

じんけん探訪78

同和問題について考える
新たな歴史認識と私たち

部落差別の起源は、長い間封建時代に権力者が作ったとする「近世政治起源説」が定説でした。しかし、研究が進み、その起源は中世の時代まで遡るということが定着しています。現行の社会科学の教科書（中学生用）には「中世の河原者と呼ばれた人たちが残した優れた文化、芸能、技術」のことが紹介されています。同時に河原者と呼ばれる人たちは「自然の状態を変えたり、死や出血などの事態に関わることで、『ケガレ』に触れると見なされていた」と書かれています。迷信でしかない「ケガレ」がもとで、「排除、差別」の意識が起り、部落差別につながっているのです。

県内で起きている差別事例

県では、8月を「同和問題啓発強調月間」として、テレビで啓発CMを放送したり、講演会を開催したりしています。しかし、差別事例もいくつか起っています。

- 【県内で起きた差別の例】
- ・2012年、東京の司法書士が県内で戸籍などの個人情報不正取得
- ・2013年、結婚相手と同和関係者かどうかを高松市役所に問い合わせ
- ・2014年、丸亀市で母親が娘の結婚問題で差別発言

健康コラム Vol.19

日常生活に気軽に取り入れられる運動で免疫力を高めよう

新型コロナウイルス感染症から身を守るための免疫力は、体温を上げる運動（ウォーキングや筋トレ）、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠で維持・向上が可能であるといわれています。今回は、運動について紹介します。ウォーキングは人混みを避け、無理のないスピードで、少し大股で歩くと効果が高いです。歩く前に準備運動をすること、適時水分補給することを忘れないようにしましょう。

また、家でもできる筋力トレーニングとして、下半身の筋肉をバランス良く鍛えるスクワット、身体で一番大きな、太ももの前の筋肉である大腿四頭筋を鍛えるひざ伸ばし運動、大腿筋や腹筋を鍛える運動などが効果的です。ゆっくりに8秒間声を出してカウントしてください。少し負荷をかけてやりましょう。10回で1セットとし、30秒ぐらい休憩を確保して2セット行ってください。週に3回以上が目標です。痛みがあるときは、医療関係者に相談してください。

自宅でできる おすすめ筋トレメニュー

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く抑える。両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて、4秒間上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ 大腿筋+腹筋を鍛える筋トレ

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く抑える。両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。



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

もちろん体調が悪い場合は無理せず、休養を取ることも必要です。息を止めず、腹式呼吸で行うと免疫力をあげる有酸素運動にもなり血流が良くなります。日常生活に気軽に取り入れられる運動で免疫力を高め、ウイルスから身を守りましょう。



夏の暑さにバテたら タコを食べて疲労回復！

タコには、マダコ、ミスダコ、イイダコなどたくさんの種類がありますが、瀬戸内海で漁獲されるのは主にマダコで、夏に旬を迎えます。栄養豊富なタコには、疲労回復に効果的なタウリンが多く含まれており、まさに暑い夏にぴったりの食材といえます。

「旬のマダコは身が柔らかいので、茹でてポン酢で食べたり、酢味噌の和え物にするのがおすすめです。また、旨味を生かしたタコ飯も絶品ですよ」と教えてくれたのは、仁尾町で漁業に従事している廣田政輝さん。マダコは小さいものでは700~800グラム程ですが、大きいものでは2キロ近くにもなるそうです。また漁に使うタコつぼは、タコにとって産卵に適した隠れ家でもあるため、タコが産卵した場合は卵が孵化するまでタコつぼを1カ月程海底に置いておくそうです。漁師さんたちは、こうして海の資源を守りながら漁を行っています。

お店では輸入物も見かけるタコですが、やっぱり地元で獲れた新鮮なタコで旬を味わいたいですね！



廣田 政輝さん（仁尾町）

▲大きな袋部分は胴体、目のあるところが頭、吸盤のある部分は腕です。獲れたてのタコは活きが良く、水から揚げても太い腕を使って元気よく動き回ります



▲漁に使うタコつぼは約30個で1セットになっており、それを3セット程海底に仕掛け、約1週間後に引き揚げます。岩場の隙間などの狭い場所に身を隠すというタコの習性を利用した漁法です

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

食べる旬ナビ

Vol.26 マダコ

目指せ男女共同参画社会

女性活躍とえるぼし認定

働く場面で活躍したいと思う全ての女性が、その個性や能力を十分に発揮できる社会をめざして制定された「女性活躍推進法」。その一部が改正され、職場でのさらなる女性の活躍推進やハラスメント対策の強化などが示されました。その中で、今回は「えるぼし認定」について紹介します。これは、女性活躍推進法に基づく認定マーク「えるぼし」で、女性の活躍推進に関する取り組みが優良な企業に対し、厚生労働大臣から認定されるものです。「えるぼし」はその取組内容によって3段階に分けられており、今回の法改正でより水準の高い「プラチナえるぼし」も創設されました。「えるぼし」を企業の商品や広告に使用し、女性活躍に理解のある企業であることをアピールすることで、人材の確保や企業イメージ向上などのメリットがあります。「えるぼし」の認定を受けるには要件がありますが、女性の活躍を推進することは、長時間労働の解消など、企業全体の働き方改革にもつながります。この機会に、認定をめざして取り組みを進めてみませんか？



▲同和問題啓発ポスター

8月の同和問題啓発強調月間に合わせて毎年マリンウェーブで行われる「人権・同和問題講演会」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で令和3年2月に延期予定です。

▶問い合わせ 人権課 ☎73・3008



▲プラチナえるぼしマーク



▲えるぼしマーク

女性活躍推進法 検索

▶問い合わせ 人権課 ☎73・3008