

宮城県、秋田県以南の山野に生える落葉高木。樹皮は灰褐色を帯び、縦に浅い割れ目がある。葉は互生し、長い柄があり長さ15〜20cmの広卵形で先は尖る。若い木では浅く3裂するものが多い。若葉は紅色を帯びる。夏、枝の先に長い花序を付け、黄色の小花をたくさん付ける。名前の由来は、若葉が紅色を帯び、カシワの葉と同様に食物を乗せるのに使ったことによる。別名「サイバ(五葉葉・サイモリバ(采盛葉))とも呼ばれる。雌雄異株。



アカメガシワ (トウダイグサ科)

SDGsのSociety5.0の導入を導いた「まごころ」



市では「第7次舞鶴市総合計画」を策定し、将来を見据え、たまちづくりを推し進めている。総合計画とは行政運営の最上位計画であり、このよきな「まごころ」を行うのか総合的・体系的にまとめたものである。現行計画では、まごころに科学技術の進歩を取り入れ、持続可能な地域社会を築くために、新しい概念を導入した。一つはSDGs(持続可能な開発目標)である。これは、2015年の国連サミットで、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、日本を含む193の加盟国が

全会一致で採択した2030年までに達成すべき国際社会共通の目標である。もう一つがSociety(社会)である。人類が社会を形成する過程を、1.0が狩猟社会、2.0が農耕社会、3.0が工業社会、4.0が情報社会と定義し、科学技術の導入により、経済発展と社会的課題の解決を両立しようとする後の社会を「Society5.0」と、日本政府が提唱したものである。

市では総合計画をベースに「1」を活用した心が通う便利で心豊かな田舎暮らしの実現を掲げ、多くの市民の皆様にご理解頂くため、特に小学生から高校生に広く繰り返し説明してきた。こうした先進的なまごころづくりは、民間企業、教育機関の協力も得やすく、国の支援もある。これらの取り組みを市民と共に全員野球で取り組みたいと考えている。

「ごみブクロウ」のごみ講座



食品ロスを知ろう

最近テレビなどでよく耳にするようになった「食品ロス」。「食品ロス」とは本来食べられるのに捨てられている食品のことを言います。

日本全体の食品ロスは家庭と飲食店やスーパーなどのお店から出るものを合わせて約600万tもの量が出ています(農林水産省2021年4月)。これは国民一人ひとりが毎日「茶碗一杯分のごはん」と同じ量約130gの食品ロスを出している計算です。

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



飲まない薬は効きません。親としてあせらず、動じずに(無理やり)という意味ではありません。飲むべき薬を飲ませましょう。できるだけ元の薬の状態のまま飲ませる癖を付けましょう。「お薬ブビュー」の時期、よく風邪をひき始める生後5〜6か月頃からが大事です。◆どうしても飲めないときは…牛乳・ヨーグルトなどの乳製品に混ぜると苦みが緩和されます。スポーツ飲料・ジュースに混ぜるとかえって苦

舞鶴市

市では一昨年、統計資料のデータにするため、ごみ袋の中身の調査を行いました。その結果、家庭から出る可燃ごみのうち10%が食品ロスであることが分かりました。



《生活環境課》

食品ロスは減らすこのできごみです。一度自分の生活を見直してみませんか。

みがひどくなることもあるので注意しましょう。ミルクに混ぜるときは、最初に少量のミルクに溶かして与え、それからおいしいミルクを飲ませましょう。

《地域医療課》



▲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。



簡単レシピで手軽にヘルシー
まごころレシピ帖

アジのカルパッチョ

Vol.60



1人分約130g 塩分約0.8g
舞鶴の食材: アジ、レタス、玉ネギ、ミニトマト

材料(4人分)

- ◇アジ…2匹(正身200g)
- ◇レタス…4枚
- ◇玉ネギ…4枚
- ◇レモン…少々
- ◇ミニトマト…3個
- ◇酢…大さじ1〜2
- ◇レモン汁…小さじ2
- ◇砂糖…小さじ2
- ◇塩…小さじ1/2
- ◇コショウ…少々
- ◇オリーブ油…大さじ2

A

作り方

- ①玉ネギを薄切りにし、レモンは薄い輪切り1枚を4等分に切る。ミニトマトは半分に切る。レタスは大きくなりすぎた皿に敷いておく。
- ②アジの頭と内臓を取り除いて3枚におろす。小骨は毛抜きで取り、皮は頭の方から静かに引き取る。1cmくらいの幅に切り、レタスを敷いた皿に並べる。
- ③小さいボウルにAを混ぜ合わせ、玉ネギ、ミニトマト、レモンを加えて和え②に回しかけ、彩り良く盛り付け。

カルパッチョは、生の魚介や牛肉を薄切りにしたものにオリーブ油やソースなどをかけたイタリア料理です。今回使ったアジは舞鶴湾でも見かけられ、釣り人にはなじみ深い食材ではないでしょうか。アジは脳細胞の活性化や脳の発達に働きかけるDHAと、血圧の低下や血液をサラサラにし、中性脂肪値を下げる効果があるEPAを多く含み、子どもから大人までにオススメできる健康食材です。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)

叙勲、全国大会
出場者を紹介

春の叙勲

- ◆旭日双光章
高田堅一(吉田)地方自治功労
(元舞鶴市議会議員)
- ◆瑞宝単光章
井上義夫(西神崎)消防功労
(元舞鶴市神崎消防団団長)
梅垣淳二(赤野)消防功労
(元舞鶴市西大浦消防団団長)
(以上敬称略、4月29日発令)

全国大会出場おめでとう

- ★第58回全国中学校スキー大会(大会中止)
- スキー競技 ジャイアントスラローム
(2月2日〜5日、長野県、学年は大会当日時)
- 平岡知樹(城南中1年)
- ★第58回全日本スキー技術選手権大会
(3月5日〜7日、新潟県)
- 平岡民好(公文彦)
- (以上敬称略)

京都トヨペット 舞鶴店
リニューアルオープン!

みんなの舞トヨペット!

キッズスペース一体型
商談コーナー

ゆったり過ごせる
カフェスペース

ベビーベッドのある
授乳室

舞トヨペットのおもてなしは、
他にもたくさん。
くわしくはこちらから。

京都トヨペット 舞鶴店 Tel. 0773-75-4125 舞鶴市公文名小字馬場下13 営業時間10:00~18:00 毎週水曜・第2火曜定休