

じんけん探訪72

外国籍市民と仲良く暮らす  
まちづくり

4年間で54%増え、約9000人に

三豊市の登録外国人は897人で4年前の582人から54%も増えています。国籍別ではベトナムが242人で最も多く、続いて中国が232人、フィリピンが117人、インドネシアが95人、ミャンマーが87人などです。在留資格別では技能実習が666人、永住者が107人、技術・人文知識・国際業務が20人、定住者が36人などです(4月1日現在)。

市民が多様性を尊重して仲良く暮らせるように、市では「多文化共生」の取り組みを推進しています。

日本語教室や防災訓練

外国籍市民が日常生活で最も困るのは言葉です。市観光交流局では「にほんごこうざ」を日曜日の午後2時からみよ未来創造館で実施しています。(受講料は無料。問い合わせは観光交流局 ☎56・5880まで)

また、清潔で快適な生活をするために「ごみ・資源物の分別について」という情報を英語・中国語・韓国語・スペイン語の4カ国語により市ホームページで発信しています。

さらに、地震への対策も欠かせません。外国人の中には地震を知らない人もいるため、県では外国籍市民対象の防災訓練を毎年行っています。

本市でも2016年に中国、ベトナム、カンボジアの実習生など31人が参加して実施されました。訓練では、まず市内の避難場所を地図上で確認しました。続いて起震車に乗り込んで震度7の地震の体験、毛布を利用した担架づくりや応急処置、非常食の試食なども体験しました。中国人参加者は「このようなイベントをしてくれたのは、外国人の命も大切に思ってくれているからだと思います。心から感謝しています」とアンケートに答えています。

また、行政職員や通訳ボランティアも参加し、災害情報や避難所での多言語支援を訓練しました。日本人ボランティアの一人は「言葉の不自自由による不安は、想像をはるかに超えるため、相手の立場に立った取り組みをしたい」と話しています。



▼問い合わせ 人権課 ☎73・3008

健康コラム

Vol.8

年齢と筋肉の関係

我々の身体の筋肉を構成する筋繊維は、大きく分けて2種類あります。一つ目は、収縮スピードは速いがスタミナに劣る「速筋繊維」、二つ目は収縮スピードは遅いが持久力に優れた「遅筋繊維」です。主に瞬発力が必要な短距離選手の筋肉には速筋繊維の割合が多く、マラソン選手の筋肉は、遅筋繊維の割合が多いです。

筋肉の発達のパークは25歳から30歳ごろで、40歳を過ぎると、速筋繊維の割合が減少していきます。年齢を重ねると動きが緩慢になるのは、神経系の能力が低下していくことと、筋肉中の速筋繊維の割合が減少していくことが主な原因です。

中年以降になると、筋力が落ちていることに自覚が出来なくなることもあります。自分の予想より足が持ち上がらず、段差につまずき、転倒することも速筋繊維が減少していることが主な原因です。速筋繊維を鍛えるためには、負荷の大きいトレーニングが適していますが、年齢を重ねてからはけ



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

がのリスクも高くなります。けがを防止するためには、今の速筋繊維を維持するために無理のない範囲で、日常生活より、少々強めの負荷のトレーニングを重ねることが大切です。一定年齢を超えると体脂肪や体重も増え、体が重くなることから、積極的に動かなくなってしまう人が多くなります。そうなるためみる筋肉は萎縮してしまい、衰えていくことも事実です。専門家に相談して、自分の筋力トレーニングのメニューを見つけて、継続してトレーニングを続けることが大切です。

また、日常生活の中でも、階段を利用する程度で良いので、積極的に体を動かして、今ある筋肉を維持することが、健康寿命を延ばすことにつながります。



目指せ男女共同参画社会

No.67

知っていますか、  
パタニティハラスメント

女性に対する妊娠・出産・育児などを理由とする嫌がらせとして、「マタニティハラスメント」が広く知られていますが、これは女性だけの話ではありません。男性が育児をする権利や機会を、職場の上司や同僚が侵害する行為である「パタニティハラスメント(パタハラ)」も問題となってきています。

パタハラの典型的な例

- ・上司に育児休業の相談をした際、「男のくせに育児をとるなんてありえない」と言われた。
- ・時間外労働の免除を申請すると、「次の査定の際は昇進しないと見え」と言われた。
- ・上司・同僚が「自分だけ短時間勤務をしているなんて周りを考えていない。迷惑だ」と繰り返し言う。

これらの取り扱いは、法令で禁止されています。どこに相談したらいいかわからないなど、お困りの場合は、左記の問い合わせ先にご相談ください。

▼問い合わせ 香川労働局 人権課 ☎087・811・8924 ☎73・3008

食べ旬ナビ

Vol.16

三豊ナス

やわらかジューシー!まんまる三豊ナス

丸い形に柔らかい実。三豊ナスは、6月末から10月末にかけて収穫され、水分豊富で甘みがあるのが特徴です。約100年前に三豊の農家が朝鮮半島から種を持ち帰ったことが栽培の始まりと言われています。開花後、約25日で収穫。県内ではお馴染みの野菜ですが、一般的な千両ナスに比べて収穫まで日数がかかるため、収穫量が少なく希少な品種です。

財田町で三豊ナスを栽培している秋山重義さんは、「ナスは約90%が水分で出来ているので、水が大切です」と話します。秋山さんの畑では約150本を栽培しており、雨が降らない日は1日に1トンの水をかけています。また、除草剤を使わずに防草シートを使う、土には「もみ殻」を混ぜて水をよくするなど手間ひまかけて作っています。

「皮が柔らかく種も少ないので漬物に最適です。油との相性も抜群なので炒め物や揚げ物など、楽しみ方がたくさんあります」と話す秋山さん。また、ナスには体を冷やす鎮静作用もあるそうです。暑さに疲れた体にぴったりですね。



三豊ナス研究会  
秋山 重義さん(財田町)



- ①水分をたくさん含み、ふっくらとした丸みの特徴です
- ②ソルゴーというイネ科の植物。ナス畑の周りに植えることで防風の役割を果たすだけでなく、ここに害虫の天敵がすみつくことで害虫対策にもなります
- ③枝が揺れ、葉が実を傷つけるのを防ぐため、1本ずつ枝を固定しています。風通しや日当たりを良くするために苗の下部の葉は取り除いています
- ④三豊ナスそうめん(左)と三豊ナスの手巻き寿司(右)。和光中学の生徒が地産地消について学ぶ授業の中で、三豊ナスを使った料理を作りました

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040