



1人分約83kcal 塩分約0.1g
舞鶴の食材：カタクチイワシ

材料(4人分)

- ◇カタクチイワシ：40g
- ◇クルミ：30g
- ◇オリーブ油：小さじ2分の1
- ◇砂糖：小さじ1
- ◇みりん：小さじ1
- ◇酒：小さじ2
- ◇しょうゆ：小さじ2分の1

A

作り方

①平らな皿にクッキングシートをのせ、カタクチイワシを広げてレンジ500Wで2〜3分加熱する(フライパンで乾いり3分してもよい)。

②小さめのフライパンを中火にかけて、クルミを2〜3分乾いりをして取り出し、粗く砕いておく。続けてフライパンにAを入れ、弱火で小さな泡がぷくぷくしてきたら、オリーブ油を加え、カタクチイワシとクルミを加えて手早くあえる。

③クッキングシートの上に②を重ねられないように広げて冷ましてから、器に盛る。

「まめ(田作り)」、煮干し、みりん干し、しじみ、ちりめんじゃこなど加工品として日本人になじみのあるカタクチイワシ。中でも今回のレシピ「まめ」は健康を意味する「まめ」の字が入り、豊作を祈念する祝いさかなであることから正月によく見かけるのではないのでしょうか。良質なたんぱく質を多く含むのでお酒の増える正月にはもってこいの一品です。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)



「豊かな人権感覚を育むため、心の柔らかな幼児期の子ども達に、もっと積極的に働きかけたい。子どもが興味を持ってくれて、それでいてこちらの思いが伝わる、そんな絵本を作ろう」。

現在、市ではオリジナル絵本の製作に取り組んでいます。テーマは「多様性」。

昨年の東京2020オリンピック・パラリンピックの基本「インセプション」の一つが「多様性と調和」でした。このように最近、多様性という言葉をよく耳にするようになりました。どんな場面で、どんな意味で使われているでしょう。

一つは生物多様性を意味する使われ方。「この多様な生態系システム(つまり生物多様性)を守らなければ人類にも未来はない」という科学からのメッセージは、国連が提唱するSDGs(持続可能な開発目標)の柱として掲げられています。

次に人間について、性別、年齢、国籍、人種、文化、障害の有無など、その人の「属性」を指す意味で使われる場合です。人権の話の中で「多様性の尊重」は「違いを認め合い、お互いを尊重する受け入れる」態度を意味します。LGBT

などに関する話題が取り上げられることが多くなり、これらの社会的な認知度や理解度は格段に向上しましたが、それを「受け入れる」かどうかは、まだまだ個人の寛容の精神に頼っている部分が大きく、これを社会全体として「受け入れる」までには、もう少し時間がかかりそうです。

さらには、もの考え方や価値観の違いといった「思考」やテレワークに見られるような働き方など「ライフスタイル」を指しても使われるようになってきました。

この「多様性」という言葉は、単純に「いろいろある」というだけでなく「いろいろある方が良い」や「いろいろあるからこそうまくいく」といった、肯定的な意味で使われています。この肯定的な意味合いこそ大切な部分です。

製作中の絵本は、舞鶴港が舞台で、そこに実際に住んでいる生き物を題材に、多様性の意味が伝わるようストーリーを作りました。3月には完成する予定です。この絵本を持って子ども達に会いに行ける日を、今から楽しみにしています。

《人権啓発推進課》

ドクターTのひとりごと

舞鶴市10大ニュース

年頭に当たり、令和3年舞鶴市10大ニュースを選びました。

①接種希望者に「舞鶴方式」で2回にわたるワクチン接種をいち早く実施。3回目接種への準備を進める②鎮守府開庁120年で、企業とのコラボ商品の開発や赤れんがパークにモニユメント「FAMAZURU」を設置③「ミニニティFM中継局新設で防炎情報伝達手段の重層化が進む④健康増進と多様な交流・にぎわいの拠点を目指す多世代交流施設「まなびあむ」が開館⑤東京五輪でウズベキスタンの柔道代表選手団の事前合宿を受け入れ。文化公園体育館にレスリング場を新設⑥文化財保存活用地域計画が府内で初認定。ソプラノ歌手の田中彩子さんの文化親善大使就任など、文化のまちづくりの実現に向けて進展の東西一体のまちづくりにつながる小倉西舞鶴線の整備本格化・新白鳥トンネル(仮称)工事に着手⑦GIGAスクール構想による1人1台タブレット端末配備で新たな授業開始⑧輸送需要の増大と船舶の大型化に対応するため舞鶴国際ふ頭の第2バース整備と第2期工事に着手⑨Park+制度を活用した赤れんがパークへの民間活力導入

令和3年も、新型コロナウイルスの影響で、さまざまな活動が制限された1年でしたが、地域の魅力を改めて見つめ直す機会であると前向きに捉え、コロナが収まった後のビヨンド・コロナ社会において本市が飛躍するため準備を進めた年といえます。

鎮守府開庁120年では、舞鶴が日本に4か所しかない鎮守府に選ばれたまちであることを市民の皆さんが再認識することで、地元への愛着にもつながったのではないのでしょうか。市内のインフラ工事も急速に進んでおり、さらに安全安心、便利かつ人と人とのつながりがある、心豊かな暮らしのできるまちに変貌していくものと確信しています。



人権の輪

「多様性」をテーマに絵本づくり

「こみ」クロウの「こみ」講座



正しい「こみ」の出し方

地域の集積所に出された「こみ」のうち、分別ルールが守られていないものは収集できずにその場に残されます。昨年の4月〜10月で、最も多かった可燃「こみ」の取り残し理由は「プラスチック容器などの不燃「こみ」の混入」で85%を占めました。

また、不燃「こみ」の取り残しでは、本来可燃「こみ」として出す「靴」や「かばん」が埋立「こみ」として出されるケースが目立ちました。

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



知っておきたい薬のこと

「風邪」の多くはウイルスが原因で抗生物質は効きません。「風邪薬」は、せき、鼻水のどの痛みなどの症状を和らげるもので、早く飲めば早く治るものではありません。事前に飲んででも予防にはなりません。薬が要らない病気もたくさんあります。

◆目的が違つ種類別の薬

◇抗生物質(抗菌剤)：細菌を殺したり、活性を弱めたりすることで細菌による感染症の治療に使用される薬

◇抗ウイルス薬：体内でのウイルス感染、

ました。

可燃「こみ」として、草・木の袋(3袋まで)や衣類のみの袋も地域の集積所に出せるようになっていくなど、以前と取り扱いは変わっているものがあります。改めて「こみ」分別ルールを確認し、分別ルールを守った「こみ」の排出にご協力をお願いします。

《生活環境課》



増殖の経路を遮断することで感染を防ぐ効果をもつ薬

かかりつけ医(※)を持ちましょう

子どもの症状は、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。口頭から診療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。

※子どもとの病歴や健康状態を把握し、何でも相談でき、じっくり診療してもらえ、身近な医師の「こみ」。

《地域医療課》