



ウズベキスタンの文化
国際交流員 レ・アルトゥール

カルチャーショック

皆さんはカルチャーショックを受けたことはありませんか。

私が初めて来日した時にまず驚いたのは、日本の時間の正確さです。電車やバスが1分遅れているだけでも、何度も謝罪のアナウンスが流れていることに、日本人の時間価値は非常に高いんだと感じました。



そして、中でも一番驚いたのは「待たない」という文化でした。今では恥ずかしい話ですが、子どもの頃に待っている映画を観て以来、ずっと待に慣れていたので、いつか日本のどこかで待に会えるかと思っていました。

逆にウズベキスタンで日本人に驚かれるのは、果物や野菜をキロ単位で買ったり、値段が安いことです(トマト1キロ50円、メロン1玉150円)。これでも十分安いのに、交渉すればさらに半額になることもあります。

また、ウズベキスタンの移動手段は主に車なので、日本では一般的な自転車やバイクはほとんど見られず、駐輪場もありません。このように、文化の違いがありながらも、それを受け入れることで視野が広くなり、お互いのより良い関係が築けるのだと思います。

《スポーツ振興課》

ドクターのひびくこと

情報の真偽検証



かつて、情報発信といえは、新聞などの出版物やテレビの報道番組が主なものであり、そのいずれもが、教養と見識ある人たちによって適切な取材が行われ、情報発信されているという漠然とした安心感と信頼感があった。

近年では、SNSの普及もあり、専門性を必要とする分野であっても、誰もが自由に個人的な意見を情報発信することができる時代となった。コロナ禍において自粛生活が要請される中、抑鬱や不満が蓄積し、事実

基づかないものや根拠が定かでないもの、誹謗中傷に終始するものも見受けられるようになった。

情報発信の代表格であるマスメディアは、三権(行政・立法・司法)に次ぐ、第四の権力とも言われ、その重要な役割に権力の監視があることされているが、不確かな情報発信は、社会に混乱をもたらすことにもなりかねないことから、真偽検証する仕組みを構築する必要がある、それを求める社会学者もいる。

まさに、ファクトチェック「情報の真偽検証」が必要な時代となった。私は、できる範囲で、情報発信者の専門性や俯瞰的思考の有無など、普段の言動などから、情報の真偽を判断するように心掛けています。

ホットな健康情報をお届け！

マイ健康通信

スマホやテレビで、ヘルシー料理の店や体操教室などが紹介されている「都会ばかりで実際には行けない」ということも多くありませんか？

実は、舞鶴市内でも栄養や運動、整体など、身近なところで皆さんの健康づくりにつながる魅力的な活動やサービスをを行う企業や団体がたくさんあります。今回は、企業・団体と市が共同で情報発信や事業に取り組む「まいづる健やかプロジェクト」を紹介します。

京都府最下位の健康状態!?

平成26年度、市民の健康調査の結果で、高血圧・糖尿病などになるリスクが高く、生活指導が必要と判定された人の割合が京都府下(全15市)で最下位に。その後も依然として高血圧や糖尿病の罹患者の割合は多い状態が続いています。

まちを挙げての健康プロジェクト

地域の健康は地域の力で

まいづる健やかプロジェクトとは

この現状を改善するべく、市内の企業・団体と市が一体となって市民の健康づくりに取り組んでいくため、昨年7月に「まいづる健やかプロジェクト」を結成。プロジェクトの各メンバーが、自分たちの専門分野を生かして健康づくりに取り組むことで、市だけではなく、さまざまな多様な取り組みが可能に。また、個々の企業・団体が連携することで、より幅広い(大きな)取り組みも

できるものになりました。

住んでいるだけで健康になるまち

「まいづる健やかプロジェクト」を浸透させることで、「運動が続かない」「薄味にしたくてもおいしく作れない」「など、健康づくりに困ったときに、気軽に始められる体操教室や手軽に減塩の総菜が買える店がたくさんあれば、誰もが日常的に健康づくりに取り組むことができます。住んでいるだけで自然と健康になっていくようなまちづくりを目指して、参加メンバーの皆さんと一緒に頑張っています。

舞鶴に特化した健康情報サイト

健康に関する記事や動画を配信するプロジェクト特設サイトも開設。プロジェクトメンバーの皆さんが、専門知識を生かして運動のコツや栄養に関する記事を投稿しています。ぜひ読んで、取り組みに参加してみてください(下記コードからアクセス可)。



▲海上自衛隊体操の企画はYouTubeでも公開中

広報通信

～2月号広報クイズのアンケート結果を紹介～

◆応募件数(2月13日時点)
96件(フォーム59件、はがき37件)

◆2月号の人気記事

- ◆1位…上下水道だより すいすい(20票)
- ◆2位…マイナンバーカードの健康保険証利用始まる(18票)
- ◆3位…感染症拡大防止を1人ひとりの努力で 日星高生が考案「万願寺甘とう大福」(各7票)

2月号は3位が2つありました。日星高の生徒が考案した「万願寺甘とう大福」のレシピ紹介には「アイデアが面白い」「旬の季節になったら作ってみたい」という意見が寄せられました。

◆新型コロナ流行から1年。身の回りで変わったことは?

「外出が減り、人との関わりも減った」「マスク着用、手洗い、手指消毒が習慣になった」「友人や離れた家族と会えていない」などの意見が多かったです。外食が減った代わりにテイクアウトが増えた。家での時間が増えて本の面白さに気付いたという意見も。また、家族との時間が増え、過ごし方や接し方がよくなったという温かい意見もありました。皆さんの努力によって市内の感染者はゼロの日も多くなってきました。引き続き、感染拡大防止にご理解とご協力をお願いします。 《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

咳、せえせえ



咳は気管・肺の病原体や痰を外に出すための身体の反応で、必ずしも悪い症状ではなく、咳が長引くことで肺炎になるわけではありません。

子どもの長引く咳の一番の原因は、鼻汁の喉へのたれ込みで、就寝後1～2時間後と寝起きにひどく、痰の絡んだ咳込みが多くなります。そのような時には、上半身を起こして縦抱きにしたり、はちみつ入りの紅茶(ただし1歳以上)を飲ませたりしてもよいでしょう。呼吸をするときに「せえせえ」という

てもいろいろあります。息を吸うときに「ひゅひゅ」と聞こえるのは喉頭炎、吐くときに「せえせえ」と聞こえるのは喘息、吸うときも吐くときも「せせせ」と聞こえるのは小さい子ども特有の気管支炎が疑われます。

呼吸が苦しいとき、例えば、息を吸い込むときに喉の下、鎖骨と鎖骨の間が「べこっ、べこっ」とへこむ、肋骨の間がへこむ、話せない、苦しくて横にならない、眠れないといった場合には、医療機関を受診したほうがよいでしょう。

《地域医療課》

- 家庭でできること
- ◆適度な加湿(60%前後)
 - ◆きれいな空気を保つ(タバコは絶対ダメ)
 - ◆こまめな水分補給

健康教室と相談カレンダー

〈共通〉場所は中総公会館。申し込みは、いずれも前日までに電話で。

	対象	日時	内容	定員	料金
健やか育児相談	乳幼児の保護者	3月8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16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	H30.4.1～8.31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	H30.9.24～H31.2.28生まれ			
離乳食教室	5～6か月児の保護者	3月19日(金)13時30分～16時	◆離乳食の話と体験	先着10人	無料
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	3月17日(水)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

健康への課 ☎65・0065