

# ドクターTのひとりごと その75

## 第7次舞鶴市総合計画

舞鶴市では、4月から、市民と行政がともに未来に向けた「ひとづくり」「まちづくり」に取り組む「未来を拓くまち」を、また、本市がこれまで担ってきた日本海側における「国防」「海の安全」「エネルギー」「ものづくり」「観光」の拠点や、災害時の「リダンダンシー」機能などの重要な使命・役割を、将来も果たしていくことのできる「国際交流・港湾都市」であり続けることを目指して「ひと・まちが輝く 未来創造・港湾都市 MAIZURU」を都市像に掲げる第7次舞鶴市総合計画がスタートしました。

今後、第7次総合計画の推進に向け、本市の豊かな自然、連綿と引き継がれてきた歴史・文化。「海の京都」の玄関口である京都舞鶴港や、少し足を延ばせば都会にも行けるという立地性を最大限に生かし、移住・定住の促進、人流・物流のさらなる拡大により、経済人口10万人規模の都市機能確保するとともに、企業、教育機関などと連携し、先端技術を使って人と人とのつながりや助け合いを促進する新しい仕組みをつくり、人々が助け合って生活していた昔の良さを維持しながら、便利で心豊かに暮らせるまちを実現し、全国の地方都市のモデルとなる「便利な田舎暮らし」ができるまちづくりに取り組んでいきます。

# もっともアツい中国情報 国際交流員 朴 蓮姫

## ありがとうございました!

昨年4月に大連を出発し、海外勤務への不安と舞鶴への期待でいっぱいだったのが昨日のことのようです。あっという間に帰国の時が来ました。この1年間、中国語と韓国語の翻訳や通訳、外国人賓客のおもてなし、中国語講座を行い、この連載も書きました。また、もっと大連市を身近に感じてもらうため、市内のクラブや自治会、学校などを訪問し、中国文化や生活などを紹介する出前講座も行き、クルーズ客へのおもてなしにも携わりました。このような充実した生活ができたのは市役所の皆さんや舞鶴で知り合った友達が温かく支えてくださったおかげです。この場を借りて心からお礼申し上げます。舞鶴は本当に自然豊かで、食べものがおいしく、情緒あふれるまちでした。帰国した後もここで体験したことを日々の仕事に活用し、積極的に日本との交流を進めたいと思います。舞鶴の皆さん、また大連で会いましょう!



めたいと思います。舞鶴の皆さん、また大連で会いましょう!  
《みなと振興・国際交流課》

# くらしの豆知識 平成

## 「元号の改元」詐欺にご注意を

来月から新しい元号がスタートします。平成〇年と記入していた会社の資料やゴム印も新しい元号に変えていかなければいけません。

このような中、全国銀行協会を装った封書を送り付け、キャッシュカードをだまし取ろうとする詐欺が発生しています。手口は「元号の改元による銀行法の改正に伴い、全金融機関のキャッシュカードを不正操作防止用キャッシュカードへ変更する手続きが必要となります。同封の『キャッシュカード変更申込書』に取引銀行、口座番号、暗証番号を記載し、現在お使いのカードを返却してください」などの指示を出すもの。

少しでも不審に思ったら、警察(全国共通の短縮ダイヤル「# 9110」)や金融庁金融サービス利用者相談室(☎0570・016811)へ相談・情報提供してください。

《市消費生活センター(市民課内)》

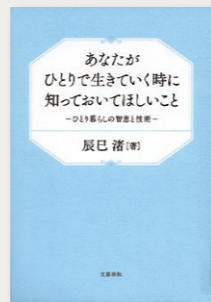


# 図書館だより 今月のおすすめ本



## ヒトがいまあるのはウイルスのおかげ! 武村政春

ウイルスと聞くと病気の原因みたいに思われがちですが、実は多くのウイルスは無害で病気を引き起こすのはほんの一部。そもそもウイルスは、どのようなもので何をしているのか。「巨大ウイルス」研究の第一人者がウイルスと進化について面白く語ります。(東)



## あなたがひとりで生きていく時に知っておいてほしいこと 辰巳 渚

「まずは、ごはんを2合炊くことから」進学や就職などでひとり暮らしをする人へ。ベストセラー『捨てる!技術』で片付けブームの先駆けとなった著者らしいシンプルな生活を提案。地域での暮らしも大切にしよう、あいさつやごみの出し方も教えてくれます。(西)

▶詳しくは、東図書館(☎62・0190)、西図書館(☎75・5406)へ。

# 園芸療法

あなたの笑顔のために 舞鶴市民病院

園芸は、小さな観葉植物を置くだけの人から、家庭菜園を楽しむ人、立派な菊や盆栽を育てて品評会に出す人まで、その程度はさまざまですが、誰もが植物を育てる楽しみ、喜びを感じています。それらの植物の世話をするという「活動」や植物の成長に伴う「喜び・達成感」などを健康増進に活用する代替医療が「園芸療法」です。植物の生命に触れる、世話をするときの五感への刺激などの効果のほか、季節を感じることもできる。そして、手や指先を使うなどの日常生活で必要な動作や作業を伴う点からイギリスやアメリカで医療に活用され始め、日本でも30年前から医療・福祉分野に取り入れられています。

園芸と園芸療法の大きな違いは、園芸における主役がどちらにあるのかという点です。園芸では、人は植物のために水をやりたり肥料を与えたりと世話をする立場で、その主役は「植物そのもの」と言えます。園芸療法は人(患者さん)が主役で、心身の機能を改善するために「園芸で得られる活動や感情への効果」を活用するものです。園芸療法では、育てる過程を大事にし、対象となる人の年齢や障害、疾患などに応じて目標を決

めて計画的に園芸を進めていきます。このため、園芸療法のスタッフには植物や園芸の知識だけでなく、医療や障害福祉、心理学、色彩、介護、看護など幅広い知識が必要になります。

一般に植物が嫌いな人は少なく、天候などと同じく、共感しやすい話題として、病院では患者さん同士や家族、介護者とのコミュニケーションのきっかけにも適しています。

市民病院でも園芸療法を取り入れており、患者さんの状態に合わせて小さな「こけ玉」づくりから大きな花壇での植物栽培まで、植物と触れ合う機会を増やしています。その中で、土を混ぜ、運び、種をまき、草を間引くなど体を動かすリハビリの要素も交えながら「私が世話をするんだ」という意欲や活力も引き出し、患者さんの「できること」「まだまだできそうなこと」に目を向けて関わっています。入院を機にずっと続けてきた農業から離れてしまった患者さんが土に触れ、楽しそうに植物を育てている様子は、私たち病院スタッフにとっても癒しの時間になります。

《舞鶴市民病院》

# 簡単レシピで手軽にヘルシー 舞鶴の食材…小豆(久田美、真壁)もち米

## まいづるレシピ帖 Vol.34

### さくらもち



4月といえば桜の季節。伊佐津川沿いや与保呂川沿いなどにさくらもちを持ってお花見に行ってみませんか?花より団子といいますが「さくらもち」なら花も甘味も味わえます。また、真壁や久田美で作られている実が大きく皮が薄い小豆「京都大納言」であんこを作るのもおすすめです。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)

材料 [12個分] 1個 143kcal 塩分0.2g

- ◇もち米…2カップ(320g)
- ◇砂糖…大さじ1と1/2
- ◇塩…小さじ1/2
- ◇食紅…付属さじ3
- ◇桜の葉の塩漬け…12枚
- ◇あんこ…240g

## 作り方

- ①もち米は洗って水420mlに30分ほど漬け、砂糖、食紅、塩を加えて炊き、10分ほど蒸らす。
- ②桜の葉は水2ℓに30分ほど漬けて塩抜きする。
- ③あんこは12個に丸める。
- ④炊いたもち米を半つぶしにし、塩を少し入れたぬるま湯で手を濡らしながら12個に丸め、平たく広げてあんこを包み、俵型に整え、桜の葉で包む。

## 一言メモ

桜の葉の塩漬けは市販されていますが、花が散った後の柔らかい若葉を漬けて作ることもできます。

なお、このとき使う桜は、よく見かける5枚花びらの「ソメイヨシノ」ではなく「ヤエザクラ」と呼ばれる種類のものを使います。江戸時代に品種として確立したソメイヨシノに対し、ヤエザクラは歴史が古く、小倉百人一首でも「いにしへの 奈良の都の 八重桜 今日九重に 匂いぬるかな」と読まれるなど、古くから日本人を楽しませてきました。

※桜の葉を採取するときは木および土地所有者の了承を得ましょう