



## ドクターTのひとりごと その60

移住・定住プロジェクトの推進

これまでから市では移住・定住の推進に取り組んできたが、平成29年4月から移住・定住促進担当課長を配置し、全庁的かつ積極的に事業を進めている。先日、企業立地・雇用促進課、都市計画課、税務課、農林課、水産課、広報広聴課、地域づくり支援課、企画政策課の8課が集まり、協議が開催された。協議の場で私から、①人口動態（自然・社会増減）を四半期ごとに把握し分析する②貸主が見ず知らずの人に空き家を貸すことは容易でない、空き家の賃借に市役所が仲介し安心感を提供する③すぐに住めるような優良貸家から優先的に空き家バンクに登録する④移住・定住の対象者は子育て世代を含む若者から元気な高齢者である⑤まちなか居住は年齢は問わず車を利用しない少数世帯に勤める⑥周辺部への居住は子育て世代などの大人数世帯や農漁業を希望する人に勤める⑦便利な田舎への移住・定住のニーズに対して、お試し居住、ふるさとワーキングホリデー、PR動画などの効果的な広報を活用する⑧田舎暮らしの年取プランや必要経費を提示する。以上の重要ポイントを指摘した。本市を含む京都府北部5市2町を1つの生活圏と考えると、1時間以内に利用できる子育て施設、教育機関、雇用環境、医療施設は十分に整っている。さらに、豊かな自然、歴史・文化、おいしい食べ物があり、自信を持って移住・定住を勧めることができる。



## 図書館だより

今月のおすすめ本

### 図説 歴代アメリカ大統領百科

DK社（編）

ジョージ・ワシントンからドナルド・トランプまで、歴代のアメリカ大統領44人のビジュアル百科。横顔や業績



のほか、ファーストレディー、歴史上の重要な出来事、選挙、有名なスピーチ、執務室などの説明もあり、アメリカの政治や歴史の手引きにもなる本です。（東）

### したたかな魚たち

松浦啓一

ミステリーサークルを作る魚、自由自在に性転換する魚、岩登りをする魚、毒蛇になりすます魚、泳ぎが下手な魚、体が温かい魚など、ユニークな魚たちの生態を紹介。必死に生き残ろうとするその姿からは、驚きといとおしさを感じます。



（西）

▶詳しくは、東図書館（☎62・0190）  
西図書館（☎75・5406）へ。



## 国際交流員 李芳 中日文化の相違点

つめたくい飲み物

先日、小学校の給食参観に出席した際に冷たい牛乳が出されたことは、中国人の私にとってカルチャーショックでした。日本では、夏になると、レストランで氷入りの冷たい水が出されるなど日常的に冷たい物を飲む事が多いですね。中国では、冷たい飲み物を飲むことはなく、基本的に常温または温かい物を飲むのが習慣となっています。そのため、中国のレストランに行っても、常温または温かい水やお茶が出されます。牛乳は常温または温めて飲み、ビールも常温で飲みます。

なぜ中国人は冷たい飲み物を飲まないのかというと、伝統的な東洋医学の考え方で冷たい飲み物は身体を冷やし、万病の元となると考えられているからです。

中国と日本は距離も近く、類似した文化を持っているとはいえ、飲み物の飲み方一つにしてもたくさんの相違点があることは面白いですね。このような文化の違いを理解することで、中国人と交流する際に役に立ち、仲良くなれるでしょう。



《みなと振興・国際交流課》



## 歯磨き中、のど突き事故などに気を付けて

くらしの豆知識

歯磨き中に歯ブラシをくわえたまま転倒し、のどを突くなどしてけがをしたという事故が報告されており、特に、1～3歳頃の子どもに多く見られます。事故の事例は次のとおりです。

（事例1）歯ブラシを口にくわえてソファに座っていたが、前のめりに転落し歯ブラシが刺さった。親が歯ブラシを抜き、歯医者に行ったが、その後、発熱し首に腫れもあったので、別の病院を受診したところ入院となった。  
（事例2）歯ブラシをくわえて走っていたところ転倒し、歯ブラシがのどに突き刺さり、口の奥から出血した。血は自然に止まったが、発熱し、元気がないため救急外来を受診し、入院した。

《ひとことアドバイス》次の3点を心掛けてください。

- ◆歯磨き中は保護者がそばで見守り、床など安定したところに座らせて行う。
- ◆歯ブラシを口に入れたり、手に持ったまま歩かせたりしない。
- ◆子ども用歯ブラシは、のど突き防止カバーなどの安全対策を施したものを選ぶようにする。

《消費生活センター》



## あなたの笑顔のために - 舞鶴市民病院 理念 -



### “ロコモティブシンドローム”の予防法 健康寿命を伸ばしましょう！

今回は「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」予防のためのトレーニング方法について説明します。

「ロコモ」の予防には、まず原因を調べ対応することが重要です。整形外科専門医のメディカルチェックを受け、投薬・注射など医学的に対応してもらいます。そして医学的には問題ないが、筋力、持久力などが低下し「ロコモ」と判定された場合には、ロコモーショントレーニングが推奨されています。このトレーニングは下肢の筋肉を鍛えて転倒を予防し、骨折を防止するための体操です。開眼片脚立ち、スクワット、腹筋運動などが提唱されていますが、高齢者でも無理なくできるように工夫されており、基本的には下肢・骨盤周辺の筋肉を鍛えることに重点がおかれています。

中年、老年者の健康維持というと、近年はコラーゲンやヒアルロン酸などさまざまなサプリメントが出回っていますが、サプリメントをいくら飲んでも筋力は強化さ

れません。自ら下肢の筋肉を鍛えて転倒を予防するなど、骨折防止には自助努力が必要で、特に下肢三頭筋、大腿四頭筋、殿筋群などを支える筋肉の強化が重要です。筋肉は何歳になっても適度なトレーニングで鍛えることができるのです。《舞鶴市民病院 院長 井上重洋》

#### 片脚立ち

- ◆左右1分間ずつ、1日3回行う
- ◆転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う



#### スクワット

- ◆深呼吸をするペースで、5～6回繰り返す
- ◆1日3回行う
- ◆つま先を30度ずつ開き、膝が前に出ないように注意する



## 簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 VOL.14

京の伝統野菜「万願寺甘とう」は地理的表示（GI）保護制度にも登録された舞鶴発祥の野菜。「焼いてよし、煮てよし、揚げてよし」をキャッチフレーズに注目を集めています。今月は油を使わずヘルシーに調理したソテーを作りました。彩り豊かな一品です。

【協力】谷口久美子（食生活指導士）

材料（4人分）

- ◆万願寺甘とう…200g
- ◆ゆでだこ…140g
- ◆赤パプリカ…1/2個
- ◆黄パプリカ…1/2個
- ◆マヨネーズ…大さじ2
- ◆塩…少々
- ◆砂糖…小さじ1/2

### 一言メモ

地理的表示保護制度とは、ブランド産品を農林水産省が登録することで、高い品質や生産者などの利益を保護するものです。「神戸ビーフ」「夕張メロン」などがあります。

## 万願寺甘とうとタコのソテー



1人あたり98kcal 塩分0.3g

### 作り方

- ①万願寺甘とうはヘタを切り落としてから塩を少々入れた熱湯に入れ、サッと茹でて冷水に取り、1.5mmのぶつ切りにして種を取り除く。
- ②ゆでだこは1.5mmの削ぎ切りにして、味がしみるように浅く切り込みを入れる。パプリカは種を取り2mmの乱切りにする。
- ③フライパンにマヨネーズ大さじ1とパプリカを入れてから火にかけて炒め、砂糖、塩、①の万願寺甘とう、ゆでだこを加えサッと炒める。火を止めてから、マヨネーズ大さじ1で和えて器に盛る。