

ドクターTのひとりごと その72

経験を生かす

人は多くの失敗を経験しながら成長するが、失敗した時の悔しさ、悲しみ、悲惨な状況は強い記憶として残り、再び同じ失敗を繰り返さないことを心に刻む。失敗は時に多くの犠牲者を伴うことがあり、特に公的災害を防止する組織として失敗学会がある。設立主旨は、「広く社会一般に対して失敗原因の解剖および防止に関する事業を行い、社会一般に寄与することを目的とする。この目的を達成するため、社会教育の推進を図る特定非営利活動を行う」と記されている。また、民間組織も含めて身近な失敗対策として、マニュアルがあるが、これは過去の経験からさまざまな状況に即してどのように対応すべきかを説明したもので、各個人の行動を明文化し全体に一貫性のある行動をとらせる失敗防止策である。この「マニュアル」についても、私はマニュアルの指示通りに実施しないとどのような不具合が発生するかを各個人に想定体験してもらうことがより良い失敗防止策となると考えている。一方、自己や他者の成功体験から学ぶことも多く、歴史上の偉人の伝記は成功体験を会得する一つの方法であり、多くの読本が出版されている。私は失敗体験から学ぶことも重要であるが、成功体験から学ぶ方がより重要と思っている。どんなに偉大な人々も多くの失敗を克服し、成功者となったと理解している。失敗に学ぶことは消極的な発想であり、何度失敗してもめげずに成功に転換する情熱と不撓不屈の探究心が重要であると思う。

ウズベキスタンの文化 国際交流員 レ・アルトゥル

ウズベキスタンの物価

皆さんこんにちは。今回は日本とウズベキスタンの物価の違いを紹介します。ウズベキスタンの通貨はご存じですか。日本では「円」が使われていますが、ウズベキスタンでは1991年の独立後は「スム」が使われるようになりました。

最近では、テレビ放映などの影響でウズベキスタンへの日本人旅行者が増えており、いつも驚かれるのはその物価の安さです。日本円で1万円を両替すると、80万スムになり、1万スム札が80枚で返ってくるので、日本で使われている財布には入りません。札束を入れるバッグが必要です。

首都タシケントや古都サマルカンドには屋外に市場が多くあり、新鮮な野菜や果物がとても安く売られています。日本では、牛肉が100g数百円で売られていますが、ウズベキスタンでは1kgでたった600円くらいです。ほかにトマトやジャガイモは1kg100円、スイカやメロンでも1玉80円で買うことができます。どれも安いと思われるのではないのでしょうか。ウズベキスタンの人々は、肉や野菜をキロ単位で購入し、さまざまな郷土料理にして家族4・5人で食べます。

ウズベキスタンに行く機会があれば、ぜひたくさん肉や野菜を召し上がってください。 《スポーツ振興課》



まいづる花図鑑 vol 146



ソヨゴ (フクラシバ) (モチノキ科)

関東以西の山地の乾いた林内によく見られる常緑の小高木。高さは4~10m、葉は互生し長さ4~8cm程度の卵状楕円形で先は尖る。鋸歯はなく表裏とも無毛。雌雄異株。夏、葉腋に雄花は3~8個、雌花は1個の白色の小さな花を付ける。果実は径8mmほどの球形で秋遅くに赤く熟する。名前の由来は、堅い葉が風にそよいで音を立てることから。別名「フクラシバ」は、火であぶると表皮が丈夫なため葉内の水分が水蒸気となり葉が膨らむことから。

【協力】 瓜生勝朗/市文化財保護委員 (植物分野)

図書館だより 今月のおすすめ本



子どもの着物大全 「かわいい」のルーツがわかる 似内 恵子

日本には、子どもの健やかな成長を願う節句や七五三などの行事があり、着物にもその願いが込められています。0から13歳ぐらいまでの子ども用の着物の知識、歴史や由来を解説。関連するおもちゃや着まわしの知恵まで幅広く紹介。日本ならではの「かわいい」が堪能できる一冊。(西)



10代に語る平成史 後藤 謙次

平成とはどんな時代だったのか。消費税導入、バブル経済の終焉、選挙制度改革、冷戦構造の崩壊、テロとの戦い、自然災害…。激動の平成史を振り返り、この30年で社会はどう変わったかを、新しい時代を生きる若い人たちに向けて解説しています。(東)

▶詳しくは、東図書館 ☎62・0190、西図書館 ☎75・5406)へ。

人権の輪

世界平和の第一歩
あなたの身の回りの人権は守られていますか？

- 世界人権宣言 70周年 -

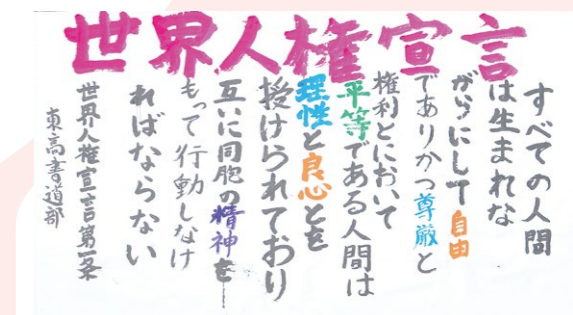
20世紀に起こった2つの世界大戦では、多くの人命が奪われました。また、第二次世界大戦では個人の人権を踏みとじるようなさまざまな人権侵害も横行しました。この反省から、人権の重要性が国際的に高まり国際連合(国連)は1948(昭和23)年に『世界人権宣言』を採択し、世界中の全ての国、全ての人が達成すべき共通の人権基準を示しました。その前文には、「人類社会の全ての構成員の固有の尊厳と、平等で譲ることのできない権利とを承認することは、世界における自由、正義および平和の基礎である」と述べられており、人権が尊重される社会でなければ、平和な世界は実現できないということをやっています。

今年で、世界人権宣言採択から70年が経ちました。しかし、今でも世界各地で民族紛争やテロなど、人々の生活や命を脅かす出来事が起こり続けています。難民の数は第二次大戦以降最も多いといわれており、世界平和の実現に大きな影を落としています。

では、日本はどうでしょうか。現在日本は戦火を交えるような争いごとはありません。その意味では日本は平和だといえるのか

もしれません。しかし、私たちの周りには、性別や子ども、高齢者、障害者、人種、国籍などのさまざまな人権課題があります。戦争・紛争がなくても人権は社会のさまざまなところで脅かされています。「世界平和の実現」というと、私たちの生活から遠く離れたところの出来事のように思うかも知れませんが、実は、あなたの、そして身近な人々の人権が守られるという小さな平和が広がり、積み重ねることによって、日本の、ひいては世界の平和につながっていくのです。

《人権啓発推進室》



▲東舞鶴高書道部が書いた世界人権宣言の第1条

Vol.29

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 根菜のミルクきんぴら



きんぴらと牛乳!?意外な組み合わせかもしれませんが、減塩でもコクがありおいしく仕上がります。

食事の基本は「主食・主菜・副菜」をそろえること。副菜1皿分(野菜70g)がとれるレシピです。また、根菜がたっぷり、よくかんで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎも防げます。

【協力】はまなす会 (市食生活改善推進員協議会)

材料 [4人分] 1人分 148kcal 塩分0.6g

- ◇豚もも肉(薄切り) …80g
- ◇牛乳…300ml
- ◇レンコン…120g
- ◇めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ1
- ◇ゴボウ…120g
- ◇ニンジン…50g
- ◇七味唐辛子…少々
- ◇サラダ油…小さじ1

作り方

- ① レンコンは薄くちょう切りにし、ゴボウとニンジンはさがぎにする。レンコンとゴボウは水にさらしておく。豚肉は細切りにする。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったなら水気を切ったレンコンとゴボウを加える。
- ③ 1~2分ほど炒めて全体に油が回ったらニンジンと牛乳、めんつゆを加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り付けお好みで七味唐辛子を振る。

一言メモ

松尾地区では「松尾ごぼう」が栽培されています。この品種はブランド京野菜「堀川ごぼう」と同じ滝野川という品種です。一般的なゴボウよりはるかに太く、中が空洞になっているなどの特徴があります。またブランド京野菜には坂田金時(金太郎)の名がついた「金時にんじん」があります。ちなみにきんぴらは坂田金時の息子「金平」が名前の由来ともいわれています。