

くらしの豆知識

生活簡素化運動とは

生活簡素化運動は「物」や「お金」優先の考え方を改めて、「香典返し」や「病氣見舞い返し」に多額の費用を掛けず、人と人との心の触れ合いを大切にしようという運動です。昭和56年に自治連・区長連会長の呼び掛けで、市生活簡素化運動推進協議会が発足され、以来全市的に取り組みられてきました。市民の皆さんに一定定着し、葬儀会社で印刷される礼状にも簡素化の主旨が掲載されたものが増えてきています。また、同協議会が販売しているはぎについて在庫がなくなり次第終了します。

今後とも、生活簡素化運動にご理解とご協力をよろしくをお願いします。

《舞鶴市生活簡素化運動推進協議会（市民課内）》



ウズベキスタンの文化

国際交流員 レ・アルトゥル



お茶の違い

皆さんこんにちは。国際交流員のレ・アルトゥルです。

今回はウズベキスタンの食文化を紹介します。舞鶴はお茶が有名で、5年連続で全国1位になったと聞きました。ちょうど5月がお茶を摘み取る時期のようですね。私も舞鶴茶を飲みましたが、とても上品な味がしておいしかったです。今年はぜひ茶摘みにも参加したいと思います。

実は、ウズベキスタンにも古くからお茶の文化があります。ウズベキスタンでは、油を多く使った料理がたくさんあるので、食後にはさっぱりとした紅茶や緑茶がよく飲まれています。チャイホナ（茶室）という普通のお店より安く、お茶と料理を楽しめるファストフード店のようなレストランがたくさんあります。日本と飲み方が違うのは、緑茶に砂糖とレモン汁を入れ、甘酸っぱい味付けをすることがあります。自動販売機で売られているペットボトルのお茶も、日本のような緑茶は販売されていません。レモンやリンゴ、ラズベリーなど甘い味付けになっています。また、日本では夏になると冷たいお茶を飲みますよね。ウズベキスタンでは、暑くても冷たいお茶は飲まず、常温または熱いお茶を飲みます。これが一般的な飲み方です。

ウズベキスタンと舞鶴でそれぞれのお茶の食文化交流を深められたらいいですね。 《スポーツ振興課》

図書館だより 今月のおすすめ本



山夜景をはじめ楽しむ人のための関西ナイトハイキング 堀 寿伸・松原 了太

山ガールやボルダリングの流行で登山人気が続いていますが、夜景を楽しむナイトハイキングのガイドブックが本書です。アクセス情報はもちろん、山の難易度や感動指数も表示されており、初心者から上級者まで楽しめます。「登山は心配」という人には、車やロープウエーで行けるスポットもあります。 (西図書館)



まんじゅう屋列伝 弟子 吉治郎

たかがまんじゅう、されどまんじゅう。「甘くない」まんじゅう作りに格闘した店や「材料惜しまず、手間惜しまず」をモットーに、納得のいくまであきらめない店など小さな和菓子に心血を注ぐ3軒の職人たちを紹介。おまんじゅうが食べたくなりそうです。 (東図書館)

▶詳しくは、東図書館 ☎62・0190、西図書館 ☎75・5406)へ。

まいづる 花図鑑

vol 140



ホタルカズラ (ムラサキ科)

各地の日当たりが良く乾いた疎林や道端などに生える多年草。新枝は直立し、高さ15～20センチくらい、花後に基部から横にはう花の付かない枝を出し、先端で根を出し新株をつくる。葉は柄がなく長楕円形で長さ2～6センチ、粗い毛がありざらついていて、冬も枯れない。春、茎の先に径1.5センチくらいの瑠璃色の花を数個付ける。裂片の中央には白い隆起がある。

名前の由来は「蛸蔓」で草の中に点々と咲く花を蛸の光にたとえたもの。

【協力】 瓜生勝朗/市文化財保護委員 (植物分野)



人権の輪

人権擁護委員は身近で心強い相談パートナー

あなたの周りで「変なうわさを立てられて名誉や信用を失いそう」「上司から自分だけいつも皆の前で大声で怒られる」「隣の家から親の怒鳴り声や子どもの泣き声がよく聞こえてくる」などといったことはありませんか。それはもしかすると人権が脅かされている出来事なのかもしれません。あなたの人権が「守られていないのでは」と感じたとき、身近な相談者として人権擁護委員がいます。

人権擁護委員は地域住民の中から選ばれ、法務大臣から委嘱された「身近で心強い相談パートナー」です。活動内容は、主に人権相談や人権侵害事件の調査救済、人権啓発活動で、地域に密着した活動を行っています。現在、全国では約14,000人、市には14人の委員が配置されています。人権相談には、いじめや虐待、差別、家庭内での問題、近隣間のもめごとなどいろいろありますが、委員は、その話を聞き内容によっては調査し、関係機関を紹介したり、当事者間の調整など相談者を救済するために行動します。啓発活動では、代表的なものに「人権の花運動」があります。委員が小学校などを訪問して花の種や球根を配布し、子ども達が協力して花を大事に育てることでやさし

さと思いやりの心を育み、生命の尊さを実感しながら豊かな心を育てていくことを目的としています。そのほか「人権教室」や「中学生作文コンテスト」などの取り組みも行っています。

人権擁護委員制度が昭和23(1948)年7月に発足し、今年で70年になりますが「人権」という言葉からどんな印象を受けますか。「何だか堅苦しくて難しいもの」「自分には関係ないもの」でしょうか。それとも「とても大切なもの」でしょうか。日本国憲法では、国民に「基本的人権」が保障されています。それは、誰もが「健やかに」「幸せに」「平和に」暮らすことができるということです。「人権侵害ではないだろうか」と悩んだり、「こんなわずかなことくらい」と迷ったりしたときは、人権擁護委員に相談してください。あなたの相談があなた自身や家族、身近な人の未来を切り開く一歩になるかもしれません。

▶人権相談について詳しくは、法務局舞鶴支局(☎76・0858)へ。 ※相談内容についての秘密は厳守されます。相談日は、31日

関連記事

《人権啓発推進室》

Vol.23

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

甘さひかえめイチゴ3色ムース



イチゴは野菜か果物か…。調べてみるとバラ科の植物だそうです。分類的には野菜ですが、認識的には果物というのが一般のイチゴ論ではないでしょうか。

舞鶴でも「章姫」と「紅ほっぺ」という品種が作られています。「章姫」は糖度が高く、酸味も少ない。また「紅ほっぺ」は中まで鮮赤色なのが特長です。

今回のレシピは舞鶴産のいちごを使ったスイーツです。

【協力】谷口久美子 (食生活指導士)

材料【4人分】

1人分 132kcal 塩分0.5g

- ◇粉寒天…4g
- ◇米粉…大さじ2
- ◇砂糖…60g
- ◇抹茶…小さじ1
- ◇水…300cc
- ◇牛乳…300cc
- ◇塩…小さじ1/3
- ◇イチゴ…80g
- ◇レモン汁…少々

作り方

- ①イチゴは洗って2個は飾り用としてヘタ付きのまま残し、残りはヘタを取り除きレモン汁を加えてミキサーにかける。抹茶は少量の湯で溶いておく。
- ②小鍋に粉寒天と水を入れて中火にかけ、へらでよくかき混ぜ煮溶かし、沸騰したらすぐ火を止める。
- ③別の鍋に米粉、牛乳、砂糖、塩を入れて中火にかけ、へらで絶えずかき混ぜながら加熱する。クリーム状になったら火を止め、②を混ぜながら加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ボウル3つに③を3等分に入れ、3分の1はそのまま(白生地)、3分の1には抹茶(緑生地)を加える。残りの3分の1は①のミキサーにかけたイチゴ(ピンク生地)を加えてよく混ぜる。
- ⑤グラス4個に緑生地を等分によく混ぜながら流し入れ、8分ほど置いて固まったら白生地を同様に流し入れ、5分ほど置く。一番上にピンク生地を同様に流し入れて上を平らにして冷蔵庫で5～10分冷やす。飾り用のイチゴを4つ切りにして上に乗せる。