

じんけん探訪74

ヘイトスピーチ解消法

平成28年度に人権に関する主な三つの法律が施行されました。部落差別解消推進法、障害者差別解消法、ヘイトスピーチ解消法の三法です。今回は、ヘイトスピーチ解消法についてお知らせします。

ヘイトスピーチとは、いわゆる人種差別の言葉です。特定の人種や民族に対する差別的言動や、社会から排除しようとする行為が、大きな社会問題となっています。この法律は、そのような不当な差別的言動は絶対に許されないことを宣言するとともに、その解消に向けた取り組みを推進することを目的としています。また、一人ひとりがヘイトスピーチをなくすことの重要性について理解を深め、ヘイトスピーチのない社会の実現に貢献するよう求められています。ヘイトスピーチで問題となっているのは、脅迫的な文言です。「死ね」「殺せ」のような、侮辱や名誉棄損、誹謗中傷にあたるような言動は、絶対に許されません。



日本国内でヘイトスピーチに対する社会的関心が高まる契機となったのが、平成21年12月4日に京都市で発生した「京都朝鮮第一初級学校襲撃事件」です。在日朝鮮人の学校に対し、排外主義を掲げる団体が、拡声器を用いて学校および児童などを非難、誹謗中傷しました。この事件に関しては、威力業務妨害罪や名誉棄損罪などで有罪判決が確定しました。民事訴訟でもこれらの行為について、社会的な偏見や差別意識を助長し増幅させる悪質な行為であると判断され、損害賠償が命じられました。

人は生まれるときに、人種や民族、国籍を選んで生まれてくることはできません。自分では決められないこと、自ら責任のないことで差別されてはならないのです。仕事や観光で日本を訪れる人も含め、今後社会の国際化が進む中で、互いを尊重し合う多文化共生の意識を育むことが重要です。



三豊市においても、外国出身の人を見かけることが増えてきました。この法律を真摯に受け止め、住みよい三豊市を実現していきましょう。

▼人権教育課 73・3133

地域おこし協力隊 活動レポート No.6



地域おこし協力隊
いしい ゆか
石井 優香

東京で三豊の農産品・特産品を販売しました

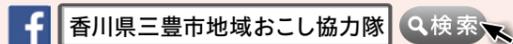
11月16日、17日に東京・有楽町で開催された「トモニマルシェ」にて、香川高専説明会キャンパスの学生と一緒に中山間地域を中心とした三豊市の農産品・特産品の販売を行いました。

普段は地元でしか購入できない商品に、お客さんも興味津々の様子でした。特にみかん、ブロッコリー、里芋、柿といった農産品は、初日で完売するものが続出するほどの人気でした。外国人のお客さんからは、「財田のみそソース」と「米」への関心が高く、まとめて購入する人もいました。

また、まちづくり推進隊財田事務局や地元の方のご協力により、当日は4組8名もの三豊市出身の皆さんが足を運んでくださり、「地元トーク」で盛り上がりました。持参した特産品などを通して地元の魅力を再確認することもできました。

これからも、『三豊に戻りたい』と思ってもらえるような市の魅力発信に尽力したいです！

マルシェに持って行った農産品・特産品は、一部を除く市内の産直市や道の駅だからの里さいたなどで購入できます。また「三豊市地域おこし協力隊」の活動についてはFacebookにて随時更新中です！



①三豊産の新鮮な野菜がズラリ！！②財田町出身の方が家族で来てくれました♡③海の幸から山の幸までの豊富な恵みは三豊市の魅力の一つです④里芋の詰め放題。お客さんも真剣です

寒さの中でぐんぐん成長
なばなを食べて風邪予防！

春の野菜というイメージが強いなばな(菜の花)ですが、冬の時期から本格的な収穫の時期を迎えます。詫間町でなばなの栽培をしている眞鍋さん一家の畑では、早生、中生、晩生の3種類を3つ付けし、年末から4月初旬まで採れるように育てています。

なばなの作付けは、8~9月頃、水稲(水田で栽培するイネ)の収穫後に始まります。「肝心なのは土作り。専用肥料やたい肥だけでなく、その年によって、もみ殻などを加えながらふかふかの土を作るのが大切です」と眞鍋さんは話します。また、花が咲く前に収穫する必要があるため、毎日畑に入ってつぼみを確認しているそうです。

ほろ苦く、茎まで柔らかいなばなは、おひたしや胡麻和えはもちろん、料理の彩りとしても活躍します。「新鮮な、なばなの見分け方は、鮮やかな緑色と、固くしまったつぼみが目印ですよ」と教えてくれました。また、なばなに多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変換され、のどや肺などの呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

栄養豊富な「なばな」を食べて、体調を崩しがちな寒い時期を乗り切りたいですね！



▲JA詫間地区野菜総合部会長の眞鍋文男さん(中央)と、妻の朱未さん(左)、長男の雅行さん(右)



①一面に栽培されているなばな。手前の早生から奥の晩生の順に、収穫時期を変えています②米粒程度の大きさのつぼみがついている芽が収穫のタイミング！③一つひとつ丁寧に手摘みで収穫④収穫した芽を束にし、茎の長さをそろえて出荷準備！市内の産直市や県外に出荷されます

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

食べる旬ナビ Vol.20 なばな

健康コラム Vol.12

トレーニングと睡眠

最近の調査研究において、質の高い睡眠は、スポーツのパフォーマンスを向上させること、また運動習慣のある人には、運動習慣のない人よりも睡眠の質が良いことなどが分かっています。ただし、大切なのは、運動が習慣化されているかどうかという点です。運動習慣のない人が、単発的に運動をしても、その日の睡眠の質に変化はみられません。週に数日の適度な運動を継続することで「徐波睡眠」と呼ばれる深く質の良い睡眠を確保できると言われています。



適度という言葉のとおり、運動強度が高めである必要はありません。ストレッチなどの柔軟性を高める運動や、少し息が切れる程度の有酸素運動で十分に効果が得られます。一方、激しい運動は、睡

眠の質の改善には効果がありません。筋力トレーニングは、筋疲労が残らない程度の負荷で行うことが大切です。



また、睡眠不足が食欲を増進させてしまうという研究結果もあります。睡眠時間が少ない人は、食欲抑制ホルモンであるレプチンが減少し、食欲が増え、その結果、食欲が増進し肥満になりやすくなります。



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