

本州以南の山地の道端などの湿った木陰に生える多年草。茎は柔らかく、高さ20〜60㎝。葉は対生し、根生葉は広卵形で茎葉は羽状に分かれてつぺんが大きい。春の先に淡紅色をおびた白い小さな花をたくさん付ける。開花と同時に根元から長い走出枝を伸ばし株を増やす。花後、萼は冠毛状になり、風に乗って種を飛ばす。名前の由来は「蔓鹿子草」でカノコソウに似てつるを伸ばすことから。若芽はゆでて浸し物としても食べられる。



ツルカノソウ (オミナエシ科)

## ドクターTのひらりと その100〜

### IT人材の育成でまちを活性化



IT(情報技術)とはコンピュータとネットワークを利用した技術のことである。経済産業省の調査によると、2030年にはIT人材が最大で79万人不足すると試算されている。現在でも、都市部ではIT人材が不足し、人材確保に苦慮している。

コロナ禍によって、テレワークが急速に浸透し、多くの人がネットワーク環境とパソコンさえあれば、どこでも仕事ができることを体験し、地方移住に興味を持つ人、本社機能の一部を地方に移転する企業が増加している。

地方は自然が豊かで、のんびりとした環境である。感染リスクを抑えて仕事ができるので、地方への移住を希望する若者も増加している。乳幼児教育に力を入れる本市は、合計特殊出生率が高く、子育て世代が移住を希望する「選ばれるまち」でもある。

本市が目指すまちづくりは「ITを活用した心を通う便利で豊かな田舎づくり」であり、ITを活用して、地域コミュニティにおける絆の強化、市民生活の利便性を高めてまいりたい。IT関連企業の誘致にも努めながら、地元教育機関、ソフトウェア開発やデジタル社会の実現を推し進める企業、そして舞鶴市が連携し、この地域でIT人材を育成し、将来にわたる地域の活性化を推進できる仕組みを築いてまいりたい。

## 人権の輪

### 「人権に関する市民意識調査」結果から

人権教育・啓発推進計画の策定に向け、昨年10月〜11月に「人権に関する市民意識調査」を実施しました。18歳以上の市民の皆さん2,000人に調査票を送付。900人から回答があり、回答率は前回調査の39.6%から45%と大きく上がり、人権に対する関心が高まっていることが分かりました。

「市が行っている人権啓発事業で知っているものはありますか」という質問に56.7%の人が「広報まじろやホームページでの啓発」を知っていると回答。一方で「知っているものはない」とした人が28.8%でした。特に、若い世代に市の取り組みを知らない人が多く、今後はインターネットやSNSでの発信を強化するなど、全ての世代に啓発が浸透するように工夫をしていきます。

「現在でも部落差別があると思うか」という質問には「もうない」が9.8%、「わからない」が55.1%でした。「わからない」と答えた人は若い世代に多く「部落差別が何なのかが分からない」「身の回りで見聞きすることがないため差別がなくなったのか」とかわからない

などの意味合いがあることも考えられます。一方で、33.8%の人が「部落差別はまだある」と回答しており、そのうち75.3%が「昔からある偏見や差別意識をそのまま受け入れてしまう人がいるから」としています。部落差別に限らずあらゆる人権問題に対して、インターネットなどから誤った情報を見聞きした時に「これは間違っている」と認識できるよう、幼少期からの人権意識を育む教育が必要です。

また、福祉の向上や人権啓発の拠点である市民交流センターの認知度は37%にとどまりました。中でも10代〜30代では22.4%と一段と低く、若い世代の認知度を高める取り組みを拡大していく必要があります。

このよつな結果から新計画は、幼少期からの人権教育と若い世代に向けた人権啓発をより大切にする視点を盛り込んで策定していきます。

調査の結果は、市ホームページに掲載(左下コードからアクセス可)。

《人権啓発推進課》



## ウズベキスタンの文化

国際交流員 レ・アルトゥル

### 東京オリンピック

ご存知のように東京オリンピックまであと3か月を切りました。福留原から聖火リレーがスタートし、市でも5月25日の聖火リレー実施に向け準備しています。聖火を見るのは初めてなので、とても楽しみです。現在、ウズベキスタンのレスリング選手8人が出場権を獲得しています(柔道はまだ予選中です)。前回のリオオリンピックで、柔道のウロズボエフ選手が銅メダルを獲得し



### 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

### スキンケア



適切な塗る量・塗り方を知りましょう。軟膏・クリーム、ローションの使用量の目安は、1 fingertip unit (FTU) フィンガートイップユニット)です。チューブでは、成人の人差し指の先端から第一関節までの長さを押出した量が1 FTUで約0.5gです。ローションは1円玉大に出した量が1 FTUです。擦り込むのではなく、サッと延ばすように塗ります。軟膏をしつかり塗る人は意外と少な



▲小児医療の虎の巻の内容がさらに充実。市ホームページ(下コード)からもアクセス可。



いようです。飲み薬と一緒に「塗らない軟膏は効きません」。最近、生後1〜2か月頃からスキンケアをしつかりして赤ちゃんのお肌をすべすべにしておくことが食物アレルギーの発症を予防することになることがわかってきました。《地域医療課》



## まじろレシピ帖

カレーのミニエル

タルタルソース

Vol.59



### 材料4人分

- ◆真カレイ…1匹(240g)
- ◆塩・コショウ…各少々
- ◆小麦粉…大さじ2
- ◆バター…10g
- ◆オリーブ油…小さじ2
- ◆レタス…100g
- ◆レモン輪切り…4枚
- ◆玉ネギ…50g
- ◆ゆで卵…2個
- ◆マヨネーズ…大さじ4
- ◆粉パセリ…大さじ1
- ◆塩・コショウ…各少々
- ◆レモン汁…小さじ2

①

- 作り方**
- ①真カレイは両面のウロコを取り、頭と尾を切り取る。内臓を取り除き、水洗いしてキッチンペーパーで水気を取る。4等分に切り、塩・コショウを軽くあて、全体に小麦粉をまぶす。
  - ②①の玉ネギとゆで卵はみじん切りにし、ほかの材料と混ぜ合わせてタルタルソースを作る。レタスを大きくちぎって皿に敷いておく。
  - ③フライパンにバターとオリーブ油を中火で熱し、①のカレイを盛り付けたときに上になる側を下にして並べる。弱火で5分ほど焼き、焼き色が付いたら裏返す。再び5分ほど焼き色が付くまで焼いたら、皿に盛り、タルタルソースをかけてレモンを添える。

白身で淡泊なカレイは高たんぱく低脂質で消化の良い魚です。ビタミンB2が含まれているので、神経の働きを正常にしたり、貧血予防に効果があります。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)