

ドクターTのひとりごと その17



広報まいづる発刊 1000号

「広報まいづる」は1950年に発刊され、記念すべき1000号を迎えました。私は2011年2月に市長に就任しました。市民の皆さんからまちづくりの方針や方向性を説明して欲しいとの声を聞き、広報紙にさまざまな改善策を実施してきました。広報紙は新聞のハーフサイズの大きさでしたが、広報紙の隅々まで読みづらかったことから、現在のA4判に変更しました。それまで1か月に2回の発行でしたが、関係者に説明し月1回の発行にしました。広報紙の内容については最も意を用いました。私は前職(医師)の時、治療方針について患者さんやご家族に詳しく説明し同意をいただくことを常としていましたので、市長として、まちづくりの方針や方向性について市民の皆さんに説明すべきと思い、これまでのイベント案内中心の広報紙から、まちづくりの方針や行政サービスの進め方などを中心にまとめるようにしました。特に、まちづくりの方針については、戦略的に策定した向こう1年間の取り組みを、広報紙の冒頭に「シリーズ 市政の今」のタイトルで掲載しています。新たな試みとして「ドクターTのひとりごと」のコラムを設け、市長として市政を運営していく上で、市民の皆さんに知っていただきたい市政の現状や課題、それらに関する所感を述べています。

中国の〇〇観 国際交流員 曲 振波



中国人の「飲水」観

季節の変わり目は寒暖差が激しく、風邪を引きやすいですね。風邪を引くと日本では「たくさん水を飲んで暖かくしてよく休んでね」と言われませんか。中国では風邪の時はもちろん、普段からたくさん水を飲むことを心がけています。今回は、中国の「飲水観」(水を飲む習慣)を説明したいと思います。

中国北方は日本では考えられないくらい乾燥していて、何でもよく乾きます。もちろん体も。意識して水を多く取るようにしないと、中医学でいう「上火」の状態になります。中医学では、体内の陰陽バランスをととも重視し「上火」の状態は陽に傾きすぎると言います。この状態では、体内の炎症が起きやすくなり、風邪や吹き出物、喉の痛みなどいろいろな症状が出ると考えられています。そこで、水をたくさん飲むことで「上火」を改善しようというのが「飲水」の考え方です。実際にやってみると効果があり、土地の習慣には逆らえないと思ったものです。ただ、中にはこうした理論的なことを考えずに「水を飲め」と言っている人もいます。揜挫や胃痛、爪がはがれた時にまで「もっとしっかり水を飲め」と言われることがあります。今ではこの言葉は文字通りの意味というよりも、病気やけがの時の慣用句として使われていると思います。

《みなと振興・国際交流課》



石川五右衛門釜煎りの図(いしかわごもんかまひりのず)
 【絵師】歌川国芳 【年代】嘉永4(1851)年 【大きさ】36・3号×74・3号
 ※実物は6月30日まで(土曜)と発見館(郷土資料館)で展示中。
 今月は「石川五右衛門の鼎煎」をテーマに作品を展示。

糸井文庫
 「海辺の京都浮世絵コレクション」
 第14回

作品は石川五右衛門が息子・五郎市とともに京都・七条河原で「釜煎りの刑」に処される場面です。大釜のなかで泡立つのは油。石川五右衛門は熱湯でゆでられたのではなく、水よりも熱い油で煎られたとされています。
 「石川や 浜の真砂は尽きるとも 世に盗人の 種は尽きまじ」(浜辺の砂がなくなっても、世の中に泥棒がいなくなることはないだろう)と辞世の句を言い放ち、大釜に飛び込んだ石川五右衛門は、煮え立つ油のなか五郎市をかばい、その体を高く持ち上げています。その時、群衆の中から飛び出し、息子の名前を泣きながら叫ぶ五郎市の母おりつ。石川五右衛門のクライマックスが大迫力で描かれています。

家計を見直してみませんか?

家計改善支援事業

「毎月赤字だ…」「家計がうまく管理できない…」「公共料金の滞納や借金などの支払いに追われている」「子どもの学費や老後の費用は…」など、家計のことで悩んでいませんか? 市生活支援相談センターでは、家計に関する悩みや相談を随時受け付けています。現状について聞き取り、ファイナンシャルプランナーの相談会(月1回)で、より効果的なアドバイスを受けることもできます(原則第4火曜日、要予約、無料)。相談をきっかけに家計だけでなく生活自体にも気付きを見付けられることもあり、日常生活全体の改善につながることも。

困りごとや悩みがあればぜひご相談ください。個人のプライバシーは厳守します。
 ▶詳しくは、生活支援相談センター(☎66・5001、0120・294・366)へ。



広報通信 ~広報クイズのご意見などを紹介~

◆店舗によって、すぐに広報まいづるがなくなるところがあるので、部数調整してほしい。(50代男性)

広報まいづるは、市内コンビニやスーパー、協力店で入手できます。配架数は調整していますが、不便をおかけして申し訳ありません。広報まいづるは市ホームページやアプリ(マチイロ)でも閲覧することができますので、ぜひこちらでもご利用ください。



◆ごみのクイズのように、子ども達でも興味をもって見られる記事も増えると良いなあと思いました。(30代女性)

市政情報を分かりやすくお伝えできるよう、これからも工夫していきます。市民の皆さんの活動や学校などの取り組み、新たな情報など、舞鶴が元気になるような情報をどんどん発信していきます。《広報広聴課》

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 切り干し大根のナムル

舞鶴の食材…キュウリ Vol.36



6月は食育月間です。市では、市内の小・中学校でも日々の給食を通じて食育を実施しています。今回のレシピは、給食で実際に提供している、歯と口の健康習慣にちなんだ、かむことを意識できる「カミカミ給食」で、適度な硬さのある切り干し大根を主な具材に、よくかむことの大切さやしっかり味わって食べることを学べる一品です。【協力】市教育委員会

材料【4人分】 1人分 35kcal 塩分0.3g

- ◇切り干し大根…15g
- ◇モヤシ…80g
- ◇キュウリ…60g
- ◇ニンジン…20g
- ◇酢…大さじ1
- ◇砂糖…小さじ2
- ◇しょうゆ…大さじ1/2
- ◇ゴマ油…小さじ1

- 作り方
- ①切り干し大根は洗って1分ほどゆで、水気を切る。
 - ②キュウリは千切りにする。
 - ③ニンジンは千切りにし1分ほどゆでる。
 - ④モヤシは1分ほどゆで食べやすい長さに切る。
 - ⑤④を混ぜ合わせ、①～④の野菜と和える。

一言メモ
 ダイコンは約95%が水分。切り干し大根は乾燥させているため、うま味や栄養が凝縮されていて、カルシウムや鉄分、食物繊維などが多く含まれています。切り干し大根15gで、ダイコン300g分の栄養が取れるお得な食材です。また、保存食なので、常備しておけば野菜不足かなと思ったときにプラス1品で野菜を取ることができます。そんな切り干し大根は約90%が宮崎県産。霧島連山から吹き下ろす寒風「霧島おろし」と、冬に晴れが多く強い日差しが大根を乾燥させるのに適していることで一大産地になったといわれています。