

ドクターTのひとりごと その78



ふるさと納税

「ふるさと納税」は、都市と地方との税収格差の軽減を目的に2008年にスタートした。地方で生まれ育った多くの子ども達が、大学進学や就職を機に都会に移り住むことで、都会の人口は増え、地方の人口は減り、税収の格差が進んできた。この格差を少しでも改善させようと、自分を育ててくれたふるさと(地方)に納税できる制度として創設された。

一方「ふるさと納税」をする人が住む自治体は、その人に市民サービスを提供しているにも関わらず、税収が「ふるさと納税」額の4分の1程度減る制度でもある。また「ふるさと納税」には、地域を活性化する要素もある中、納税者への返礼品は、地場産品とすることが望ましく「ふるさと納税」を集めることを目的に、ギフト券などの過度な返礼品を用いることは適切でない。こうした観点から、ふるさと納税の額や返礼品の内容は適切にする必要があり、本市では制度の趣旨を踏まえた運用とし、まちづくり等に広く使わせていただいている。

国は、過度な返礼品は制度の趣旨から外れるとして、自治体に見直しを求めてきたが、改善が進まなかった。今般、法改正によって制度が見直された。全国の自治体は税収を増やしたいが、適切な制度運用なくして継続は難しい。返礼品は地場産品で寄附額の3割以下などの基準を明確にした法改正は、妥当なものである。

ウズベキスタンの文化
国際交流員 レ・アルトゥル



ウズベキスタンとシルクロード

今回はウズベキスタンとシルクロードについて紹介します。

ウズベキスタンは中央アジアのちょうど真ん中にある国で、はるか昔からアジアとヨーロッパの文化が交わり合ってきた地域です。

アジアとヨーロッパの交易路であるシルクロードのことは、皆さんもよくご存知だと思います。シルクロードで交易が栄えた時代、その交差点としてサマルカンド、ブハラ、ヒバ、フェルガナなどの町が賑わい、中央アジアの香辛料・皮・金・銀・宝石・馬などと、日本・朝鮮半島・中国の陶器・布・金属食器・茶・米・香水・銅のアクセサリーなどが売られていました。これらの町では「キャラヴァンサライ」というホテルと「タキ」という市場が次々に建てられ、多くのアジアとヨーロッパの商人たちが賑わっていました。

私は、以前旅行会社に勤めていた時、ウズベキスタン各地の歴史的な町に行きました。そのひとつであるブハラの「シトライモヒボサ宮殿」で、日本の昔の陶器が展示されているのを見たことがあります。それを見て「やはりウズベキスタンと日本の間には大昔から交易があったんだ」と思いました。

皆さんも、機会があればぜひサマルカンドなどの歴史的な町に行き、シルクロードの雰囲気を感じてみてください。

《スポーツ振興課》

小児医療の虎の巻

監修 舞鶴医療センター
母子保健・小児医療センター部長 小松 博史先生

かかりつけ医を持ちましょう

子どもは、幼い時ほど個人差が大きく、また、成長・発達とともに変化していきます。日頃から診察や健康管理など、気軽に相談や指導を受けられる身近な「かかりつけ医」を持ちましょう。



◆かかりつけ医のメリット

- ◆待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単
- ◆病歴や健康状態を把握したうえで、じっくり診察してもらえる
- ◆詳しい検査や入院が必要な時には、専門の病院や医師を紹介してもらえる

◆こんな時はどうするの？

Q: このまま良くならないうちや夜間・休日に入院になるかも…
A: かかりつけ医を通じて、平日の昼間にあらかじめ病院へ紹介してもらい受診してください。

Q: 喘息などの持病があって診療所と病院の両方にお世話にならないといけないかも…

A: かかりつけ医と病院の両方をうまく使い分けて受診を。診療の主体はどちらであってもかまいません。時々、診療状態のやり取り(診療情報提供)をお願いすると、より安心できますね。

《地域医療課》

お役立ち情報をお届け!!
消防119

もしもの時は身近な物を浮き輪の代わりに

海や川で遊ぶことが多くなるこれからの時期、気を付けなければならないのが水難事故です。昨年度は、7・8月にかけて全国で242人の死者・行方不明者が発生しています。今回は、水難事故から命を守るために身近な物を浮き輪の代わりにする方法を紹介します。



◆ペットボトルで浮き輪

水中では体重の10分の1の浮力で浮くことができ、静かに仰向けになるだけで浮くことが可能。数本のペットボトルを胸に抱えることでさらなる浮力が得られます。

◆子どもの場合…500mlなら2本、2ℓなら1本

◆大人の場合…2ℓ1~4本

※クーラーボックスなどでも代用可

溺れている人にペットボトルを投げる時は、少し水を入れると遠くまで飛ばせ、紐をつけて投げ込めば、溺れた人を引き寄せることができます。

落水した時は、慌てず、仰向けでペットボトルなどを胸に抱え、救助が来るのを待ちましょう。

《消防本部》



人権の輪

子どものころと脳は傷付きやすい

令和への改元があった5月1日。テレビでは生まれたばかりの赤ちゃんが紹介されていました。すやすや眠る赤ちゃんを見つめるお母さんや家族の表情は喜びと優しさに満ち溢れ、テレビを見ている私たちのころまで温かくなり「幸せに育ってね」と願ってしまいました。

子どもを授かった時から「親」として生きていくことになります。子どもにとって最も身近な親や家族。その関わり方によっては、子どものころだけでなく脳までもが傷付くことが分かってきました。福井大学子どものこころの発達研究センターの教授で小児精神科医の友田明美さんは「こころと脳とは密接な関係があり、極度なストレスを感じると、その苦しみに対応しようと、感情をコントロールする部分や言語に関わる部分などが通常よりも萎縮したり肥大化したりするなどの変形が起こる」と述べています。子育てでの放任や放棄、しつけと称して行われる子どもへの暴言や暴力、子どもの前での激しい夫婦げんかなどは、子どものこころと脳を深く傷付けてしまいます。子育ては、親の思いどおりにいかないことの方が多いのか

もしれません。家庭を取りまく事情もさまざま、親自身が生きづらさやストレスを抱えている場合もあることでしょう。しかし、その思いの矛先が子どもに向けられることがあってはなりません。

子どものこころは傷付きやすく、発達段階の脳にも大きく影響します。では、一度傷付いた子どもの脳は、そのままなのでしょうか。友田さんは、その後、再び愛情を注がれることで癒され、回復していくとも述べています。親や家族はもとより、ご近所・地域など、愛情をもって関わる人が多ければ多いほど子どものこころと脳は癒されていくことでしょう。「向こう三軒両隣」と言われたご近所のつながりがあり、子育ては周りの大人の連帯責任とも考えられていたかつてのように「関わる勇氣」や「少しのおせっかい」が再び求められているのかもしれない。子どもは、社会にとっても、かけがえのない大切な存在です。子どもを気にかけて、子どものこころに寄り添う関わりをしていきましょう。

《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
万願寺甘とうの減塩チャプチェ

舞鶴の食材…万願寺甘とう、
タマネギ、ニンジン

Vol.37



万願寺甘とうを韓国料理にアレンジ。チャプチェは17世紀に宮廷料理として誕生し、祝いの席にも出される前菜です。一方で、その日ある野菜やキノコ類でさっと作れる家庭の味としても親しまれています。本場でもさまざまなレシピがありますが、共通するのはゴマ油やゴマを効かせること。香ばしいゴマの香りが食欲をそそる一皿です。【協力】谷口久美子(食生活指導士)

材料【4人分】 1人分 180kcal 塩分1.9g

- ◆万願寺甘とう…100g
- ◆豚肉(こま切れ)…150g
- ◆春雨(乾燥)…30g
- ◆タマネギ…1/2個(100g)
- ◆ニンジン…30g
- ◆ゴマ油…大さじ1
- ◆塩・コショウ…少々
- ◆白ゴマ(炒り)…大さじ2
- ◆おろしニンニク…10g
- ◆おろしショウガ…10g
- ◆水…180ml
- ◆酒…大さじ3
- ◆醤油…大さじ3
- ◆砂糖…大さじ1.5

作り方

- ①豚肉に塩・コショウをする。水で戻した春雨は食べやすい長さに切る。万願寺甘とうはヘタをとり1㍉幅に斜め切りし、熱湯で10秒ほど茹でて水気を切る。ニンジン、タマネギは細切りにする。
- ②豚肉を中火で炒め、色が変わったら取り出す。フライパンを拭き、ゴマ油を入れタマネギ、ニンジンを炒め、しんなりしたらAを混ぜ合わせたものと春雨を加え煮汁が少なくなるまで混ぜながら煮る。
- ③万願寺甘とうと豚肉を戻してさっと炒める。

一言メモ

ごはんの上に盛り付けると「チャプチェパプ」という丼物になります。韓国では大衆食堂の定番メニューだとか。