

目指せ 男女共同参画社会

No.65

6月23日(日)〜29日(土)は 男女共同参画週間です

キャッチフレーズ

「男女共同参画」を知る学が考える 私の人生 私がつくる

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の形成に向け、男女共同参画社会基本法が、平成11年6月23日に公布、施行されました。

「男女共同参画社会」を実現するためには、皆さん一人ひとりの取組みが必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは

配偶者や恋人など、親密な関係にある人からの身体に対する暴力、精神的な嫌がらせなどをいいます。特に、交際の男女間で起こるDVを「デートDV」といいます。



DVは、憲法が保障する基本的人権を否定する行為であり、法律で規定される犯罪です。

あなたは次のような経験はありますか？

- ◇交友関係を細かく監視される
◇メールの返信が遅いと怒られる
◇自分を最優先にしないと機嫌が悪くなる

お互いを思いやる関係になるためには

お互いを思いやる気持ちは、適切な言葉や行動で表さないと伝わりません。大切な相手を尊重し、お互いの個性や価値観を認め合うことで対等な関係を築いていきましょう。

子育て支援課

73・3665 (相談専用)

県子ども女性相談センター

087(835) 3211

警察相談専用電話 #9110

三豊警察署 72・0110

県性暴力被害者支援センター「オリブかがわ」

087(802) 5566

女性の権利二〇番※6月26日水のみ

087(802) 5228

健康コラム Vol.5

生きていくためのエネルギー「筋力と持久力」は何歳からでも増やせる

筋力とは何かを持ち上げたり、押したりする力、すなわち「パワー」のことです。持久力とは、同じ運動や動作を長時間続けるときに必要な力「スタミナ」のことです。この力は、どちらかが欠けてしまえば、日常生活も困難になると言われています。また、生きていくためのエネルギーである筋力と持久力の衰えは、30歳ごろから始まります。

確かに私たちの体は、すべて年齢と共に老化していきますが、筋肉は年齢が高くと、効果的な運動で鍛えれば鍛えるほど、量を増やせられることも事実です。

「パワー」、「スタミナ」は筋肉の量に大きく関係します、たとえ90歳でも、筋肉を増やすための運動さえすれば、筋量の増加や、それに伴う体の変化によって、筋力と持久力は向上していくのです。



四国学院大学教授 緑ヶ丘総合運動公園 センター長 清水 幸一 さん

この2つの筋肉を増やすためには、それぞれ適した運動が必要です。筋力を支える筋肉に必要なのが、一般的に無酸素運動といわれている運動、すなわち筋トレです。そして持久力を支える筋肉は、ジョギングやサイクリングなどを長く動かし、酸素を多く使う、有酸素運動によって鍛えられます。また長時間、運動を続けるためには、心肺機能を高めることも求められます。

この2つの運動をバランス良く、また、無理なく、安全に継続することで、元気で長生きできる体づくりができるのです。

市総合体育館で行っているバランスボール教室、そして6月からスタートするエルダークラス健康づくり教室では、老化に伴って減少していく筋力と持久力を増やしていくための運動を楽しく指導していきます。

※市総合体育館 健康教室の詳細は15ページをご覧ください。

令和元年度も

マイチャレかがわ! に参加しよう!

運動などの毎日の目標の達成、健康診断などの受診、社会参加などで健康ポイントを獲得!一定の健康ポイントを獲得してマイチャレカードを受け取ると、県内協力店のサービスと県内食事券や豪華家電などが当たるごほうび抽選に応募できます。スマホアプリ版または記録シート版(紙)で参加してみませんか?シート版は、健康課または各支所にあります。

今年度はごほうび抽選応募でもれなく『三豊市商品券1,000円分』が当たる!!

対象者 市内に居住し、マイチャレかがわ!で一定の健康ポイント(3,000ポイント以上)を獲得し、ごほうび抽選に応募した人

特典 三豊市商品券1,000円分

注意事項 発送は、ごほうび抽選応募データを基に行いますので、申し込みは不要です。住所氏名は正しく記載してください。「ごほうび抽選に応募していない人」および「ごほうび抽選で当選した人」は対象外とします。表紙に商品券1,000円分と書いていないシート版も有効です。

※積極的で自主的な健康づくりをめざし、従来の三豊市国民健康保険無受診世帯表彰事業(3年間無受診)を終了し、マイチャレ市独自事業へ移行します。

詳しくはホームページをチェック!

マイチャレかがわ

検索

アプリダウンロードはこちら!



問い合わせ 健康課 73-3014

食の旬

旬ナビ

Vol.13

びわ

みとよのフルーツシーズンの始まりを告げるびわの旬がやってきた!

5月下旬から6月中旬にかけて収穫を迎えるびわ。香川県は、全国でも有数のびわの産地で、ミカン園の防風林として導入されたのをきっかけに、昭和40年代から本格的に栽培が始まりました。また、古来より「大薬王樹」とも呼ばれ、さまざまな薬として使われたともいわれています。

びわは実の青い4月ごろに摘果作業(余分な実を取り除くこと)をし、手作業で袋かけを行います。実が熟したら、袋の中身を確認して、収穫していきます。「でこぼこしたおしりの方からヘタの方に向かって皮をむくと、簡単に食べられますよ。びわは追熟(収穫後に完熟すること)しない果物なので、新鮮なうちに食べてください」と仁尾町でびわを栽培する吉田雅彦さん。手間ひまかけて作られるびわ。一粒一粒大切に食べたいですね。



①びわの表面に白い産毛のようなものがそろっているのが新鮮な証!②実が傷つかないように、丁寧に袋をかけていきます③ミカン畑に合わせて植えられたびわ畑からの眺めは絶景!④3m以上成長するびわの木。上の方の実にも袋かけをします

問い合わせ 農林水産課 73-3040



香川県果樹研究同志会 びわ部会 副部長 吉田雅彦さん(仁尾町)