



「美容師として、人を笑顔にしたいです。仕事を通じてたくさんの方のことを学んでいます。技術も知識もこれからです」と語る美香さん。職場の雰囲気も良く充実した日々を過ごしているそう。夢を目指すきっかけは、小学生の時に兄弟といわずらで人形の髪を切ったこと。「こんなに楽しいことがあるのか」と思ったそうです。震災後、「一度決めたことは最後までやりぬく」美香さんの背中を押してくれた大切な出会いがありました。それは、震災後の避難先にボランティアで来ていた美容師。「髪を切ってもらって感謝しました。美容師になるためのアドバイスももらいました。自分も人に夢や元気を与えられるようになりたい」美香さんの夢はこれからも大きく伸び続けます。



つくってたべよう 「芋がら汁」

水でもどす時間も愛おしい
「芋がら」
実は栄養価が高いんです！

材料

・芋がら …… 10 g
・じゃがいも …… 160 g
・油揚げ …… 20 g

・長ねぎ …… 100 g
・味噌 …… 30 g
・だし汁 …… 600cc

（作り方）

- ①芋がらを20分くらい水につけ、その後に水洗いする。
- ②水気を切った芋がら、じゃがいも、油揚げを切り、だし汁と一緒に鍋に入れ、火にかける。
- ③具材に火が通ったら、味噌、長ねぎを入れて出来上がり。

○芋がらは、さといもの茎を干したもので、日持ちがよい昔ながらの保存食です。
芋がらにはカリウム・カルシウムなどが多く含まれており、現代人に不足しがちな栄養を補ってくれます。
○さらに詳しい作り方は「きぼうチャンネル」の番組までの食卓をご覧ください。

協力：飯舘村食を考える会

こころの ぽけっと

マイナスの心を プラスに

あ、暑い」と言いつつ、とうとうマントを脱いしまったという話です。
この話は一般的には人を説得する場合、無理を言うより、相手を納得させ、自ら行動することの方が効果的であるということを知り、解き明かす時に使われる言葉です。でも、こんな風にも考えられるのではないかと思います。それは生きていく限り、人にはいろいろな悩みが出てきます。その悩みを消そうと躍起になってもなかなか悩みは消えないものです。そういう時、快適な気持ちを増やしていくやり方で悩みを少しづつ消していくという方法です。
今、私たちは大きな悩みの真つ只中です。この原発災害の中では中々できることでもないし、「村長に言ってるのよ」でありましようが、快適な気持ちにしてくれる方法がいくつかあります。

「美容室や床屋に行つてスカッとしてみる」
「たまには おいしいものを食べに行つてみる」
「気持ちる明るくしてくれる服を着てみる」
旅行にでも、映画でも、本屋にでも、運動でも…。テレビを観て家でゴロゴロしているより、天気の良い日、外の空気に触れることによって、少しは気が晴れるのではないのでしょうか。まいつてしまつ心を自分で少しときほぐすことをしながら、マイナスの心をプラスに切り替えていくという方法です。

平成28年2月18日 飯舘村長 菅野 典雄



昭和40年頃。寒さに負けず、働き者のお母さんが凍み豆腐を干しています。

飯舘村デジタルアーカイブ内の 写真をご紹介します♪

村デジタルアーカイブ利用方法

▶パソコン・スマートフォンから

村ホームページトップ画面「飯舘村デジタルアーカイブ」をクリックまたは、「飯舘村デジタルアーカイブ」で検索

▶村配布タブレットから

トップ画面「インターネット」を押す▶一番上の「飯舘村デジタルアーカイブ」を押す

きぼうチャンネル番組紹介！ 「いいたてトピックス」

懸命な走りを見せた草野・飯樋・白石小学校持久走記録会のようすをお届け。

きぼうチャンネルを見るには

パソコン・スマートフォンから、
<http://kibou-ch.com/>へアクセス！
または、村ホームページより専用バナーをクリック！



入札結果をお知らせします

入札日／1月27日（単位：円）

工事（業務）の番号・名称	契約額 (税込)	請負業者	完成予定
宿泊体験館きこり修繕工事	9,288,000	(株)古俣工務店 川俣支店	平成 28 年 3 月中旬
第 1 号 井戸掘削（ボーリング）工事	3,240,000	庄建技術(株)	平成 28 年 3 月末
第 2 号 井戸掘削（ボーリング）工事	3,240,000	庄建技術(株)	平成 28 年 3 月末
第 3 号 井戸掘削（ボーリング）工事	3,240,000	庄建技術(株)	平成 28 年 3 月末
吉倉住宅 1 号棟清掃業務	1,108,080	(株)トーカンオリエン	平成 28 年 3 月中旬
大谷地団地 S47 号棟解体実施設計業務	1,047,600	(一財)ふくしま市町村支援機構	平成 28 年 3 月初旬