



コマツナギ (マメ科)

野原、道端などの日当たりがよく乾いたところに生える草本状の小低木。茎はよく分岐し、高さは90cmに達する。葉は奇数羽状複葉で、長さ8〜20cmの楕円形の小葉が7〜11枚付く。夏、葉腋から長さ4〜10cmの花柄を伸ばし、ハギに似た淡紅色の花をたくさん付ける。豆果は3cm程の円筒形で茶褐色に熟し、黄緑色の種が3〜8個人っている。名前の由来は根や茎が丈夫なので馬駒の手綱をつなげるほどだという意。馬が好んで食べ、馬を立ち止まらせたからという説もある。

ドクターのひらひらと
〜そのトコ〜

ICT(情報通信技術)を活用した窓口サービスの向上



昨年11月からコンビニでマイナンバーカードを利用して、住民票・印鑑登録証明書、課税証明書、戸籍謄本・抄本などの交付ができるようになった。コンビニでの各種証明書の交付は、全体の約4割で利用者はまだ少ない。マイナンバーカードの普及が進展(本市は約44%の申請率)する中、市役所内にも各種証明書発行機を設置し、自分で必要な書類を取得できるように、また、出生やおくやみ、転入などの手続きの際に、何度も住所や氏名を書かなくて済むシステムを導入するなど、窓口サービスの向上に努めたい。

また、西支所、加佐分室、出張所における行政サービスのあり方も検討していきたい。これらの機関が扱う業務は多岐にわたり、多くの部署が関連しており、行政サービス個々の利用頻度やスタッフの専門性、ウェブを活用した相談窓口の開設を考慮するなど、市民目線で、各種証明書の発行と窓口サービスのあり方を見直すこととしている。

政府は、デジタル庁を創設し、ICT化を進めることとしており、本市もICT弱者への対応に充分配慮しつつ、マイナンバーカードを活用した行政サービスの普及を、計画的にかつ着実に進めていきたい。

8月は人権強調月間

京都府では8月を「人権強調月間」にしています。

一人ひとりが尊重され、誰もが自分らしく生きられる社会づくりを目指します。

市でも、さまざまな人権問題に焦点を当て、互いにその人らしさを認め合いながら、ともに心地よく住みやすい誰にも優しい共生社会の実現を目指しています。

8月28日には映画「グリーンブック」の上映と京都府人権啓発ユニット「広め隊」で作詞家の鮎川めぐみさんとアルゴノータ(ヴァイオリンとヴィオラのデュオ)によるトーク&演奏会を開催します。詳しくは市ホームページ(左下コードからアクセス可)で。

《人権啓発推進課》



映画「グリーンブック」



舞台は1960年代のアメリカ南部。黒人ジャズピアニストと彼に雇われたイタリア系白人運転手の2人が、黒人専用旅行ガイドブック「グリーンブック」を頼りに、あえて黒人差別が色濃い南部へコンサートツアーに出かけ、次第に友情を築いていく実話をもとに描かれたドラマ。アカデミー賞(作品賞)受賞作品。申し込み不要。参加無料。
【日時】8月28日(土)13時30分〜16時10分
【場所】総合文化会館
【その他】映画は日本語字幕付き。要約筆記・補聴器支援機器あり。無料託児希望者は、8月18日(木)までに人権啓発推進課(☎66・1022)へ。



高校生が考える

SDGs

第1回

今月から新たな連載コーナーとしてSDGs「持続可能な開発目標」を市内高校の生徒が考えます。

第1回は日星高校。同校では班ごとに「プラスチックとSDGs」など課題が出され、それを調査することでSDGsを学ぶ授業があります。昨年の調査結果をもとにして、同校生徒に記事を作成してもらいました。

日本のプラスチックごみの量

国内の一人当たりの使い捨てプラスチックごみの発出量を見てみると、2008年時点で世界2位と報告されました。また、プラスチックごみの総量で言えば日本は「世界5位」です。

その現状を打開するために、海に面している香川県では、民間と行政が協力して海洋ごみの回収・処理のシステムを構築しています。海に漂流しているごみは海面清掃船で、海中のごみは漁業での底引き網などにかかったものを漁業者が持ち帰ることで回収します。

海洋プラスチックごみ対策

プラスチックごみの回収から適正な処理を徹底するとともに、ポイ捨てや不法投棄、非意図的な海洋流出の防止



私たちがこの記事を書きました！



を進めていきます。また、すでに流出してしまったプラスチックごみの回収にも取り組まれています。それだけでなく海洋に流出しても影響や負担が少ない素材の開発やそういった環境にやさしい素材への転換などを促進していく取り組みも進められています。

私たちもコンビニで買い物をするときにレジ袋をもらわないなどできることから始めましょう。



簡単レシピで手軽にヘルシー
まいづるレシピ帖

白イカのサラダ



1人分約140kcal 塩分約0.2g
舞鶴の食材：白イカ、レタス、トマト、玉ネギ

材料(4人分)

- ◇白イカ…1杯(正身200g)
- ◇紫玉ネギ…20g
- ◇レタス…100g
- ◇トマト…1個(100g)
- ◇塩・コショウ…各少々
- ◇オリーブ油…大さじ2
- ◇パセリ…4g
- ◇玉ネギ…100g
- ◇ニンニク…15g
- ◇レモン汁…大さじ1
- ◇塩・コショウ…各少々
- ◇はちみつ・酒…各大さじ1



作り方

- ①白イカは内臓と軟骨、目と吸い口を取り除いて冷水できれいに洗う。胸は1cmの輪切りにし、足は4cmの長さで切る。Aのパセリ、玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ②レタスは3cmくらいにちぎり、紫玉ネギは薄切りにしてそれぞれ冷水にサッとくぐらせ、水気をしっかりと切る。トマトはくし形に切る。皿に彩りよく盛り付ける。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し①の白イカを炒め、軽く塩コショウを振って火を通し、②の皿に盛る。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ1を足し、弱火〜中火でAの玉ネギとニンニクを炒め、香りが出たらBの材料全部を加えて炒め合わせ②にかける。食べる直前に全体を混ぜ合わせ、好みでパセリを飾る。

イカにはタンパク質・タウリンが多く含まれており、疲労回復にぴったりな料理です。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)