



ホストタウン国の旬な情報をお届け

ズドラヴォ！北マケドニア

※ズドラヴォはマケドニア語で「こんにちは」

東京2020大会のホストタウンとして、市は北マケドニア共和国と多様な交流を進めています。この連載では、駐日北マケドニア共和国大使館から文化や季節のイベントなど北マケドニア共和国の「今」をお伝えします。

【男女共同参画課多文化共生担当 ☎(57)1414】

大使館から新年のごあいさつ

茅ヶ崎市のみなさん、あけましておめでとうございます。

はじめに、北マケドニア共和国をホストタウン相手国に登録していただき、誠にありがとうございます。このホストタウン制度を通じて、わが国を知ってもらう機会をいただけたことを深く感謝いたします。

東京2020大会に向けて、大使館では文化交流をはじめ、茅ヶ崎市内のイベントなどに積極的に参加し、交流を深めていきたいと考えています。特集では、北マケドニアをより身近に感じてもらえるよう、季節の話題や旬な情報などを伝えていけたらと思います。

最後になりますが、みなさんにとって2020年も素晴らしい一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。



新年を迎えた首都スコピエのマケドニア広場。北マケドニアでは1月7日にクリスマスが行われる

備える 防災

大地震に備える

今後関東地方で起きると予測される首都直下地震や相模トラフ地震に備えるためには、市からの公助だけではなく、自助や共助が大切になります。1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、負傷者の7割が家具の転倒やガラスの破損によるものでした。平常時からガラスの飛散防止や家具の固定など、自助での備えを心がけましょう。

【防災対策課防災担当】

日ごろから自宅で安全対策を

●ガラスの飛散防止

食器棚やサイドボードなどのガラスが割れると、体に刺さったり、避難する際の負傷の原因になったりします。飛散防止フィルムを貼ってガラスが飛散しないようにしましょう。



●家具の転倒防止

震度5強以上の地震になると、冷蔵庫やテレビ、電子レンジなどの家電製品、ピアノ、タンスなどが倒れ、大けがにつながります。これらの大きい家具に対してはL字金具やベルトなどで壁と固定し、転倒を防止することが大切です。



●避難経路の確保

部屋の窓側や出入口付近に大きい家具を配置していると、家具が転倒した際に避難の妨げとなります。避難経路を確保できる部屋のレイアウトを心掛けましょう。

茅ヶ崎の身近な自然

ウグイス

写真・文／文化資料館自然資料整理グループ

ウグイスはスズメ目ウグイス科に分類される留鳥(一年中同じ所で見られる)です。体長は15センチ前後で、スズメを少しスマートにしたぐらいの大きさです。

市内全域に生息

全国の低地から山地まで分布しており、市内全域で見られます。山地や積雪の多い地方では、冬は低地や暖地に移動します。



小出川のヨシ原のウグイス

春から夏の繁殖期は、丘陵地から亜高山帯まで林床のササの茂ったところに広く生息しますが、なかなか姿を見せません。ササ藪の中を「チャツ、チャツ」と鳴きながら枝移りして、昆虫などを捕食します。また、柿の実を食べることもあります。全身がややオリーブ色を帯び

美しいさえずり

ウグイスは美しい声で鳴く鳥として、日本三名鳥(ウグイス・オオルリ・コマドリ)の中のひとつとされています。

茅ヶ崎では、2月ごろから鳴き声を聞くことができます。初めは「ホ・ホ・ケキヨ、ケキヨ」とぎこちない鳴き方ですが、しばらくすると「ホーホケキヨ」と上手に鳴くようになります。「ケキヨ、ケキヨ、ケキヨ」と続ける声は、谷渡りと呼ばれる警戒音です。



枝先でさえずるウグイス

縄張り意識が強く、「ホーホケキヨ」と人がまねをすると近づいてきます。もしかすると、身近でウグイスに出会うことができるかもしれません。

【文化資料館 ☎(85)1733】



キラリ 健康生活

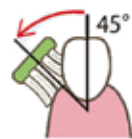
プラークを除去する磨き方

歯と歯茎の境目に蓄積する細菌の固まりを「プラーク」と呼びます。プラークは虫歯や歯周病の原因となります。プラークを効果的に除去する磨き方と道具の選び方を紹介します。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

【磨き方のポイント】

- ・歯ブラシの当て方は、歯と歯茎の境目に45度の角度で歯ブラシの毛先を当てる
- ・小刻みに動かす
- ・どの部分も毛先を意識して、毛先が広がらない程度の軽い力で磨く



【プラークを効率的に除去するための歯ブラシの選び方】

- ・持ち手がストレートのタイプ
- ・ブラシの断面がストレートカットで毛先が丸く、硬さが普通のもの
- ・ヘッドの大きさは、下の前歯の裏側に楽に入るサイズか、それより少し小さいもの

歯ブラシだけでは、歯と歯の間や歯並びの悪い部分はプラークが残ってしまいます。そこでデンタルフロスや歯間ブラシなどの補助器具を使うとさらにプラークを除去できます。デンタルフロスは、初心者にはワックスタイプがおすすめです。歯間ブラシもさまざまなサイズや形があるので、自分に合った補助器具をかりつけの歯医者に相談してみましょう。



監修 茅ヶ崎歯科医師会

健康レシピ

保健所の栄養教室からおすすめのレシピを紹介します。

サバ缶de回鍋肉風炒め

材料(4人分)

サバ缶(みそ煮)……………2缶
キャベツ……………320g
ピーマン……………80g
にんじん……………60g
油……………小さじ1
にんにく、ショウガ……………各1かけ
豆板醤……………小さじ1/3
オイスターソース……………小さじ2



作り方

- ①キャベツとピーマンは一口大、にんじんは短冊切り、にんにくとショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくとショウガ、豆板醤を入れ、弱火でさっと炒める。
- ③切った野菜を軽く炒めた後、サバ缶を汁ごと加えて炒める。
- ④最後にオイスターソースで味を調える。