

じんけん探訪70

多様な性のあり方や家族について

〜LGBTへの配慮〜

琴電 ラッピング電車

最近、新聞やテレビでLGBTという言葉をみかけることが多くなりました。これは、女性が女性を好きになるレズビアン(L)、男性が男性を好きになるゲイ(G)、男性・女性のどちらも好きになるバイセクシュアル(B)、生まれた体と心の性が異なるトランスジェンダー(T)の頭文字をとった言葉です。

昨春秋、琴電琴平線に、LGBTの当事者の写真展「OUT IN JAPAN」を広告するラッピング電車が走り、話題を呼びました。



(写真提供: 琴電、電車広告の写真 撮影: レスリー・キー)

地方での現状

ある調査によると、人口に占めるLGBTの割合は7〜8%とさ

れています。これは、13人に1人の割合です。自分の周りにはいないと思うかも知れませんが、実際には、地方では予期せぬ差別や偏見を恐れて公表しない人の方が多いです。

避けられる、就職や職場で不利に扱われる、アパートや宿泊施設・店舗などに入ることを拒否されるなどLGBTの人に対する差別が起きています。また、何気なく放った不適切な発言が、知らない間にLGBTの人たちを傷つけている可能性があります。

法的な動き

2004年には、トランスジェンダーの人が戸籍を自分の望む性別に変更できる法律が施行されました。しかし、ゲイやレズビアンやバイセクシュアルの人が同性のパートナーを戸籍上も家族にできる法律はまだ制定されていません。

三豊市では、今年2月に市内在住の同性カップルが婚姻届を提出する出来事がありました。しかし、現在の法律では不合法であるとして受理となりました。海外では、同性同士で結婚できる国も増えています。

▼問い合わせ  
人権課 ☎73・3008

健康コラム

Vol.6

運動習慣があるかないかで健康寿命が15年も変わる

歩く、立つ、持つなど体を使う活動の総量を身体活動量といいます。一般的に、この身体活動量が20歳代の30%以下になると、日常生活のための必要な動作が困難になると言われています。つまり、30%のラインを下回ると、自分で立ったり歩いたりすることが難しくなってしまう、寝たきりになる可能性が高くなってしまいます。

この値を「寝たきり危険ライン」と名付けると、日ごろ、特に運動をしていない人は、残念ながら70歳あたりで「寝たきり危険ライン」を超えてしまいます。逆に、生きていくためのエネルギーを得ることを目的に、運動を日常的に継続している人は、90歳手前まで「寝たきり危険ライン」を超えることがないと言われています。この30%という数字が、日々運動を継続的にしているか、していないかの違いを表しています。



少し意識して運動を続けるだけで、自分で自由に動ける期間を約15年間延ばすことができるのです。

エルダー健康づくり教室

加齢に伴う機能低下を予防・改善し、生涯を通じた健康づくりをめざします。少人数制で、きめ細やかな対応、バリエーションに富んだプログラムのもとで運動に取り組めます。

日時 7月21日(日)

午前10時30分〜11時30分

(毎月1回 日曜日) ※要予約

内容

踏み台昇降運動、バランスボール運動、体幹トレーニングなど

料金 200円

人数 10人

対象 主に50歳以上の人

場所・問い合わせ

市総合体育館 ☎72・1500

※その他の市総合体育館 健康教室は19ページをご覧ください。



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

地域おこし協力隊 活動レポート No.3



さわい げんき 澤井 元気

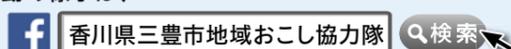
山本町で竹水ワークショップが開催されました

地域おこし協力隊の活動を開始し、1年が経とうとしています。つたないながらも、いろいろな方々にお世話になり、皆さんの熱心さのおかげで、残り2年間の活動も充実したものになると感じています。

さて、現在私はまちづくり推進隊山本の「竹林会議」に携わっており、今後、整備の負担が課題となる竹林と共存共生できる仕組みやその空間を有効活用する方法について、取り組みを進めています。

5月18日・19日には、竹水ワークショップ(勉強会)が行われました。竹水とは若竹が成長期に地下茎から吸い上げる水のことです。飲めば健康にも良いと言われています。今回のワークショップでは、参加者の皆さんと放棄竹林や竹の魅力についての意見交換をしながら、楽しく整備できる方法を共有することができました。今後も竹林の活用方法を伝えつつ、竹林整備に対する負担意識の軽減につなげていければと思います。

活動の様子は、



①講師を招き、2日間で竹水を採取する方法を学びました  
②作業開始は夕方。まずは、竹を目線の高さで斜めに切り落とします③次に竹の先端にビニール袋をかぶせ、翌朝まで放置。するとこんな具合に竹水が溜まります④節と節の間に竹水を溜める採取方法も試しました

今が食べ頃! 三豊の新鮮トマト

5月末から8月にかけて収穫され、今がまさに旬のトマト。市内でも各地でミニトマトや大玉のトマトが栽培されています。

トマトは真夏の野菜というイメージがありますが、暑さで実が熱くなってしまうのはあまりよくありません。そのためトマトを栽培する農家の皆さんは、気温が上がらないうちに早朝に収穫します。また、少しでも寒いと実が傷ついてしまい、水の量が調節できないと味に影響が出てしまうため寒さや雨にもあまり強くありません。家庭菜園でも人気のトマトですが、実はとても繊細な野菜なのです。

高瀬町でトマトを栽培する吉田和樹さんは、「毎日トマトの状態を見て水をあげています。ヘタの反対側にあるおしりの部分に、中心から周りにむかって筋がたくさんあるのが美味しいトマトですよ。新鮮なトマトは塩を少しつけてそのまま食べるのが一番です」と話してくれました。吉田さん一家はトマト作りに携わって約30年。品種や栽培時期を見直しながら、美味しいトマトを作り続けています。

この夏は新鮮なトマトを食べて、暑さに負けない体作りをしましょう。



▲「パルト」という大玉の品種。硬い実で日持ちし、糖度が上がりやすいのが特徴



▲茎の向きと反対に軽く実をひねって収穫します



◀トマトの苗は、実を収穫した後もどんどん成長していきます



▲大切にパックに詰められ、県内の産直市やスーパーに卸されます



吉田農園の吉田和樹さん(高瀬町)

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

ご食べ旬ナビ

Vol. 14

トマト

みどりの旬をいただきます