

市長の伊賀じまん



— 伊賀の郷土料理 —

前回の伊賀牛に続き、おいしいもののお話です。郷土料理というと皆さんはなにを思い浮かべますか。私は「のっぺ」をなつかしく思い出します。

のっぺは、大根やさといも、にんじん、ごぼう、こんにゃくなどの入ったすまし仕立ての汁物で、片栗粉でとろみをつけたものです。秋風が冷たく感じられる頃には、母の作る温かなのっぺが定番料理でした。

伊賀地域の郷土料理と考えると、ほかにもいろいろとあげることができます。

田植えの頃を作る「ふきだわら」という昔からの料理があります。ふきの葉に豆ご飯を包んだもので、ふきの茎から細いすじをとって葉を包んで止めます。

秋には甘酒。上野天神祭は甘酒まつりと呼ばれることもあり、これもなつかしい味です。

正月の雑煮は、特に郷土色が出る料理です。去年の広報いが市1月5日号の同コラムでもとりあげましたが、伊賀地方では主に味噌仕立ての汁に丸餅の入った雑煮が一般的であるようです。

また、冬にはひのなの漬物が登場します。ひのなは

▶ふきの葉でご飯を包んだふきだわら。農作業のときなどにも携帯したのでしょうか。



滋賀県の日野町が主な産地として知られていますが、伊賀でも多く栽培されていて、身近な食材です。漬物で食べると大変おいしいひのなを、どうしてほかの料理では使わないのかと疑問に思い、煮物にしてみました。炊いても炊いても柔らかくならず、やはり昔から伝わる料理法に勝るものはないのだなと改めて感じました。

今はあまり作られなくなったもので、イワシのおから寿司という料理も郷土料理です。開いた小イワシを、すし飯のかわりのおからの上に乗せて作ったそうです。

伊賀にはいい食材が豊富にあります。料理法もすぐれていて、先人の工夫が文化として残っていることを誇りに思います。

(市長 岡本 栄)

カラダのこと おしえて!

快適に食べたり飲んだりするために 防ごう、飲み込みの事故と肺炎



食物が飲み込みにくいと感じることはありませんか。食事中にむせることが多くなってはいませんか。食べ物や飲み物を飲み込むことは、病気にならなくても高齢になると自然と難しくなっていきます。

◆年始は飲み込みの事故が最多



飲み込みでの事故が1年間で最も多いのが1月です。そう、お餅を食べる機会が多いこの時期なのです。お餅は粘り気が強く、小さくても飲み込みが難しいので、窒息事故原因の1位です。しかし、怖いのは窒息だけではなく、たえ詰まらなくても、食べ物や飲み物が気管に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎という病気になることがあります。

また、健康な成人の50%で、睡眠中に唾液が気管に入ってしまったという研究もあり、食事に気

をつけるだけでは不十分と言えます。

◆飲み込みの事故を防ぐために

起きてすぐに食事をしていませんか。よく噛まずに飲み込んだり、口に物を入れたまま喋ったりしていませんか。こういった、日頃の食事動作に気をつけるだけでも、のどを詰まらせたり、食べ物や飲み物が気管に入ってしまうことを減らせます。

また、歯磨きなどで口を清潔にしておくことで、唾液などが気管に入ってしまった場合でも誤嚥性肺炎に繋がる危険性を減らすことができます。

何気なく行っている飲み込みという動作は、ささいなことでも難しくなったり、楽になつたりするものです。いくつになっても楽しんで食べたり飲んだりできるように、普段から気をつけていきたいですね。

(上野総合市民病院 言語聴覚士 正木 健太)

【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

伊賀警察署だより



1月10日は、「110番の日」

110番は、事件・事故などの緊急通報専用の電話です。110番は三重県内のどこからかけても、津市の警察本部にある「110番センター」につながります。

110番通報は担当の警察官が順次内容を聞いていきます。落ち着いて、次のことを要領よく通報してください。

- 何があったのか
- けがはないか
- 犯人を見たか
- いつ起きたのか
- どこで起きたのか

また、緊急ではない相談や落し物、免許の更新などのお問い合わせは、最寄りの警察署や警察総合相談電話（#9110）をご利用ください。

【問い合わせ】

伊賀警察署 ☎ 21-0110

名張警察署 ☎ 62-0110

公共交通を利用しましょう

伊賀鉄道伊賀線の維持存続に向けて

地方鉄道は、全国的にみても維持存続が困難な状況が増えてきており、廃線やバスへの転換という事例もあります。しかし、地方鉄道は地域住民の移動手段として重要な役割を担うとともに、地域の経済活動の基盤としての社会的価値があり、国でも地方鉄道を活性化するための意欲的な取り組みに対して、積極的な支援を行うこととしています。

伊賀鉄道伊賀線は、市民の重要な移動手段として、1世紀近くに渡り運行してきましたが、近年、乗客数は減り収支状況も悪化しています。市と近畿日本鉄道(株)による現行の支援体制が平成28年度で終了することから、市としては、地域振興やまちづくりにおける鉄道の存在価値を認識し、鉄道として維持存続していくため、市が鉄道施設や車両を保有し伊賀鉄道(株)が運行する「公有民営方式」への移行を検討しています。

かけがえのない地域の財産である伊賀鉄道伊賀線を維持存続するため、積極的なご利用をお願いします。

【問い合わせ】 総合政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9672

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

地域コミュニティの構築 —伊賀支所振興課—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

私たちは、誰もが幸せで安心して暮らすことを求めています。そのためには、あらゆる人々の人権が尊重されていなければなりません。私たちの暮らす社会には、生命や心身の安全をおびやかすさまざまな人権課題が存在しています。

例えば高齢者について、孤独死や、高齢者が高齢の親や配偶者を介護するいわゆる「老老介護」が元で命が奪われてしまうなど悲惨な事件が全国的に発生しています。その原因の一つとして、子どもや親戚と疎遠になった高齢者世帯が増えていることや、普段からの近所付き合いが希薄で、地域コミュニティが崩壊していることが考えられます。地域の中に人権を尊重するまちづくりが浸透していれば、防げたはずで

高齢者をはじめ誰もが安心して暮らせるまちづくりのためには、地域住民が力を合わせ、地域コミュニティを構築していくことが大切であり、今一度、自分と家族、地域との関わり方を見つめ直し、まずは近所

同士のコミュニケーションづくりからはじめ、地域のまちづくりやボランティアの活動などに積極的に参加していくことが必要です。また、各地域で実施されている「人権啓発地区別懇談会」に参加することも一つの方法であり、私も地域住民の一人として参加していきたいと思えます。地区別懇談会で語り合う中から気づいた問題点に対して、ともに考え学習を重ねることが、お互いの存在を認め、尊重し絆を深めていくことにもつながります。それが自分自身の人権感覚を高め、さまざまな人権課題を自ら解決していこうとする意欲と行動力になっていくのではないのでしょうか。高齢者の孤独死のような報道されている悲しいできごとが起きないように、住民一人ひとりが人権を尊重したまちづくりの担い手であるという自覚を持って積極的に参画し、地域と行政が一体となって取り組んでいくことで、誰もが日々安全に安心して過ごし、住みよさが実感できるまちを実現させましょう。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ