた方に「つばたとしょかんキッズ」の認定証とプレゼントを差し上げます。

お友だちと一緒に、認定を目指してみませんか？



※写真は以前のプレゼントです



Angelo Raffaelli



氏名 アンジェロ・ラファエリ
Angelo Raffaelli
誕生日 1998年9月15日
出身 アメリカ カリフォルニア州
趣味 登山、体を動かすこと、読書
E-mail gakkoukyouiku@town.tsubata.lg.jp



つばた空港執筆者
(町CIR・ALT)製作!
つばたイングリッシュ
チャンネル



アンジェロ 入団!!

英語のイディオム

津幡町の皆さん、こんにちは! やっと4月に入りましたが、さすがに北陸というだけあって、今このコラムを書いている間も外は土砂降りです。英語の表現で、「今、猫と犬が降っています」と言うことがあります。これは、すごく雨が降っているということです。おかしい表現ですし、ネイティブの話し手であっても文字通りに考えてみたら、困惑するでしょう。しかも、このフレーズの由来さえはっきりとは分かっていません。こういった「文字通りの意味と実際の意味が違うフレーズ」はイディオムと呼ばれており、僕たちが英語を話すときよく使います。日本語にもこのようなフレーズがあり、例えば、「腕を試す」の「腕」は文字通りでは体の部分を意味する言葉ですが、技術やスキルという意味として使うこともあります。日本語にはイディオムと似ている熟語もあります。実際に、一石二鳥という四字熟語は英語の「killing two birds with one stone」というイディオムから訳されました! 一つの行動で二つのことを達成するときに「一個の石で鳥を二羽仕留める」と言います。英語の表現が日本語に翻訳されて普及し、より古い漢語の「一拳兩得」があまり使われなくなってきました。僕の一番好きな四字熟語と言えば、「一期一会」でしょう。日本に住んでいるおかげで、素晴らしい経験と機会を得ることができているし、津幡町に配属が

決まってラッキーだったといつも思っています。一度、その熟語を広島にある居酒屋の店名として「一誤一笑」と書かれているのを見たことがあります。僕はかなりウケました。

イディオムの話に戻しましょう。英語にはイディオムが多くあり、僕も含めて英語を話す人がしょっちゅう使います。僕のお気に入りのイディオム、そしてその意味と直訳を紹介したいと思います。「A piece of cake」「ケーキの一個(直訳)」とは、すんなりできるという意味です。「Making curry is a piece of cake」は「カレーを作るのは朝飯前」だということです。「Under the weather」「天気の下(直訳)」というのは調子が悪いということです。「This morning I felt under the weather, so I went to the clinic」というのは「今朝、調子が悪かったので、クリニックに行きました」という意味です。また、最後にもう一つ。「With a grain of salt」は鵜呑みにしないという意味です。「あの人の言うことは塩をひとつまみ加えて食べた方がいいですよ(直訳)」は「あの人の言うことを全部鵜呑みにしないほうがいいですよ」ということです。そうですね、津幡町の皆さん。僕の言うこともひとつまみの塩を加えて受け取ったほうがいいかもしれません。



科学実験・工作[参加無料]

身の回りにある科学のふしぎや力を利用して実験や工作を行います。(工作により、対象年齢が異なります)

日時

- 4月12日(土) 14時～ ペットボトルエコライトをつくろう!
- 4月20日(日) 14時～ 偏光万華鏡・虹色スコープをつくろう!
- 4月26日(土) 14時～ 紙コップ工作でおもしろいおもちゃをつくろう!
- 5月 5日(祝) 10時30分～ スライム・スーパーボールをつくろう!
※後日チラシ配布予定
- 5月10日(土) 14時～ オリジナルスーパークーを作って走らせよう!

※イベント参加は科学館への予約が必要です。
平日の火～金曜日 10時～17時に科学館へ連絡してください。

こども科学館

文化会館シグナス内
☎288-7146 FAX)288-7143

4月-5月 開館カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

開館日・時間 ※12～13時は閉館

10:00-16:00 14:00-16:30

迷路ゲームコーナーに3種類の迷路ゲームが増えました!

迷路ゲームコーナーはこども科学館入口のそばにあります。小林館長の手作り迷路ゲームで脳トレしてみませんか?



① パッと目につく色鮮やかな台! 脱出ゲームのような迷路!

② コースがかわいい動物園の迷路!

③ 形の違う木製ブロックでできた迷路!

- ・入場時間、人数を制限することがあります
- ・土日の12～13時は換気や清掃のため閉館します

チャンネルつばた

ケーブルテレビ

番組表

4月更新分

問合せ 企画課 ☎288-2158



11ch

ケーブルテレビにご加入で、テレビリモコンの「11」を押してもチャンネルが変わらない場合は、テレビ本体の設定が必要です。詳しくはお問い合わせください。

つばたホットライン内 イベント紹介
第70回記念 津幡町公民館大会



3月2日にシグナスで開催された「第70回記念津幡町公民館大会」の様子をお送りします。
ロンドン五輪柔道金メダリスト・松本薫さんの記念講演では、「野獣」と称された現役時代のエピソードを交えながら、柔道の技を実演し、会場を大いに盛り上げました。

	00分～	30分～
6時	ホットライン	イングリッシュ・住宅防火・町歌体操
7時	あさひ將軍 木曾義仲	ぼたぼたむーぶ
8時	釣りバカZ	爆旅道中記
9時	ホットライン	ゴルフへ行こう
10時	ウラガワ探偵事務所	レッツゴー!まちっぴゅちゃん
11時	花子とアン・茨城をたべよう	
12時	ホットライン	北國新聞ニュース
13時	釣りバカZ	ぼたぼたむーぶ
14時	ゴルフへ行こう	爆旅道中記
15時	ホットライン	
16時	まちスタ330	
17時	ウラガワ探偵事務所	あさひ將軍 木曾義仲
18時	ホットライン	釣りバカZ
19時	レッツゴー!まちっぴゅちゃん	ぼたぼたむーぶ
20時	じわもん・くわいだん・とんと昔・茨城をたべよう	
21時	ホットライン	あさひ將軍 木曾義仲
22時	ウラガワ探偵事務所	ゴルフへ行こう
23時	爆旅道中記	北國新聞ニュース
24時	ホットライン	レッツゴー!まちっぴゅちゃん
1時	あさひ將軍 木曾義仲	釣りバカZ
2時	ぼたぼたむーぶ	ゴルフへ行こう
3時	ホットライン	爆旅道中記
4時	ウラガワ探偵事務所	レッツゴー!まちっぴゅちゃん
5時	じわもん・くわいだん・とんと昔・茨城をたべよう	

土・日・祝日は、「北國新聞ニュース」[まちスタ330]を休止し、別番組を放送します。詳細は、電子番組ガイド(EPG)をご覧ください。

番組	4月16日～
つばたホットライン	・第70回記念 津幡町公民館大会 ・おすもう×工作 わくわくワークショップ
津幡町ウラガワ探偵事務所	町内の施設や事業所の裏側に探偵が潜入し、みんなが知らない秘密を探る「津幡町ウラガワ探偵事務所」。今回は「消防本部」の調査を再放送します。
じわもん万歳!	津幡町の特色ある食材とそのおいしい食べ方を紹介する番組。今回は津幡ブランド認定品の「倶利伽羅桜アイス」を再放送します。
むかしばなし あさひ將軍 木曾義仲	倶利伽羅源平合戦で大勝利した源氏の武将木曾義仲の生涯を紙芝居形式で分かりやすく紹介します。大河ドラマ誘致に向け制作したアニメを再放送します。
つばたイングリッシュチャンネル	ネイティブの発音を聞いて、大人も子どもも楽しくLet's learn English! いろいろなテーマで楽しく英語が学べる内容になっています。
ぼたぼたむーぶ (長野県)	算数と国語をテーマに街ぶらを楽しむ番組。街ぶらクイズでは街の人が算数・国語クイズに挑戦します。家族で「勉強」を楽しみましょう。
くわいだん 一怪談 (島根県)	妖怪といえば水木しげる、怪談といえば小泉八雲。島根半島をぶらり旅しながら怪談と妖怪の不思議な世界を探ります。
爆旅道中記 (熊本県)	視聴者からのミッションをクリアするため、地元で人気の市民パーソナリティ3人が台本一切なしの波乱爆笑旅に挑みます。※原則、前編・後編構成
釣りバカZ (北海道)	函館の釣り好きコンビ、浜ちゃん&スーさんが過酷な釣りミッションや、巨大魚などのロマンを求める釣り番組。2人の珍道中をお楽しみください。
レッツゴー!まちっぴゅちゃん (長野県)	北陸新幹線飯山駅を中心とする長野県と新潟県9市町村で構成する「信越自然郷」の情報番組です。
とんと昔があっただけな (島根県)	出雲地方の民話を語り部さんが語ります。おてんば娘の春奈ちゃんと民話のことなら何でも知っている酒井先生が、民話の面白さを紹介する番組。
茨城をたべよう (茨城県)	イタリア料理店のシェフが、旬の食材を使ったレシピを紹介する番組。今回は「鯖のカルピオーネ」です。 ※4月末日まで(1日更新)
ゴルフへ行こう (愛媛県)	女子プロゴルファーが、初心者には分かりやすく、また上級者にはさらなる上達のポイントを指導する番組。 ※毎月1日・16日更新
レンタル番組	 <p>花子とアン 月曜更新 11時放送</p> <p>「赤毛のアン」を翻訳した村岡花子をモデルに、アンのように明日を信じ、夢見る力を持って生きた花子の明治・大正・昭和にわたる、波乱万丈の半生を描く。</p>

毎週水曜日の3時から30分間、機器メンテナンスのため放送を休止します。

REBORN (再生)
チャンネルつばた 今月のイチオシ

つばたホットライン

おすもう×工作
わくわくワークショップ



3月8日にシグナスで開催された「おすもう×工作わくわくワークショップ」。相撲をテーマにした「化粧まわし風エプロン作り」「うちわ作り」「トントンずもう」など、楽しい工作が盛りだくさん。子どもたちの創造力と笑顔があふれるワークショップの様子をお送りします。

都合により番組タイトル・内容を変更する場合があります。

新規加入申込・お問い合わせ
金沢ケーブル
0120-751-114

チャンネルつばたでは、火災発生時や警報発令時、防災無線の放送内容も、文字で配信しています。



地域医療 最前線!

公立 河北中央病院

赤ひげ通信

災害時の食に備える

管理栄養士 山原 和子

災害はいつ、どこで発生するか分かりません。一人ひとりが日常生活の中で備えることが非常に重要です。特に、食事は大切な要素であり、計画的な準備が求められます。災害時の食の備えについてポイントを紹介いたします。

①最低3日分、できれば7日分の備えを

災害が発生した際、物資の供給が滞る可能性があります。そのため、最低でも3日分、できれば7日分程度の食料を備蓄することを心がけましょう。この備えにより、災害直後の混乱を乗り越え、落ち着いて行動できます。

②長期保存が可能な食品を活用

長期保存が可能な食品を買い置きしておくことは、非常時にとても役立ちます。例えば、缶詰、レトルト食品、乾麺、フリーズドライ食品などは保存期間が長く、調理の手間も少ないため便利です。また、栄養補助食品やエネルギーバーなども備えましょう。

③賞味期限内にローリングストックを

備蓄した食品は定期的に賞味期限を確認し、日常生活で消費しながら補充する方法（ローリングストック）を取り入れましょう。この方法を活用すれば、非常時にも新しい食品を利用できる状態を保つことができます。

④家族構成に応じた食品の準備

乳幼児や高齢者、食物アレルギーを

持つ方、慢性疾患を抱える方がいる場合、それぞれのニーズに応じた食品を準備することが大切です。例えば、乳児用のミルクや離乳食、高齢者向けの柔らかい食品、アレルギー対応食品、特定の薬の服用に適した飲料などを用意しておきましょう。

⑤ライフラインが止まることを想定

災害時には電気やガス、水道といったライフラインが停止する可能性があります。そのため、カセットコンロや固形燃料といった熱源、使い捨ての調理器具や食器、さらに水の備蓄を忘れずに準備しておきましょう。また、加熱が不要な食品や簡単に調理できる食品も備えておくことで安心です。

⑥日ごろの意識が非常時の支えに

災害時の食の備えは、日ごろの意識と行動が鍵になります。普段から準備を整えておくことで、万が一の際に心に余裕を持つ対応することができま

す。自分と家族を守るために、今一度備蓄の状況を見直し、足りないものを補いましょう。これらの準備を日常生活に取り入れ、いざというときに備えておくことで、私たちはより安心して暮らすことができます。ぜひ、今日から実践してみてください。

俳句「風光る」

- 千里浜の渚ゆくバス風光る 太田 前山優美子
- ベビーカーのほろは全開風光る 太田 加藤 定雄
- 風光る背な大きなランドセル 牛首 永多 澄枝
- 生徒等の弾むほつぺに風光る 岩崎 岩田 光子
- ハウス張り投げるロープや風光る 湯端 兼保 直美

川柳「歌」

- 歌うたい誤嚥防止に喉強化 岩崎 岩田 光子
- お風呂から漏れる歌声ゆらゆらと 上矢田 山崎 直樹
- 好きな歌孫と一緒にライラック 湯端 兼保 直美
- 春風にさくらさくらと歌う友 庄 木村 博美
- 故郷に錦を飾る歌碑が建つ 太田 加藤 定雄

短歌

- 亀裂ある道を歩みて水害に逢ひ次の年地震に遭ふを 津 幡 寺本 芳子
- おやつどき庭ながめつつ先輩の不動最中に茶のひとときよ 谷 内 溪内 順子
- 雪降らず越年できた喜びも立春すぎて真冬になりし 北中条 鈴木 準一

5月の課題

- 俳句「花見」 投句先
- 川柳「坂」 俳句と川柳
- 締切日 4月15日(火)必着 〒929-10393 津幡町字加賀爪二三番地 企画課広報統計係
- 選者

- 俳句 藤江 紫虹氏
- 川柳 洞庭 泰氏
- 短歌 秋葉 四郎氏
- 短歌 〒929-10326 津幡町字清水123番地3 津幡地域交流センター



心を伝える

手話で話そう

手話は、手指の動きや表情などを使って相手に思いを伝える「言語」です。

手話を身近に感じてもらうため、日常で使える手話を紹介します。

勉強・仕事、頑張ってね

町YouTubeでも紹介しています



勉強



両手のひらを自分に向けた状態で、軽く前へ2回出します。

仕事



両手のひらを上に向けて、左右から指先を2回近づけます。

頑張る



握った両手を軽く前に出し、腕を2回下ろします。

point

手話表現:津幡町障害者地域自立支援協議会 暮らし部会 会員 櫻井めぐみさん

「仕事」の表現方法は、今回紹介したもののほかにもあります。時代や地域によって使う表現が異なることは、手話の面白さのひとつです。

津幡町住吉公園屋内温水プール アザレア



おうちでフィットネス

健康や体力の維持向上に役立つ運動やストレッチを紹介します。

※無理のない範囲で行いましょう
※病气や怪我がある場合は、主治医に相談しましょう

足踏み運動

町YouTubeでも紹介しています



背筋を伸ばして立ち、軽く腕を曲げます。



肘を後ろに引くことを意識しながら、その場で歩きます。



太ももは床と平行になる高さまで上げ、30秒間を目安に行いましょう。

point

(株)エイム アザレア店監修 運動紹介:アザレアインストラクター

足踏みはその場でできる有酸素運動で、心拍数をアップさせる効果が期待されます。背中が丸くならないように注意し、遠くを見るようにして行いましょう。

頭の体操にいかが？

Q&A クイズ ホンナガヤ

答えは広報紙の中に必ず出ています。住所・氏名・答え・感想を書いて、ハガキや電子メール・FAXでお送りください。「町電子申請サービス」で簡単に回答できます。

全問正解者から抽選で3人に1,000円分のドレミファお買物券を進呈します。

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

- ① 備蓄品を日常生活で消費しながら補充する方法です。「●●●●●●●●●●」
- ② 小学4年生以上のメンバーを募集しています。「図書館●●●●クラブ」
- ③ レスリングスペースを新設した文化スポーツ交流館の愛称です。「●●●●」
- ④ 第六弾つばた元気応援プレミアム商品券の購入引換期限です。「4月●日」
- ⑤ 町内在住の通学定期購入費を補助します。「●万円/年度」

受付 4月30日(水)まで

応募先 929-0393 加賀爪ニ3 津幡町役場企画課
FAX 288-6358

✉ kikaku@town.tsubata.lg.jp

町電子申請サービスでの回答はこちらから→



キャッチボール(あとがき)

「のるーと津幡」の予約がスマホで簡単にできることを知り、便利そうなので、祖父母に教えてあげたいというお便りをいただきました。4月から各公民館でスマホ教室を開催しますが、その中で予約方法も教わります。スマホの使い方が分からない方、もっと便利に使いたい方、初心者でも安心して学べます。スマホを使いこなして、日々の生活をもっと便利に楽しくしてみませんか。(瀬戸)

