

植物園のかたすみから季節便り

北緯40度の町

この冬、予想外の寒さに使用電力が増えてるとい。電気の無い暮らしは考えられません。けれども埋蔵量に限りのある化石燃料への依存から脱却し、地球温暖化のこれ以上の進行を抑えるため、再生可能な自然エネルギーに転換すべき時が来ているのも確かです。

野生の梨の調査のために20年近く通い続けた岩手県に素敵な町があります。「北緯40度ミルクとワインとクリーンエネルギーの町」を掲げる葛巻(くずまき)町。面積は大阪市の約2倍で、半分以上が森林。人口6,150人(2016年10月)に対して家畜が一万頭以上。この町が2004年の時点ですでに電力を自給率185%を達成し、食糧自給率も201%!なんて凄い町なのでしょう。

▶ペレットストーブ
▶葛巻紹介パンフの表紙

大阪市立大学理学部 植松千代美

2月

冬枯れの植物園、虫たちはどこでこの寒さをしのいでいるのでしょうか。
2008年の初観察以来、毎年姿を見てくれるミカドントウは今年も見つかるかな?

森の教室第25回「植物園で冬の虫の観察会」

2月17日(土)10:00~12:30 (小雨実施、雨天時は室内でスライドを使ったお話し)

講師:昆虫生態写真家・NPO法人やまと自然と虫の会 伊藤ふくおさん

申込み不要、当日植物園展示棟の実習室にお越しください。

問い合わせ:電話072-891-2681 植物園研究室(植松)



梅園観察だけでなく、実体顕微鏡でうめの花を観察します。
肉眼では見えないミクロの世界をのぞいてみましょう。

「うめの花を科学する」

2月21日(水)13:30~16:00頃

講師:大阪市大・植物園 植松千代美

参加費:会員1728円、一般2160円(いずれも入園料込み)

申込み:近鉄文化サロン阿倍野 電話06-6625-1771



梅園で様々な品種を観察します。またご家庭にもある薬品を使って簡単に花弁の色素を調べる実験を行います。

「ウメの観察会」

2月24日(土)13:30~14:30頃

講師:植松千代美

申込み不要、当日植物園入り口付近にお集まりください。

問い合わせ:電話072-891-2059 植物園事務室



[交野市]

枚方市ひきこもり等、させられた、「今、うまんターの事業として「ラボールひらかた」で「ひきこもり状態の子どもへの理解を深める市民向け講座」があり、36名が聴講した。思春期の発達心理を踏まえて解説。不登校やひきこもり状態にある子ども・若者の支援に携わる人、関心をもつている市民、当事者家族などの参加者からは「子どもとの話に納得することができ多かった」「思春期の難しさを改めて感じ

「私」の見方を変えることで、子どもを理解することは、大人たちが先に寄せられた。講師から「『相手』ではなく、『私』の見方を変えることでの提案があった。



次回

2月3日(土)14時~16時

ラボールひらかた3階研修室で発達障害の当事者が「生きづらさを持つつ自分らしく働く」をテーマに講演。就労継続A型を利用しながら一般就労に向けて努力する日常を語る。参加無料、残席僅か

(問)☎050-7102-3228 枚方市こども総合相談センター となとな

ひとりひとりが自分らしく 子ども若者支援の市民連続講座

枚方市こども総合相談センター

[枚方市]

坂田正博(さかたまさひろ)



大阪大学医学部卒／医学博士

日本産科婦人科学会専門医

日本生殖医学会 生殖医療専門医

日本内分泌学会 内分泌代謝科 専門医・指導医

西川クリニック便り

「つわりと妊娠悪阻」

妊娠初期に多かれ少なかれ「つわり」と呼んで、むかつきや嘔吐、食欲不振などの様々な不快な症状が現れます。原因は実は医学的には分かっておらず諸説あり、ホルモン分泌の影響や精神的なものなどが影響するといわれています。

『つわり』は妊娠5~6週より伴いやすく、8~9週がピークで12~16週頃まで続くことが一般的です。『妊娠悪阻』は、その『つわり』の重症な状態をいいます。『つわり』は50~80%の方が発症すると言われていますが、『妊娠悪阻』は全妊娠の0.1%前後と少ないです。『妊娠悪阻』の頻度を上げる因子としては高齢妊娠、多胎妊娠、妊娠悪阻や妊娠中毒症の既往などがある方は注意が必要です。ほぼ毎日嘔吐し、体重が5%以上減少する、眩暈がある時には、『妊娠悪阻』と診断し治療が必要になります。

『つわり』による嘔吐で、胎児の発育や栄養面を心配されるかもしれません。妊娠初期は母体に蓄えられた栄養で育つので、むしろ母体の回復を優先させましょう。あまり神経質にならず食べられる時に食べ、脱水症状にならないように注意してください。水分補給も難しく、症状が重い『妊娠悪阻』の場合、病院での点滴治療が必要となり、入院の必要性も出てくることがありますので、『つわり』だからと我慢せず医師に相談をしましょう。

妊娠中の服薬に抵抗がある方もおられるかと思いますが、漢方薬の半夏厚朴湯や吐き気止め薬のプリンペランは、日本では妊娠中、有益性のある時に投与可能で比較的広く使用されています。薬局などで気軽に買えるビタミン剤や漢方もありますが、用法の間違いや過剰摂取、好ましくない栄養素が含まれているものもありますので、自己判断をしないで医師に処方してもらいましょう。

『つわり』は症状や時期、期間に個人差がありますので、他の人と違うからといって心配し過ぎず、心身を休め、自分に合った良い解消法を見つけてください。

[参考文献] 産婦人科診療ガイドライン 産科編 2014

医療法人 西川婦人科内科クリニック

大阪市中央区備後町4丁目1番3号 御堂筋三井ビル1階

【診療科目】[婦人科] 不妊症外来、流産・不育症外来、更年期外来、超音波外来、

体外受精・顕微授精外来、びらん・ガン外来、

一般婦人科、婦人科ドック、プライダルチェック

[内科] 一般内科、健診 [放射線科] 一般撮影、各種透視

TEL.06-6201-0317(代) <http://www.nishikawa.or.jp>

電動車椅子でGO.

第22回 援助の実体験講座

友人の高校教師が「人権授業で身体障碍者への援助の仕方の講師をしてほしい」と招いてくれた。

玄関まで数名の生徒に迎えに来てもらえるよう頼んでおりました。もうそこから体験授業は始まっているのだ。私は用意してきた布担架に乗り換えた。三名の生徒に援助してもらえば、プランCに座るような格好で持ち上がる。「手伝ってくれる人さえいれば、マチコピチュだつて行け」と説明しながら3階の教室まで運んでもらった。

また電動車椅子も別の生徒たちに持つてもらい、教室に持ち込んだ。教室に椅子や机で、エレベーターやバイク止めなどの仮想空間を作つて、きっと地域が元気になる仕組みを作れるはずと思うのです。一緒に模索してみませんか。

「命こそ宝」をスローガンに、協仁会グループは地域医療と福祉に貢献してまいります。

協仁会グループ 関連施設

医療法人 協仁会 小松病院 日本医療機能評価機構認定病院
〒572-8567 大阪府寝屋川市川勝町11-6
TEL:072-823-1521~3 FAX:072-823-1588

健康管理センター 日本人間ドック学会 人間ドック健診施設機能評価認定(人間ドック・各種健康診断実施)
〒572-8567 大阪府寝屋川市川勝町8-2 TEL:072-823-1521 FAX:072-823-3834

医療法人 協仁会 クリニックこまつ 日本医療機能評価機構認定病院
〒572-8567 大阪府寝屋川市川勝町11-1 TEL:072-823-1522 FAX:072-823-1861

介護老人保健施設 松柏苑 〒572-8567 寝屋川市川勝町11-27 TEL:072-823-1721 FAX:072-823-2122

クリニックこまつ 在宅医療室

グループホーム なごやか 介護保険指定(認知症対応型共同生活介護施設)

グループホーム 第3なごやか 介護保険指定(認知症対応型共同生活介護施設)

訪問看護ステーション こまつ

こまつケアプランセンター

病児保育所 つくし

ホスピス(緩和ケア病棟) ひまわり

グループホーム 第2なごやか 介護保険指定(認知症対応型共同生活介護施設)

こまつデイサービスセンター

医療法人 協仁会 メディカルフィットネスこまつ

お金はキレない

お金は木(氣)にならない…「勝手に増えない」=「稼ぐもの」という感覚を、幼い頃から培うことが大切です。
大阪電気通信大学 金融経済学部
山本 利明 教授
のような我々家族を手温かく迎えてくれました。その時に、目の当たりにしたのが、独立記念日の式典で歌われた「ゴッド・プレス・アメリカ」でした。

トランプが大統領になってちょうど1年。マスコミのテーマは世界中でトランプ一色です。おりしも、この原稿を書いているときに米国の連邦政府機関が閉鎖されたというニュースが飛び込んできました。これもメキシコ国境への壁の建設予算をめぐるトランプと民主党の対立が背景にあります。ともあれ、トランプの出現により米国内だけでなく国際的にも「分断と対立」の構図が深まつたという指摘は正しいと思います。フェイク(嘘)のニュースではありません。

時をさかのばること30年前。私はワシントンにあるシンクタンクで金融政策を研究していました。海外での初めての生活。わずか一年間の滞在でしたが、そこで痛感したのは米国社会の異質者に対する懐の深さと寛容さでした。

家族を帯同したので、余計にその感を強くしました。公立学校でも英語のできない子供に対する特別のクラスが設置され、移民

リベラルや保守、人種や宗教の違いを始めとする多様性を認め合ったうえで、米国の理念の下に一致団結していこうという市井の人々の気迫が感じられて涙するほど感動しました。今ではこの曲は野球の試合の合間に歌われているので、知っている方も多いと思いますが、当時の私には分断や対立を乗り越えようという象徴的曲として新鮮でした。

音楽が国民の意識を高揚させる歴史的事例はいくつもあります。オーストリアの第二の国歌とされている「美しき青きドナウ」は普墺戦争に敗れて意氣消沈した国民を励ますために作曲・作詞されたといいます。私も米国の国民が30年前と同じようにかの曲を歌って欲しいものだと痛切に念じています。

韓食ワンダーランド

「ヒントク」の使い道

先 月のこの頃で紹介したトックッ(雑煮)に使う餅は、白い餅を意味するヒントクと呼び、棒状に形成したものを斜め輪切りにしたものだ。近頃は真空パックになって日本のスーパーマーケットなどにも置かれていることがある。これは牛スープや鶏スープで煮た調理が本義だが、使い道は案外広い。昨年12月号で紹介したトッポッキ(餅炒め)の餅は同じ素材を小ぶりのソーセージ様に作っただけなので、このヒントクを炒めて苦椒醤[コチュジャン]またはニンニク醤油を絡めても作ることができる。真空パックから取り出すと黒やすいので我が家では少量ずつ冷凍し必要なだけ使っている。味噌汁や豚汁に入れてもよいし、お汁粉やぜんざいの白玉団子の代用にもなる。オープントースターでこんがり焼いて、砂糖醤油で食べるのも手軽だ。またトッポッキの範疇になるが、豚肉、キャベツ、タマネギなどヒントクを炒め合わせれば経済的でボリュームある一品になる。これにはニンニク醤油と胡椒がよく合う。

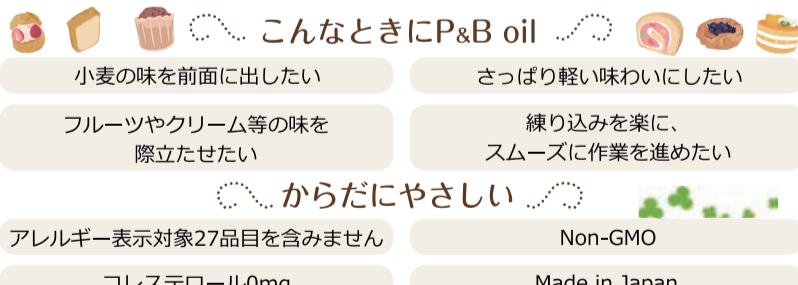


[ヒントク真空パック、袋にはサルトク(米餅)がある]



いきる素材 あきないおいしさ

- 素材のおいしさを引き出す 豊富な機能性成分
- 劣化しにくく後味すっきり



築野食品工業株式会社では、安心な食品の供給を行える管理体制を構築するため、ISO22000に基づく食品安全マネジメントシステム認証を取得しました。



アゴラ読者に
プレゼント!!
※7面プレゼント券
参照

ごめ油の TSUNO がおすすめする特別な製菓・製パン用ごめ油
Patisserie & Boulangerie Oil
筑野食品工業株式会社
〒649-7194 和歌山県伊都郡かつらぎ町新田 94
HP : <http://www.tsuno.co.jp/>
TEL : 0120-818-094
E-mail : otoiawase@tsuno.co.jp

OTSUNO
米の優しい力を科学する
筑野食品工業株式会社



マリア・スピルスベリー
『ゆりの花のゆりかご』



『妖精美術館』 レベル刊より

赤ちゃん。花と妖精は、とても相性がいいのです。特にゆりは妖精のベッドになつたり、おもちゃになつたりします。ゆりだからゆりかごなんてね。

作者のマリア・スピルスベリーは1777年ロンドン生まれ。妖精

のベッドになつたり、おもちゃになつたりします。ゆりだからゆりかごなんてね。

画だけでなく、油彩や水彩による肖像画や風景画も描き、イギリス王立の美術院、ロイヤル・アカデミーにも出品しています。ですが、お寝坊の妖精さん!

名画に見る
妖精物語
22

♪妖精妖怪アートサロン
「イルミタ」
代表 亀井澄夫

妖精のベッドは
ゆりの花!?

【お問い合わせ】イルミタイ
②06-6649-2510

まーぼー通信

「のらくろ」の連載開始! <昭和6年の光と影>

まーぼー(本名:柳井政和)某市非常勤職員。某職業訓練機関のキャリアコンサルタント等々。社会保険労務士、社会福祉士、精神保健福祉士、産業カウンセラー。

「のらくろ」(作者:田河水泡)は、昭和6年1月から昭和16年11月まで『少年俱楽部』(大日本雄辯會講談社:現・講談社)に連載されました。のらくろは、持ち前の明るさと機転の利いたユーモアで果敢に行動することで、二等兵から大尉まで出世します。

第2次世界大戦前の連載であったため、「子どもの戦意を高揚する目的」とか、「反戦漫画」等、賛否両論の意見がありますが、筆者は、昭和6年の出来事に興味をそられました。

<昭和6年の光>

- 大阪城天守閣再建(地上で現存する世界最古の鉄骨鉄筋コンクリート建造物)、大阪城公園開園
- 大阪帝国大学設置(現・大阪大学)
- 三等寝台車を新設(東海道線 東京ー神戸間)
- 羽田飛行場(現・東京国際空港)開港

★誕生した豪華な著名人…高倉健、市川雷蔵、勝新太郎、宇津井健、芦屋雁之助、大村嵐、いかりや長介、山本富士子、香川京子、八千草薫、山田洋次、水野晴郎、小松左京、有吉佐和子、曾野綾子、二葉百合子、他多数。

<昭和6年の影>

- 柳条湖事件(満州事変勃発)
- 錦旗革命事件(軍部内閣樹立クーデター発覚)
- 三菱重工(株)(三菱造船より改名)設立
- 三菱石油(株)(現・JXエネルギー)設立
- 中島飛行機(株)設立

筆者の稚拙な歴史感覚では、昭和6年は、戦後を代表するスターを多く輩出した光り輝く年でしたが、官民挙げて、第2次世界大戦へ、まっしぐらに舵を取った年ではなかつたでしょうか?「歴史は繰り返す」という有名な諺があります。筆者は、そのことを信じたくない一人です。「のらくろ」を愛読した人々は、平和主義者だと思います。(史実の出典:フリー百科事典「ウィキペディア(Wikipedia)」)

痛いです
鬼だつて泣きます
福豆ください

冬を運び出すにしては／小さすぎる舟です。／／春を運びこむにしても／／小さすぎる舟です。／／ですから、時間が掛かるでしょう／／冬が春になれるまでは。

吉野弘「一月の舟」より

二月 [節分豆]
食卓の風物詩
28



我が家では、近くの社寺でのタカラジエンヌによる鬼退治音楽劇と豆まきの節分会に参加します。ところが、ある年から舞台空間が広がりました。福豆で「ポケットがいっぱいになった」感概がないのは寂しい。前の方に陣取らないと、福豆を受け取ることはできません。無理すると転倒します。でも、性懲りもなく節分会にでかけます。ポケットがパンパンにふくれる満足感は味わえなことはできません。無理すると転倒します。

いのですが、「一つの福袋でも「福は内」です。帰りにスーパーで節分豆と恵方巻、焼き鰯(柊本ついている)を求める深夜に豆をまいて春を迎えます。

節分豆とクルミの佃煮

-レシピ-

節分豆と割ったクルミを合わせ、(チリメンジャコがあれば入れる)、フライパンで炒る。味醂と醤油で味付けすれば佃煮に。



詩人・寺田操

