



ウズベキスタンの文化  
国際交流員 レ・アルトゥル

### ウズベキスタンの外国語教育

皆さん、外国語は話せますか？  
今回は、ウズベキスタンの外国語教育を紹介いたします。  
私は、7歳から英語を学び始め、中学では日常会話、高校では経済や文化、歴史など専門的なテーマで議論できるようなりました。今考えると、英語を習得できたのは「外国語を母国語化しない」という教育の特徴があったからだと思います。日本で例えるなら、英単語の読み方をカタカナ表記に直さず、ネイティブ発音で聞くということですね。

私も最初は全く聞き取れませんでした。授業では、英語以外を使ってはダメだったので、分からない所は全て英語で質問しました。質問するために英語を勉強し、それを繰り返すことで、いつからか霧が晴れたように英語が理解できるようになりました。  
そして、大事なことがもう一つ。外国語を習得して何をしたいのかをイメージしてください。私の場合は「海外の英語で書かれた論文を読んでみたい」という強い目的を持っていました。目的があるため、勉強を続けられますよ！  
《スポーツ振興課》



《スポーツ振興課》



ドクターのひびくこと  
〜その96〜

### 私が選んだ令和2年 舞鶴市10大ニュース



年頭に当たり、令和2年舞鶴市10大ニュースを選びました。  
①多世代交流施設「まなびあむ」文庫山学園と東公民館の移転集約「開設に向けた取り組み進む②公共交通と住民同士の送迎を合わせた共生型Maas[meenal]の実証実験を実施③移住者数が年々増加過去最高の年間15組37名を更新する見込み④ごみ処理手数料見直し方針を策定⑤ジャパンマリンユナイテッド舞鶴事業所の商船建造事業撤退が決定⑥特別定額給付金をいち早く給付。市独自の支援策も

実施の初めて待機児童が発生。保育士への支援強化で保育士を確保し改善。⑧クレインブリッジが損傷し通行止め⑨西市街地浸水対策を府市連携で実施。大手ポンプ場工事に着手⑩GASスクール構想の実現に向け、小中学生に1人1台端末配備が進む  
令和2年は、新型コロナウイルス感染症の感染予防、拡大防止の観点から、イベントや地域活動が制限されたことに伴い、改めて、人と人とのつながりの大切さを実感する年となりました。  
都市部にはない自然と、お互い思いやる気持ちが残る本市の良さを、私たちはもっと誇りに思い、「このピンチをチャンスにとらえ、本年は、皆さんと共に、地方の良さを生かしたまちづくりをしていきたい」と思います。

## 敵を討て!!

# 菌やウイルスに負けない「免疫力」



### 「免疫力」で病気に負けない体

私たちの体には、日々たくさんの細菌やウイルスなどの病原体が侵入しています。しかし、そのほとんどは病気を発症しません。この、病原体を破壊し、体を防御する機能が「免疫力」です。「元氣や「体力」とは別のもので、この免疫力を高めることで病気になりにくい体をつくることができます。

### 冬に風邪が増えるワケ

免疫力を低下させる要因に、バランスの悪い食事や運動不足、睡眠不足などの生活習慣の乱れがあります。他にも、過度な運動やストレス、体の冷えなども免疫力を低下させてしまう要因です。また、冬はウイルスにとって好ましい環境になります。咳やくしゃみで空気中に飛んだウイルスは、湿度が高いと水分によって重くなり、地面に落ち

### 「病は氣から」はホント

口中活発になり、夜には落ち着いていくといった体のリズムは「自律神経」で作られています。過度なストレスなどで自律神経が乱れると、病原体を攻撃する免疫細胞、白血球の働きが悪くなってしまう。コロナ禍をはじめ、生活のストレスも体調を崩してしまう原因となります。気持ちを整えて、楽しいことや面白いことなど、前向きな考え方をすることが大切です。

### 「免疫力」を高めるポイント

- ◆運動は疲れない程度で毎日続けられる室内ウォーキングや筋力トレーニングがおススメ
- ◆バランスの良い食事をする。特に腸に良い食品を選ぶと効果的(ヨーグルト・納豆・きのこ類・海藻など)
- ◆休日も普段と同じ睡眠時間を意識する。昼寝は15分程度が効果的

### 広報通信

～12月号広報クイズのアンケート結果を紹介～

◆応募件数(12月14日時点)  
88件(フォーム51件、はがき37件)

◆12月号の人気記事  
◆1位…教育の今-生きる力を育む-(21票)  
◆2位…まいづる元氣人(18票)  
◆3位…まいづるレシピ帖(13票)

市の教育現場を特集した記事に関心が集まりました。教員の他県への派遣やそれらを生かした取り組みの様子など、学校での机上の学習だけではなく、地域や家庭とのつながりの大切さ、生きる力を育むことの大切さに共感する声が多数寄せられました。

◆2020年を漢字1字で表すなら…?  
◆1位…密(10票)◆2位…忍(6票)◆3位…肅、禍(5票)

2020年の今年の漢字と同じ「密」が最も多く、2位以下も新型コロナウイルス感染症に関連する文字が占める結果となりました。今年は新型コロナウイルス感染症が1日でも早く終息し、少しでも日常生活が戻ることを願うばかりです。広報まいづるも、皆さんに分かりやすい情報はもちろん、皆さんの笑顔が届けられるよう頑張ります。今年もよろしく願います!

《広報広聴課》

### 小児医療の虎の巻

監修 舞鶴医療センター  
臨床研究部長 小松博史先生

### やけど、鼻、耳のトラブル



◆やけど  
真つ先に流水で十分冷やしてください。衣類は脱がさず衣服の上から(無理に脱がそうとするとやけどした皮膚が一緒に剥がれてしまいます)。冷やしながらか受診の電話を。  
◆鼻血  
鼻血を飲み込まないように下を向かせましょう。鼻の中には何も入れず、鼻翼(びばく)はな全体をしっかりとつまみ、鼻中隔(びちかく)の内側を左右に仕切る壁を圧迫しましょう。次の方法でも止まらなければ受診を。

◆鼻血が出ている方だけでなく、鼻の両側をつまむ。  
◆途中で離して様子を見たりせず、とにかく15分間押さえる。  
◆耳を痛がる  
原因で多いのは中耳炎です。次の症状がなければ、鎮痛作用がある解熱剤を使ってみて、一晩は様子を見てみましょう。  
◆耳の痛み  
耳の痛みのイエローカード  
〜当てはまったら受診しましょう〜  
◆耳だれがひどい  
◆38度以上の発熱がある  
◆頭もひどく痛がる  
◆耳たぶの後ろの骨の部分が腫れて痛がる

《地域医療課》

健康しるし課 ☎65・0065

〈共通〉場所は中総会館。申し込みは  
いずれも前日までに電話で。

## 健康教室と相談カレンダー

	対象	日時	内容	定員	料金	
健やか育児相談	乳幼児の保護者	1月25日(月)9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	先着20人	無料	
歯っぴースマイル教室(2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H29.12.23～H30.5.27生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	
	2歳児	H30.6.17～11.12生まれ				1月14日(木)9時～10時45分
	2歳6か月児	H30.1.16～6.20生まれ				1月28日(木)9時～10時45分
離乳食教室	5～6か月児の保護者	1月20日(木)13時30分～16時	◆離乳食の話と体験	先着12人	無料	
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	1月13日(木)9時～11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	先着5人	無料	

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください