



## ドクターTのひとりごと その56

若手医師を育てる環境の今昔

私が医師免許を取得したのは1976年だが、医学生時代の1か月の生活費(下宿代を含めて)は約3万円だったと記憶している。卒業後、内科に入局したが、新米医師として大学から車で3時間も離れた田舎の病院に、初めて1日バイト(午前中は外来診療、午後から夕方まで病棟回診)に派遣されたときに、1日のバイト代として1か月の生活費を超える額をいただき大変驚いた。医師の経験が極めて浅い者として、「地域からこんなに期待されているならしっかり勉強し、働かなければならない」と感じたことを鮮明に覚えている。周りのスタッフも新米医師の立場を理解し丁寧に対応してくれて、適切なアドバイスももらった。

ベテランの看護婦から「先生は若いから、医師として経験が浅いことは患者さんは知っているのだから、患者さんの症状や訴えを親身になって聞き、分からないことは先輩医師と相談して進める」と、説明することが大切だと教えられ、病状が不安定な時は、受け持ちの入院患者さんの病室に1日に何度も診察に行った。このような態度を基本とすることで、患者さんから信頼され修行できた。まさに、若い医師は、患者さんや周りのスタッフなどの環境で育てられる。

今日、若手医師を育てる環境はどうだろうか？  
若手医師が修行しやすい環境づくりが望まれる。



## 図書館だより

今月のおすすめ本

### それでもこの世は悪くなかった 佐藤愛子

著者は既刊『九十歳。何がめでたい』でブレイク中の佐藤愛子さん。本書は心に残る言葉や幸せや死について語った人生論です。「私の人生は、よく考えたらろくでもない人生なんです。でも…不幸だとは思わないんですね」。心が癒されます。(東)



### かわいい浮世絵 日野原健司

「浮世絵」というと、教科書に出ていた北斎や広重の作品が思い出されますが、本書は「かわいい」をキーワードに珍しい作品を紹介しています。

描かれている女性たちの着物や髪飾りもかわいいですし、擬人化されたネコ、キツネ、ウサギたち、カメラ目線で笑うスズメなども少し不気味ですがユーモラスで、大人も子どももくすくすと笑える浮世絵集です。(西)



詳しくは、東図書館(☎62・0190)  
西図書館(☎75・5406)へ。



## 子どもとスマホのルールを決めましょう!

くらしの豆知識

現代社会では、インターネット上の情報は生活していく上で重要となり、大人は圧倒的にスマートフォン(スマホ)ユーザーが主流になりました。子ども達の間でも、最初に与えられる携帯端末がスマホという時代になりつつありますが、ネットからの有害情報だけでなく、スマホそのものへの依存にも注意が必要です。子どもがスマホ依存状態にならないためには、使用するときのルールをきちんと決めて「守らせること」が最善の策だといわれています。

《消費生活センター(市民課内)》

### 親子で相談しながらルールを作りましょう

子どもが自分自身にとって何が自分分で考え、本人が納得したルールを作り、守らせることが必要です。



### 【ルールの例】

- ◆利用する時間…夜〇時以降は使用しない
- ◆使用する場所…学校では使用しない
- ◆使用する場合・状況…食事中は使用しない
- ◆使用の上限…1日に〇時間以内、毎月〇〇〇円以内
- ◆ルールを守らなかったとき…保護者が〇日間スマホを預かる など

## 子ども・おとな ドキドキ・わくわくー あそびあむ あそびの PICK UP vol.5

なみせん

「なみせん」は、みんなで力を合わせ、ジャンプしてゴールまで進む集団あそびです。

- ①手をつないで横一列に並ぶ
- ②かけ声「なみせん ジャンプだ 1・2・3!」に合わせて両足でジャンプして前に進む
- ③白線や波線のヒモを踏まないようにする(踏んだ場合は1マス下がる)
- ④ゴールまでの時間を計る(2回繰り返す)



▲大人も子どもも本気でジャンプ!



▲みんなで力を合わせてゴールします。

身体を使ってジャンプする楽しさはもちろん、かけ声を掛け合いながらゴールすることで、一体感や達成感を味わうことができます。また、自分より小さい子や大人など、いろいろな人と手をつないで遊ぶことで協調性も生まれます。

このように、知らない人同士でも仲良くなれ、一体感を味わうことができる「なみせん」。ぜひ、チャレンジしてみてください。

《子育て交流施設あそびあむ》

## 広報クイズ



広報クイズに応募していただいた中から、舞鶴の特産品やお土産などを抽選でプレゼントします。問題の〇に当てはまる文字や数字をお答えください。ヒントは紙面の中に。

- 問題1 舞鶴若狭自動車道 〇車線化工事が進む。
- 問題2 舞鶴市内には〇つの駅があります。
- 問題3 春の〇〇〇〇パークの催しに出かけよう。

### 広報まいづるアンケート

◆「広報まいづる」について、あなたの満足度は、次の①～④のうちどれですか?

- ①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

◆春、市内のおすすめの場所、食べ物などがあれば教えてください。

応募方法

「はがき」か「市ホームページの広報クイズ応募フォーム」で①クイズの答え②広報まいづるアンケート③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦広報紙や市政へのご意見などを記入し、4月25日(火) (消印有効) までに広報広聴課へ。

※応募は1人1通。当選者は全問正解者の中から抽選のうえ決定。発表は発送をもって代えさせていただきます。お寄せいただいた感想、ご意見は広報紙に掲載することがあります。

◆はがき 〒625-8555(住所不要) 舞鶴市役所広報広聴課あて

◆市ホームページ応募フォーム

(<https://www.city.maizuru.kyoto.jp/jform/quiz.html>)



【3月号の答え】

- ①ツバキ ②PR ③消防団員

## 4月号プレゼント

煉瓦屋「おいしいレンガブリック」とコーヒー豆を5名様に。



レンガ? でも食べれるよ



地元の人に納得されるおいしさの「ブリック」。お土産にどうぞ。1981年に開店し、親しまれている煉瓦屋さん。エスプレッソと手作りケーキが人気のお店です。

提供:煉瓦屋(市内字浜9-10、☎0773-64-4864)

## 簡単レシピ手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 VOL.10

春が旬のタケノコは、かつお出汁で煮ると「土佐煮」、同じく旬のワカメと煮ると「若竹煮」ですが、今回はそれぞれの特徴を併せたおいしい土佐煮風に仕上げました。【協力】谷口久美子(食生活指導士)

- 材料(4人分)
- ◆タケノコ(正味)…300g
  - ◆生ワカメ…100g
  - ◆木の芽…適量
  - ◆酒、砂糖、醤油…各大さじ2.5
  - ◆みりん…大さじ2
  - ◆塩…少々

### 一言メモ

「竹」はイネ科の植物で、食用のもの多くは「孟宗竹」という種類です。タケノコを収穫するときは地面から出る前に土の膨らみを探して掘り出しますが、収穫するとすぐに「えぐ味」が出始めるため、掘りたて以外のタケノコは調理前にアク抜きが必要です。

## タケノコの土佐煮風



1人分107kcal 塩分2.1g

### 作り方

- ①タケノコの先端の皮の部分を、実を切らないように斜めに切り落とし、さらに実に通さない程度に縦に切り込みを入れる。大きめの鍋でたっぷりの水と米ぬか1カップ、赤トウガラシ1本と共に強火で30分ゆでて火を止め、冷めるまで半日～1晩置く。
- ②タケノコの皮を取り除いてきれいに洗い、長さ4cm、厚さ8mmの櫛形に切る。ワカメは5cmの長さに切る。
- ③だし汁とAを合わせてタケノコを入れ、落しぶたをして中火で煮汁が少なくなるまで煮て取り出す。残った煮汁でワカメを軽く茹でて味を含ませる。
- ④タケノコとワカメを盛り付け、弱火で空煎りした削り節をふりかけて、木の芽を添える。

