

じんけん探訪80

12月4日から10日は「人権週間」です

人権週間とは

第二次世界大戦後、1948年12月10日、国連は「世界人権宣言」(以下「宣言」という)を採択し、手に入れた自由と平和を手放さないため人権尊重の世界をつくることを宣言しました。そして12月10日を「人権デー」とし、世界各国で記念行事が行われるようになりました。

日本では、1949年に法務省と全国人権擁護委員連合会が「人権週間」を提唱し、各地で「宣言」の啓発や人権尊重の普及活動に取り組むようになりました。

人権は幸せを求める権利

「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする」これは、憲法第13条の人権条項です。1947年に施行され、人権尊重の社会づくりが始まりました。しかし、長

く続いてきた慣習や伝統の中には、新しい人権規範と相容れないものが残っています。それが、人権問題になることがあります。

コロナ差別の背景

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、全国で、ルールを守っている店舗や外出が必要な人にまで「ウイルスをばらまくのか」といった抗議や嫌がらせをされたり、医療機関で働く人の子どもを保育園で預かることを他の子どもを保育が拒んだりするなど、露骨な差別が起きています。その中で、「自粛警察」という言葉が社会現象化しました。これは、正義感から自分の行動には悪意がないと思っ

ていることや、自分や家族が感染するかもしれないという恐怖心や病気をなくすという使命感からの行動です。

新型コロナウイルスは、誰しもが感染するリスクがあります。感染しよう、させようと思っている人は誰もいません。闘うべき相手は、人ではなくウイルスであり、感染者は悪者ではないのです。正確な情報に基づき、冷静な判断と行動を心掛け、一人ひとりが一丸となれば、この難局を乗り越えることができます。

▼問い合わせ
人権課 ☎73・3008

人権週間の啓発活動強調事項

- 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障がい者を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感染者に対する偏見や差別をなくそう
- ⑨ハンセン病患者、元患者、その家族に対する偏見や差別をなくそう
- ⑩刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
- ⑪犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ⑫インターネットによる人権侵害をなくそう
- ⑬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
- ⑭ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ⑮性的指向および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



少年育成センター

白ポストを知っていますか?

マルナカ高瀬店駐車場から市総合体育館駐車場に移転

「白ポスト」を見たり、その名前を聞いたことはありますか?市では、環境浄化活動の一環として、有害な図書やDVDなどの回収を目的とした白ポストを市内17カ所に設置しています。回収物の整理は、定期的に三豊市少年を守る会の会員が行っています。毎年、かなりの数の回収物があり、一定の成果を上げています。



▲市総合体育館駐車場に移転した白ポスト

▼問い合わせ
少年育成センター
☎62・1115

健康コラム

Vol.23

ウォーキングで気分転換や運動不足の解消を

新型コロナウイルスの影響で、なかなか運動ができていない状況ですが、国から健康維持のための散歩は大丈夫であるとの見解が出されています。運動不足解消やリフレッシュのためにも、おすすめなウォーキングの方法とコロナ禍に気を付けるべきポイントを紹介しましょう。

まず、姿勢で気を付けたい大きなポイントは「腕の振り方」と「かかとの着地」です。腕の振り方は、肩甲骨から動かすことを意識して、肘を90度にして後ろに大きく引きましょう。お腹に力を入れると、体幹がぶれなくなりやすくなります。また、地面に足を着けるときは、つま先を引き上げるようにして、かかとから着地すると歩行が安定して、転倒防止にもなります。がに股や内股にならないためにも、膝とつま先は同一方向に向けることも大切です。

歩くときは背筋を伸ばし、足裏全体をバランス良く使いたしように。腰痛がある人は、腹式呼吸で大きく息を吐き出すと、お



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

腹の筋肉が収縮し、インナーマッスルが鍛えられ上半身が安定することで、腰への負担が和らぎます。

なお、屋外で、人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外すことをおすすめします。運動中は吐く息の量が増えるので、やはり多数でのウォーキングは避けた方が良いでしょう。



ポイント
歩幅をいつもより5cmくらい広くすると、普段使わない筋肉が刺激され、消費エネルギー量もアップします。

食べる旬ナビ

Vol.30

レタス

サラダだけじゃない! お鍋やチャーハン、何でも使える万能野菜

サラダでおなじみの野菜、レタス。香川県では、肥料や農薬などの一定の条件を満たして栽培されているレタスを、県のブランドレタス「らりるれレタス」として出荷しています。

「重すぎず適度に軽く、切り口が変色していないものが新鮮なレタスです」と教えてくれたのは、高瀬レタス部会 部会長の丸岡正徳さん・菊恵さんご夫妻。使い切れず余った場合は、乾燥しないようにラップでくるむか、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存するのがおいしさを保つポイントです。少し、しなびてしまった場合も、食べる前に水に付けておくと、シャキッと感が復活します。

「生で食べることが多いと思いますが、加熱してもおいしく食べることができます。白菜の代わりにすき焼きやしゃぶしゃぶなどに入れたり、チャーハンに入れたり。酢味噌と和えて、郷土料理“ちしゃもみ”のようにするのもおすすめです」と菊恵さん。

今年の冬は、レタスの入った鍋料理で、シャキシャキとした食感を楽しんでみませんか?



高瀬レタス部会 部会長 丸岡 正徳さん(右) 菊恵さん(左)



①らりるれレタスの旬は12月から3月頃まで。自然な甘さと新鮮な食感が特徴です②種をまいてから2~3カ月で収穫できるサイズになります。包丁で株元を切り取り③成長途中のレタス。徐々に葉が内側に丸く巻いていきます

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040