

じんけん探訪73

人権週間

12月4日から10日は、「人権週間」です

世界人権宣言の採択から70年が過ぎ、元号も「令和」となりました。私たちの社会でも、技術の進化、少子高齢化の進行など様々な変化が起きていますが、人々の価値観も多様化し、人権課題も複雑化してきています。法務省では、啓発に特に力を入れている17の人権課題を定めています。また、平成29年に本市が実施した市民意識調査で、関心のあ

犯罪被害者に多重の被害

平成30年版犯罪被害者白書によると、警察庁が昨年認知した刑法犯は82万件です。いつ誰が犯罪の被害者になるか分かりません。犯罪の被害者や家族は、犯罪そのものによる直接的な被害のほか、「二次的被害」を受けることがあります。具体的には、身近な人を奪われた喪失感によるストレス障害など心身の不調、恐怖で家から出られなくなることで、収入の減少などによる経済的負担、周囲の冷ややかな視線を受けることなどです。犯罪被害者等基本法は、犯罪被害者や家族の保護、救済を目的とする法律です。この法律に基づき、犯罪被害者給付制度や被害者等通知制度などの被害者支援制度が設けられています。

被害者や家族を支援

「頑張って」「元氣出して」と激励したつもりが、精いっぱい頑張っている被害者には苦痛になる場合があります。公益社団法人かがわ被害者支援センターでは、被害者や家族に対して「一人で悩まず電話してみませんか」と呼びかけています。同センターは相談のほか支援活動なども行っています。

相談窓口 かがわ被害者支援センター

087・897・7799

(平日 午前10時~午後4時)

※秘密は厳守されます。

問い合わせ 人権課 73・3008

啓発活動強調事項

- ①女性の人権を守ろう
②子どもの人権を守ろう
③高齢者の人権を守ろう
④障がいと理由とする偏見や差別をなくそう
⑤同和問題(部落差別)を解消しよう
⑥アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
⑦外国人の人権を尊重しよう
⑧HIV感染者やハンセン病回復者に対する偏見や差別をなくそう
⑨刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
⑩犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
⑪インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
⑫北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
⑬ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
⑭性的指向を理由とする偏見や差別をなくそう
⑮性自認を理由とする偏見や差別をなくそう
⑯人身取引をなくそう
⑰東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう



健康コラム Vol.11

病気になるらない生活習慣を作ろう!

2月号から始めた健康コラムですが、今までのコラムでお伝えしてきたことは、ただ長生きすることではなく元気に長生きすること、すなわち健康寿命をより長くすることの大切さです。

何よりも自分のため、また周囲の人たちのためにも、死ぬまで「自分で動ける身体」「寝たきりにならない身体」をめざすことは大切です。

寝たきりとなる主な原因は「脳卒中」「認知症」「がん」、そして「転倒・骨折」「関節疾患」「高齢による衰弱」をきっかけとしたものです。衰弱を除くと、40歳前後から50歳までの食生活を主とした生活習慣によって引き起こされる病気やけがが原因です。

年を重ねると生じる健康リスクを排除できるかどうかは、40歳後半からの生活



習慣にかかっています。禁煙・正しい食生活・節酒・適正体重の維持・運動は、寝たきりのリスクを取り除きます。筋肉は、加齢とともに目に見えて衰えていきますが、40歳後半から骨や筋肉の機能維持・向上に努めることで、寝たきりや要介護にならず健康寿命を延ばすことができます。「老いない身体」づくりは、まず自分の身体と丁寧に向き合うことからスタートです。まずは定期的に体脂肪率と筋肉量をチェックするなど、自分の身体を知ることが必要不可欠です。



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



食べる旬ナビ

Vol.19

みかんの旬をいただきます!

冬の風物詩!みかんがおいしい季節がやってきた!

冬を象徴する果物「みかん」。常温保存ができて、手軽に食べられるみかんは、この時期どの家庭にもあるのではないのでしょうか。今回は、仁尾町でみかんを栽培している、まるく農園代表の組橋聖司さんに話を聞きました。「祖父が始めたみかん作りを引き継いで3代目、14年くらいになります。雨が少なく海からの潮風と日当たりの良い斜面で栽培できる仁尾では、甘味のあるおいしいみかんができます。まるく農園では、12月上旬が旬となる品種『南柑20号』をはじめ、その時期においしいもの12種類をリレー方式で栽培しています。お店では、品種名ではなく、全て曾保ブランドの「曾保みかん」として販売されているんですよ」と話してくれました。



▲マル曾みかん部会のまるく農園の皆さん。みかん畑は瀬戸内海を見下ろす絶景のロケーションにあります

みかんには、免疫力を高め風邪をひきにくくするビタミンCが含まれているだけでなく、ビタミン以外にもクエン酸やミネラルなどが含まれているため、疲労回復にも効果があります。皆さん、みかんの筋に隠された効果をご存知ですか?みかんの皮の白い筋の部分には、食物繊維がたっぷり便秘に効果があります!白い筋をあまり丁寧に取らない食べ方もおすすめです!



農家自慢の曾保みかんが並ぶ「みかんの里」



<営業日>
【通常】10月と1月~3月は、月曜以外営業
【みかんシーズン】11月と12月は毎日営業
<営業時間>
【通常】午前9時~午後5時
【みかんシーズン】午前9時~午後6時
仁尾町仁尾甲1206番地1 82-4924

▲県道21号線沿いの看板が目印

問い合わせ 農林水産課 73-3040



▲「曾保のみかん農家の人は、みんな研究熱心なので味はバッチリです」と話すまるく農園代表の組橋 聖司さん(仁尾町)