



人権の輪

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」という体験プログラムを知っていますか？

ドイツ発祥のダイアログ・イン・ザ・ダーク(以下DID)。舞台は完全に光を遮断した真っ暗。参加者は初めて会う人も含め、8人ほどのグループで、この暗闇に入っていきます。体験時間は60分〜120分。暗闇の中には公園があつて遊具やベンチが置いてあつたり、水音を聞き、土の匂いを感じながら落ち葉の道を歩いたり。そしてカフェでは飲食も。漆黒の闇の中でさまざまな体験ができるソーシャルエンターテインメントです。内容は季節で変わります。(DIDではグループごとに1人の案内人が付きます。この案内人は視覚障害者で、普段から「見えない」世界で生活している。いわば暗闇のエキスパート。普段見える世界で、視覚情報に大きく頼って生活している私たちは「見えない」世界では真つすべに歩くこともできません。とても頼りになる案内人です。

暗闇の中では主に聴覚と触覚を使って情報を集めるしかありません。感覚を研ぎ澄まして音を聴き、手や足を使って物の形や肌触りを確かめる。その過程の中で、多くの人は視覚以外の感覚の可能性と心地よさに新鮮な驚きを感じます。

「ダイアログ」は、「対話」という意味を持つ

つ英語。「見えない」世界で、どうすれば周囲の人に伝わるかを考えながら行動することで改めてコミュニケーションの大切さに気付くのです。用意された暗闇は、どんな立場の人でも対等になれる場です。DIDで、新しい対話のあり方を伝えたい、そうした気持ちでDIDは運営されています。

今年の6月に開催する予定だった人権セミナーでは、DIDを日本で広め、東京と大阪に常設会場を持つまでに発展させたDIDジャパン代表の志村真介さんにリモート講演をしてもらつて予定でしたが、コロナ禍での緊急事態宣言で、中止となりました。代わりに、好意で3冊の関連本を寄贈してもらいましたので、各図書館に分けて収蔵しました詳しくは図書館へ。

このコラムでDIDに興味を持った人は、ぜひ本を読んでみてください。そして可能ならばDIDを体験してみてください。きつと新しい発見につながります。

《人権啓発推進課》



▲寄贈された関連本(他2点)



まいづる花図鑑

【協力】 瓜生勝朗

Vol.176

ジャコウソウ (シソ科)

北海道から九州の山地の湿った所に生える多年草。茎は60〜100センチ分岐せず、多くは斜めに傾く。葉は対生し、長楕円形で長さ10〜20センチ、幅3〜10センチ、表面と裏面脈状に毛があり、先は尖り、縁には鋸歯がある。花は、8月〜9月頃、上部の葉腋から短い花柄を出し、長さ4〜4.5センチの淡紅色の唇形花を1〜3個ずつ付ける。

名前の由来は、茎や葉をゆすると「麝香」のようなよい香りがすることから。

流域の深刻な被害を目的にしたりした。地元住民と協議を重ね、全国で初めて画において「事業間連携事業(府・市)」に採択され、工期が大幅に短縮される中、現在、急ピッチで事業を進めている。伊佐津川整備事業も推進し、東地区では、平成29年台風21号の被災を踏まえ、雨水管理総合計画を策定し事業化の途にある。

今後は、ハード整備に加え、オムロンや舞鶴高専等と連携した河川水位のモニタリングシステム、全国に先駆けて実施している内閣府SIP事業を進め河川の水位把握、地形や潮位、雨量を基にAIを活用して、自治会ごとに6時間先の浸水被害や土砂災害の危険度を予測するシステムを開発し、安全・安心のまちづくりにつなげたいと考えている。



簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

イカと万願寺甘とうのしょうが焼き

Vol.63



1人分約103キロカロリー 塩分約0.5グラム
舞鶴の食材：イカ、万願寺甘とう

材料(4人分)

- ◇イカ…2杯(正身300グラム)
- ◇万願寺甘とう…120グラム
- ◇おろしシヨウガ…20グラム
- ◇ごま油…大さじ1
- ◇塩・コシヨウ…各少々
- ◇糸唐辛子…少々
- ◇酒…大さじ2
- ◇水…大さじ4
- ◇鶏がらスープのもと…小さじ1



①イカは内臓、軟骨、目、くちばしを取り除く。胴体は1センチの輪切りにして、足は2本ずつに切り分ける。万願寺甘とうはヘタ先を切り除き、斜め半分に切る。Aは混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油を中火で熱し、万願寺甘とうを少し焼き色がつくまで2分ほど炒め、いったん取り出しておく。続けて同じフライパンでシヨウガを中火で炒め、香りが出たらイカとAを加えて3分ほど炒め、万願寺甘とうを戻し入れて塩・コシヨウを振り、炒め合わせて器に盛る。最後に糸唐辛子を飾る。

市の特産品である万願寺甘とうのシャキシャキした食感と、イカの弾力ある歯応えが楽しめるヘルシーでさっぱりとした料理です。

この時期は秋イカが旬。ビタミンB群、ビタミンE、タンパク質が多く含まれており、低脂肪、低カロリーなので、コレステロール値を下げ、動脈硬化の予防にも役立ちます。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)

ごみブクロフの ごみ講座



リサイクルプラザでの手選別

家庭から出るプラスチック容器包装類は、再生资源としてリサイクル業者へ引き渡していますが、その前に、リサイクルできない物を作業者が手作業で取り除いています。手選別作業では、汚れていてリサイクルできないものやプラスチック容器包装類以外の混入が見られ、カミソリやライターなどの危険物が含まれていることもあります。プラスチック容器包装類は、プラスチック製品に再利用するための原料や



▲手作業で分別している状況

小児医療の虎の巻



監修 舞鶴医療センター
副院長 小松博史先生

子どもへの洗腸

最近、便秘気味の子どもがすくく増えていきます。子どもへの洗腸方法をお伝えします。洗腸は癖になつたりしませんが、



綿棒洗腸(生後半年くらいまで)

綿棒の先にオリーブ油を付け、肛門に綿棒の先の綿の部分が入るくらい差し込んで優しくくるくるとして肛門の内側を刺激します。便が出るまで刺激するとい

よりは、赤ちゃんがいきみ始めたらくOK。グリセリン洗腸液がいくつか市販されています。実際の使い方はそれぞれの取扱説明書に任せ、ここではポイントを。

◇量は体重1キログラムあたり約2〜3ミリ(体重10〜15キログラムであれば30〜40ミリ)です。だいたいいいです。

◇ぬるま湯で人肌程度に温めてから入れましょう。

◇入れ終わったらトイレトペーパーなどで肛門をおさえたりしてできるだけ我慢させ効果を高めます。

《地域医療課》