

まいづる花図鑑

vol 149



センボンヤリ(ムラサキタンポポ) (キク科)

山地の日当たりの良いところに生える多年草。葉はロゼット状(※1)で根生する。春の葉は小さく、少数の切れ込みがある。秋には葉が大きくなり羽状になる。花は春型和秋型があり、春型は5~10個ほどの花茎を数本出し、径1.5cm位の白色で裏面が紫色を帯びている。秋型は花茎を長く伸ばし、筒状花のみの閉鎖花(※2)で種を付ける。

名前の由来は、秋の林立する閉鎖花を「千本のやり」に見立てたもの。

※1…葉が地面に張り付くように並んだ状態。
※2…花が開かず自家受粉し結実する花。

【協力】瓜生勝朗/市文化財保護委員(植物分野)

ウズベキスタンの文化

国際交流員 レ・アルトゥル



学校や勉強に見る日本との違い

皆さんこんにちは。今回はウズベキスタンの学校について紹介したいと思います。

ウズベキスタンでは、小学生から高校生まで同じ校舎に通います。学生が多く、午前のクラス(8時~13時)と午後のクラス(13時~18時)に分けて勉強しています。

公用語が旧ソ連時代のロシア語とウズベキスタンとして独立後のウズベク語と2つあるので、学校でどちらかを選択して勉強します。私はロシア語と英語を専攻していました。

大学からは日本語の勉強も始めて、今ではロシア語・英語・日本語の3か国語を話せるようになりました。島国の日本とは異なり、さまざまな国や民族と地続きのウズベキスタンでは2か国語以上話せる人は珍しくなく、外国語だからと気後れすることなく、ごく自然に他言語を身に付けていきます。

また、ウズベキスタンを紹介するために舞鶴の学校を訪問したときに驚いたことがありました。それは、生徒が学校の掃除をすることと学校に入る時、靴を履き替えることです。ウズベキスタンでは生徒が掃除をする習慣はありませんし、靴も履きかえません。生徒が自ら学校を清潔に保つ習慣は、ウズベキスタンも見習うべき素晴らしい教育だと感じました。

《スポーツ振興課》

広報通信~広報クイズのご意見などを紹介~

新しいごみ分別方法の浸透度はちょうど半々ぐらい

広報まいづる2月号の広報クイズアンケートで「新しい不燃ごみの分別方法は覚え了吗か?」という質問をしました。2月20日現在、応募は54件で、もう覚えたという人が24人(約44%)、まだ覚えていない・覚えている途中の人が23人(43%)、未回答の人が7人(13%)でした。また、分別方法を特集してほしいという意見がありましたので、今月号の特集「ゴミルール」を読んで、ぜひ分別方法をマスターしてほしいと思います。

見たことあるかな?「ごみブクロウ」

ぼくたちは、ごみ減量啓発のために誕生したキャラクター。特集「ゴミルール」や市発行の「ごみ分別ルールブック」に登場して「ごみ」の分別や減量について伝えているよ。

ぼくたちを見かけたら「ごみ」について学ばチャンス!ぜひ、探してみてくださいね!



図書館だより 今月のおすすめ本

辞書編集、三十七年

神永暁

日本最大の国語辞典『日本国語大辞典』の元編集長による回想録。作家の故・井上ひさし氏が「辞書編集とは「刑罰」である」と例えたとおり、その忍耐のいる作業の連続に驚愕です。辞書の面白さや日本語の奥深さ、そして辞書編集に関わる多彩な人間関係が見どころ。「辞書」のイメージが一新する一冊です。(西)



パールとスターシャ

アフィニティ・コーナー

1944年、アウシュビッツ強制収容所に送られたユダヤ人の双子の少女、パールとスターシャ。「動物園」と呼ばれる施設でナチス・ドイツの医師による人体実験や病気、飢えに苦しみながらも、知恵と強い心で生き延びようとする少女たちの日々が始まります。(東)

▶詳しくは、東図書館(☎62・0190)、西図書館(☎75・5406)へ。



人権の輪

重度障害者の「自立生活」 ~人生の主演はだれ?~

ある研修会で、重度障害者の女性にスピーチをお願いしたときのことで。話の冒頭「車椅子に乗った自分と介助者を見比べて、いきなり介助者に話しかける人がいると、自分の存在を無視されているようで悲しい気持ちになります」と彼女の言葉。私はドキッとしました。それは研修会の打ち合わせのとき、無意識のうちに私が取りそうになった行動だったからです。

彼女は中学生の頃に進行性の筋疾患を発症し、今では24時間の介助が欠かせません。首から下がほとんど動かないため、彼女の指示を受けた介助者が、原稿めくりやマイク持ち、パソコン操作まで全てを行いながらスピーチをします。

彼女はそうした重度障害者でありながら、現在、病院でも親元でもない場所で「自立生活」を送っています。彼女の目指した自立生活は「主体的に生活すること」でした。

病院での決められた食事ではなく、自分の食べるものは自分で選ぶ。決められた日だけではなく、好きな時にお風呂に入ったり外出したりする。主体的に生活するとは、どんな障害があっても自分が人生の主演となり、自分の意思や決定が最大限に尊重される生活のことです。彼女と介助者の関係は、あくまで

彼女が意思決定の主体となって指示を出す「指示介助」という形です。

これまで私がイメージする「自立」とは「自分の稼いだお金で生活すること」「人の手を借りずに、できることは自分でする生活」というものでした。しかし考えてみると、それでは重度障害者は自立できないことになってしまいます。スピーチを聞くうちに、自分が多くの面で「健常者の常識」にとらわれていることに気付かされました。

世の中には人に何かをしてもらったら、お礼をいう事が常識だという感覚があります。しかし、介助を必要とする障害者の側から見ると、常に「ありがとう」「すみません」と感謝の表現を“強いられる”ことも言えます。こうした感覚が障害者と介助者の間に「してもらっている」「してあげている」という関係を生み、障害者に自分を主張しづらくさせているようです。

彼女のスピーチは、私たちがこれから「共に生きる」社会を築く上で、とても大切なものを示してくれているように思いました。
《人権啓発推進室》

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 春キャベツと桜エビのオイル蒸し

舞鶴の食材…春キャベツ、卵

Vol.33



平べったい形で葉がよく詰まった普通のキャベツ(寒玉)に対して、葉がふわつとして丸い形の春キャベツ(春玉)。柔らかく食べやすい食感で色味も寒玉より鮮やか。今回は、色鮮やかで風味も良い桜エビを合わせたウキウキするような春先の季節感を感じるひと皿を紹介。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)

材料【4人分】 1人分 154kcal 塩分1.4g

- ◇春キャベツ…400g
- ◇釜揚げ桜エビ…50g
- ◇ニンニク…1片(8g)
- ◇ごま油…大さじ1
- ◇塩…小さじ2/3
- ◇刻みのり…少々
- ◇温泉卵…4個

作り方

- ①春キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、芯の部分は薄く切る。水で洗ってざるに上げる。ニンニクは薄切りにする。
- ②キャベツは水気を切らずにフライパンに入れ、ニンニク、ごま油、塩を加えてよく混ぜ合わせてから、桜エビをさっと混ぜ、ふたをして中火にかける。
- ③ぐつぐつと音がしたら時々ふたを開けて上下を返しながらしんなりするまで炒める。
- ④皿に盛り付けたら温泉卵を乗せ、刻みのりを散らす。

一言メモ

温泉卵は市販のものでも良いですが、自宅で作る作り方を紹介!

《温泉卵の作り方(4個分)》水1ℓを沸騰させる。火を止めたなら水400mlを足し、常温に戻した卵をそっと入れ、ふたをして夏は20分、冬は25分置く。水につけて軽く粗熱を取ったら完成。