好きです！にしわき！ わたしのふるさと

教育委員会や学校園のホットな情報をお知らせします。

今、この時を輝いて生きる
次世代につなぐ、心豊かな人づくり、まちづくり

▲おとさんとつくるお弁当講座

「男女共同参画社会」って？

～性別にかかわりなく、個性と能力を発揮できる社会です～

「女は女らしく！」「男なら泣くな！」そんな言葉に傷ついたり、息苦しく感じたりした経験はありませんか。

社会にも、一人ひとりの心の中にも、性別による固定的なイメージや役割分担意識が深く浸透しているのを感じます。「男らしく、女らしく」ではなく「自分らしく」あることを大切にしたいものです。

男女共同参画社会は、それが当たり前の社会です。国や県、市においても、男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任を分かち合い、性別にかかわりなく、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現に向けて、これまでさまざまな取り組みを行ってきました。

＊　＊　＊

男女共同参画社会の実現に一番大切なことは、一人ひとりの意識を変えていくことです。そのために取り組んできた啓発活動のいくつかを紹介します。

○市内在住の洋菓子店店長による「おとうさんとつくるお弁当講座」

○暮らしの中の女と男をテーマとした「男女共同参画川柳コンクール」

○ウィメンズクリニック院長上村茂仁先生によるデートDV防止セミナー

これらの取組は、男女共同参画セミナーの企画・運営を行う市民グループ「もっとすてきに〝パートナー〟委員会」によるものです。

＊　＊　＊

今年度もいろいろな企画を考えています。ふるってのご参加・ご応募をお待ちしています。きっと何か収穫がありますよ。

▼問合せ　生涯学習課（☎22-5996）

▲デートDV防止セミナー

あぐりコラム 48

農業には魅力がいっぱい

西脇市では、今、農業振興を主要施策の柱の1つに位置づけ、さまざまな事業を推進しています。このコラムでは、農業に関係するいろいろな情報をお知らせします。

夏の旬野菜で健康管理

夏の旬野菜にはどんなものがあるのか、ご存じですか。

最近では一年を通してさまざまな野菜がスーパーに並んでいるため、旬の野菜を挙げてくださいと言われても戸惑う方が多いかもしれません。

しかし、見た目は変わらなくても、旬の野菜はビタミン・ミネラルを多く含んで味が濃いと言われています。また、夏野菜は体を冷まし、冬野菜は体を温めるものが多いとも言われています。

夏野菜の代表格にはトマト、キュウリ、オクラ、インゲン、ナス、ピーマンなどがあります。

トマトには酸味のクエン酸やリンゴ酸が胃酸の分泌を促し、食欲増進効果があり、また、赤色色素リコピンは抗酸化作用が強く、がんや老化予防だけでなく、メラニンの生成を抑え美白効果も期待できると言われています。キュウリには血圧の上昇を抑え、利尿作用がむくみの解消に役立つとされるカリウムが豊富に含まれています。ピーマンにはコラーゲンの生成に欠かすことができないビタミンCや夏の強い日差しで疲れた目や肌の健康に役立つβカロテンが豊富です。

このように、夏野菜に含まれるビタミン・ミネラルは、夏の体調を整えるのに欠かせない大切な栄養素がたくさん含まれています。夏の旬野菜を毎日の食事に取り入れるなど健康管理を心がけ、暑い夏を乗り越えましょう。

心のスケッチ 57

ことばのビタミン心のビタミン

先日、ある講演会に出かけました。「ことばのビタミン」と題して、元NHKアナウンサーの方が次のように話されました。「**おはよう**と声をかけると心の窓が開く。**ありがとう**と言うと心はニコニコする。**いただきます**と言うと心がつながる。**大好き**と言うと心がウキウキする。**おやすみ**と言うと心が丸くなる。」それぞれの言葉の持つ意味と、何気ない一言が人と人をつなぎ、幸せな気持ちにするという内容でした。

この講演を聴いて「え～まち西脇！e-（えいち）プラン」の地域教育力向上アクション3プランを思い出しました。その一つに「すてきな言葉発するプラン」があります。気持ちのよいあいさつをはじめ、その時々にふさわしい言葉の力によって、結果的に居心地のよいまちをつくりあげていくためにコミュニケーションを磨き合おうとする提案です。

普段の生活の中で、何気ない言葉で心が温かくなったり、傷ついて悲しくなったりした経験がよくあります。自分の思いを伝えようとした時に、知らない間に相手を傷つけてしまったこともあるのではないでしょうか。

この機会に、言葉の持つ意味と役割を見つめ直してみようと思いました。心が温かくなるような言葉を意識的に数多く発してみる事により、言葉が人と人とのつながりをよりよいものにする「心のビタミン」となり、お互いの人間関係がより良好になるのではないでしょうか。そのことにより前向きな気持ちで日々暮らせる場面が増えることになれば嬉しく思います。

消費生活センターから・・・

怪しい社債にご注意を

「A社の社債を購入すれば価値が2倍になる。」「購入すれば、高値で買い取る。」などと言われ、購入したが約束どおり買い取ってもらえないという相談が増えています。

社債は株式会社が資金調達のために発行する債券です。期日が到来すれば、額面の金額が償還されるので、事業者は「元本保証」と説明しますが、倒産すれば元本はほとんど戻らず、全損の危険性もあります。

会社が無担保で発行できる少人数私募債（49人以下）には、特に規制はありません。知らない業者から、突然もうけ話を持ちかけられても、キッパリと断りましょう。

怪しげな社債の購入はリスクが大きく、支払ったお金を取り戻すのは大変です。

「高値で買い取る」「絶対に儲かる」などと勧誘されたり、契約したりした場合は、早めに消費生活センターに相談してください。

◆問合せ　西脇市消費生活センター（生活環境課内）☎22-3111

ほっとコラム 57

市長　來住壽一

すがすがしい夏座敷

先月13日、神戸市の元町商店街の皆さんが、旧来住家住宅や播州織工房館を見学された。旧来住家住宅は、障子や襖が細い竹ひごで作った簾（すだれ）や葭戸（よしど）障子に入れ替えられ、すがすがしい夏座敷に変わっていた。

「家の作りやうは夏をむねとすべし。冬はいかなる所にも住まる。暑き比わろき住居は堪え難き事なり」徒然草第五十五段の出だしの文章。夏の蒸し暑さの中、健康的に暮らすには、兼好法師が理想とする「開放的な住まい」がそこにあった。

ふといろんなことを思った。

徒然草は、1330年頃に書かれたもの。旧来住家住宅は、大正7年の完成。どちらの時代も、クーラーがあったわけではない。今は、便利な時代になったとありがたく思いながらも、自然環境と調和し、四季の変化を感じながらの暮らしをうらやましく感じた。

大飯原発3、4号機が再稼動になるが、それでも、今夏は節電が必要。風流に、夏座敷へ模様替えと洒落込んでみるのも一興。

元町商店街の一角に「北播磨おいしんぼ館」が北播磨県民局によって開館している。北播磨の新鮮な農産物や特産品を販売し、人気のある店になっている。毎週月曜日は、西脇で採れた新鮮野菜が並ぶ。いつも完売。随時、加工品や播州織商品も出店している。

今、商店街通りでのイベントとして、今秋に西高生活情報科による播州織のストリート・ファッションも検討中。

西高生活情報科といえば、今月下旬、播州織のメッセンジャーとして、西脇市と友好都市である北海道のへそ・富良野市へ出張してもらう。富良野市にたくさんあるうまいもの特産となっているオムカレーの店のユニフォームを提案する。

どちらも、うまくいけばいいのにと祈っている。

7月は、蒸し暑さひときわ厳しい月。土用の夏バテ防止には、ウナギ、うどん、梅干といった「う」のつくものが良いそう。
くれぐれもご自愛を…。