

# 心臓の声 聞いたことがありますか

私たちの心臓は、お母さんのおなかにいたころから休むことなく働き続けています。

休んだら大変です。

心臓、胃や腸、私たちの体は工場の機械や車のエンジンのように、チヨット停めて休憩という訳にはいきません。

何十年もの間、使い続けた体。無理をしたり、夜ふかししたり、一度、点検してみませんか。

飲みすぎ、食べすぎ……思いあたりませんか。

また、精神的にも大きなストレスを抱えながらの毎日。

一度、点検してみませんか。

●今月は四一五ページで健康について特集しました。

平成元年10月1日

「若者よ熱き心をもてあるさと  
を拓け」をテーマに、地域のリーダーを養成しようと毎年開催している「紀州若者塾」。三泊四日の豊富なカリキュラムの中には、大阪商業大学村田溥穂教授の「人権を考える」講義があります。

紀州若者塾に集まつた若者たちに、差別のない明るい社会をつくるために同和問題、障害者問題、男女差別についてその決意を聞いてみました。

## 県民の友

## 権

幸せに生きる権利を  
みんなのものに

「人は、自由かつ権利において平等なものとして出生し、かつ生存する」と高らかにうたいあげたフランス人権宣言から200年がたちました。この間、世界のほとんどの国が基本的人権の尊重を国づくりの柱とし、あらゆる人権侵害を防ぐことにつとめてきました。

それにもかかわらず、今日私たちの身近かには、同和問題をはじめとして女性差別、障害者差別、民族・人権差別、職業差別、老齢者差別、いじめのような子どもの差別などさまざまな人権侵害があり、権利のなかでも最も身近かで大切な「人間らしく幸せに生きる権利」が、みんなのものとして保障されるようなくらしが実現できていません。

## 障害者問題について

日常生活で自分達がなにげなく話す言葉に、弱い立場の人々を差別しているといった現実がある。

部落差別が今なお根強く残っているのは「なんとかなるさ」「誰かがやるさ」という他人事としてとらえる人が多いから。今後は学習、実践活動の輪を広める運動をあらゆる組織のなかで積極的に展開していくかねばならない。

## 男女差別について

もっと考え方。女性の立場から……。学校の出席簿の男女の順の不合理さ……（なぜ男が先

## 同和問題について

一日日常生活のなかで差別をしていないような顔をしても、そういう場合は多い。たとえば子どもの結婚にかかわってくると反対する親たちも少なくないと思う。若者が人権に対する正しい知

識をもち、親達を啓発していくにはならない。住んでる町には同和地区がない問題と思つてたが、今回の講義で、いまだに根強く差別が残っているということがよく理解できた。自分のすべき取り組みについてよく考え、努力していきたい。

「寝た子をおこすな」ではなく正面からぶつかっていきたい。

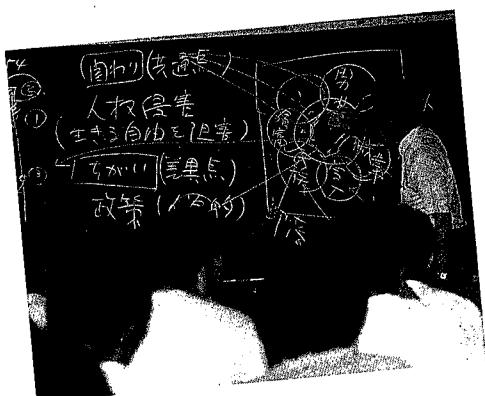
相当改善されたが、結婚問題など心理的差別は残つており、周囲からいろいろいろいろわれたりする。偏見や差別発言に対するアンテナを高く張り、見逃すことなく強く発信（啓発）していきたい。

啓発の最も重要な場は家庭である。家庭内での話し合いを深め言葉づかい、世間体、風習など身近なことを通して取り組み、不合理な面を改めていきたい。

今は常に親や周囲のアドバイスと自分の考えが一致せず、迷っている状態にあるが、より学習を深めて自分の考え方で行動できるよう努めたい。

部落差別は人間がつくりだした

はつきりいて自分の人生の中でそういういた言動があつたかもしない。「二人三脚」や「選挙の時のだるまさん」など、障害者の方の心を傷つけていることを僕は気付いていませんでした。これからは、もっと認識を高めていきたいと思いました。



みんな友達の輪を広げ、人ととのふれあう機会を多くしていけば、もっと理解が進むと思う。日頃の生活のなかの小さなことについて、人に「おもいやり」をもつて行動しようとするから、すべて始まる僕は考えます。

日常生活のふとしたことで人権侵害に出あうことがあるが、その場、その時を過ごさず積極的に自分の問題としてとりあげていきたい。

レクリエーションゲームは本來参加者の楽しみのために、つくり出されたものであるが、それは健常者の発想であつて、障害者にとってはどうかと疑いをもつものがまだ残されている。

人権問題は、自由を完全に保障するということを基本認識として、同和問題、障害者問題など社会生活のなかで不合理と思うことに対し、これからも実践活動を取り組んでいこうと、この紀州若者塾に参加して心を新たにした。



# 健康の源は「食」

## グリーン＆ホワイト運動実施中

「このピーマン、このニンジン、全部食べなさい」とお母さんが子どもによくいきかせていました。なぜ食べないのか子供に聞くと「おいしくない」といいます。

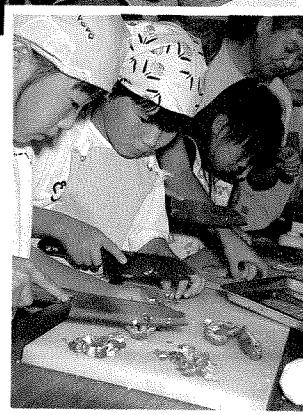
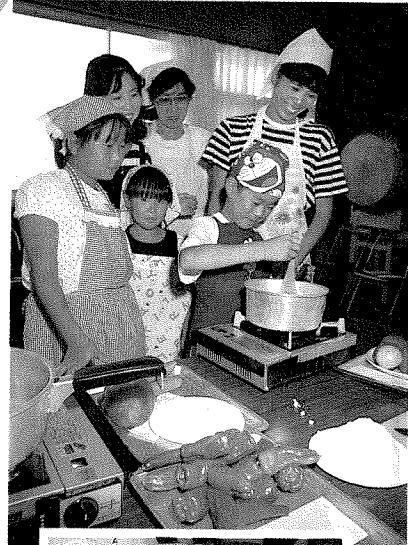
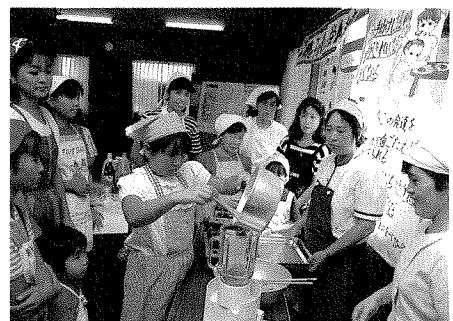
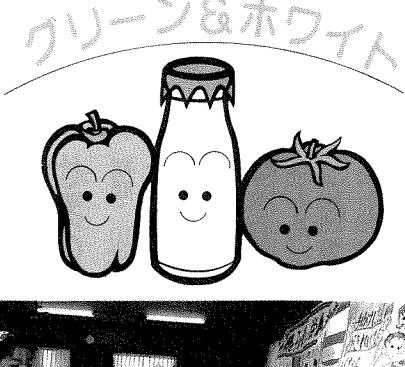
好きなものだけを食べていただらいいのですが、私たちの体はいろいろな栄養をバランスよく摂らなければ、どこかで支障をきたすことはいうまでもありません。

成人病を予防するためにも、グリーン（緑黄色野菜）やホワイト（牛乳、乳製品）をバランスよく食べることが大切です。毎日の献立を考える」とは大変ですが野菜と牛乳をお忘れなく。健康はまず食卓からです。

### 一日一皿 緑の野菜

春菊、ほうれん草、小松菜、にら、大根やかぶの葉など緑の濃い野菜や、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーなどが緑黄色野菜の代表的なものです。

カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維、ビタミンA



## 老化防止に一日一本

長寿で有名なブルガリア共和国。そのひけつは豊富な乳製品にあるといわれています。

牛乳や乳製品は、日本人に不足しがちなカルシウム、ビタミンA・B、ミネラル、たんぱく質などが消化吸収されやすい形で、たくさん含まれ理想的な食品とされています。

これらの栄養は子どもの発育に欠かすことができないだけでなく、老化の防止にも大切な役目をはたします。

### ひと工夫 一日三十食品

牛乳が嫌いな人でもスープに使うと飲める。ニンジンを見るだけで逃げてしまう子どもも、工夫して料理すると知らぬ間に食べてしまう。こんな話もよく聞きます。

また、たとえば朝食、ごはんにみそ汁（豆腐と青菜とわかめ入り）ほうれん草のごまあえ、梅干し、トマト。そして牛乳を一本飲めば十品目食べたことになります。一日三食、三十品目食べれば栄養満点。

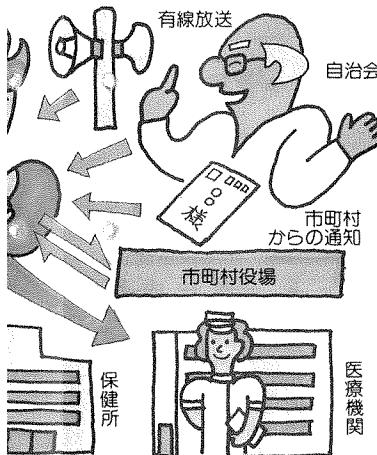
・B・Cなどが多く含まれ、動脈硬化や心臓病、脳卒中の予防に効果があります。

# 功力一番

を  
、毎年、定期的に各種の検診を実

よるお知らせ。自治会や市町村か

声をかけてあげてください。



湯浅保健所 0737(63)2244  
御坊保健所 0738(22)3481  
田辺保健所 0739(22)1200  
古座保健所 07357(2)0525  
新宮保健所 0735(22)8551



西640 和歌山市小松原通1-1 ☎(0734)32-4111

## おしらせ



## 千手アラリ

クイズやゲームを楽しみながら  
熊野古道を歩こう。

ステージI 鹿ヶ瀬峠 11月5日  
ステージII 和歌山市 11月19日

定員 各400人 無料

申込方法 ハガキに参加希望者  
代表者の住所、氏名、年齢、電  
話番号を記入して実施日の5日前までに県内観光課内観光連  
盟へ ※個人参加、電話申込可  
くわしくは申込先へ

## 県政バス教室

Aコース 11月10日 100人  
海南駅前・県民文化会館から関  
西国際空港加太土取り場など

一人1,300円 申込先 県庁  
広報公聴課

Bコース 11月8日 50人  
伊都・那賀総合庁舎から暖地園  
芸総合指導センター（御坊市）  
など 一人300円 申込先

Cコース 11月10日 50人  
西高総合庁舎・安緒橋北詰から  
県植物公園緑花センター（岩出  
町）など 一人200円 申込先

55-1 先 手 元 〒643 有田郡湯浅町湯浅10  
有田県事務所☎(073)

37-63-4111か464御坊市  
湯川町財部651 日高県事務所☎  
(0738) 22-31111へ

Dコース 11月8日 45人  
東牟婁総合庁舎から畜産試験場  
(すさみ町)など 一人100  
円 申込先 〒647新宮市緑ヶ丘  
2-1-4-8 東牟婁県事務所☎  
(0735) 22-18551へ

申込 ハガキに参加者（一枚に  
3人まで）の氏名、年齢、代表  
者の住所、電話番号、希望コー  
スを記入し、10月25日（消印有  
効）までに各コースの申込先へ  
(申込多数の場合抽選)

## 「県展」応募作品

部門 生花、書、彫塑、日本画、  
工芸、写真、洋画

資格 県内に在住か勤動通学を  
している方で高校生以上

出品料 一点につき1,540円

受付 [11月1日] 新宮地域職  
業訓練センター、串本町公民館、  
田辺市勤労青少年ホーム（いず  
れも貨物輸送用に梱包したもの  
に限る）

[11月4日、5日] 県立近代美  
術館

※送付の場合は作品、出品料、出  
品申込票（県立近代美術館、各  
地方教育事務所で配布）を一括  
して11月3日までに近代美術館  
へ必着

くわしくは県立近代美術館☎  
(0734) 36-11331へ

考え方 知らう 語ろう  
北方領土



## めざして（A君のいじめ）

粉河町 長田小学校 六年  
前田 悠里

私たちのクラスは、問題がある  
と、クラスのみんなで考えた、「と  
もだち」という名前の学級通信で  
解決しています。

私たちのクラスにはA君という  
子がいます。5年生の時からA君  
は、いろんな男の子たちにいじめ  
られていました。それはなぜかと  
いうと、A君は見た感じ、じだらく  
で、いつもえりを立てていました。  
また、そのほか、いつも、くつが  
まつ黒になつたりもしていました。  
だから私も、ふけつだなあと思つ  
て、ほかの子たちより冷たく接し  
ていました。六年生になつても、前  
とかわりませんでした。遊ぶ時も、  
いつも一人ぼっちで、遊びに入っ  
ても遊びにとけこめていませんで  
した。そんなA君を見ていると、  
私も、だんだんかわいそだなあ  
と思えきました。

■学期のある日、A君が、教科  
書などを休み時間中に用意してい  
ませんでした。すると、ある男の  
子が、「わーA君用意してないわ  
ー。」と大きな声でいました。  
すると、ほかの男子が集まってきた  
て、A君が傷つくような事をたく  
さん言って、その後、「立てよ。」  
と何人の子が、口々に言いました。  
すると、A君が泣きながら、  
後ろに立ちました。あの時、まだ

「ともだち」にのせて、考えて  
きました。  
最初話し合った事は、「どうし  
てA君ばかりいじめるのか」とか、  
「どんな所がいやなのか。」とかい  
うことでした。この事などが、「と  
もだち」になりました。A君のお  
母さん、お父さんも、この事をし  
て、クラスのみんなに手紙をく  
されました。その内容は、A君の小  
さいころの事などが、かかれてい  
ました。

その時、私、クラスのみんなが  
知った事は、A君は小さいころ、  
川崎病というおそろしい病気にか  
かり、生きるか死ぬかで、A君は、  
ほとんど入院していて、外で遊ぶ  
ことはできなかったのだということ  
でした。そのほかにも、今、A

君のお父さんは、たんしんぶん  
で大阪へいっているということで  
した。私は、今のA君がじだらく  
で、時々ぼけーとしているのは、  
もう、これからどんな問題が起  
こつても、「雨ふって地固る。」と  
いうことわざのように、どんな問  
題が起こつても、この私たちのク  
ラスの学級通信、「ともだち」を通  
じて、いろんな問題を解決し、ク  
ラスの団結をいつそう深くしたい  
と思います。

この時のことが原因というのを初  
めました。

このほか話し合つていて見る  
と、A君がだんだんきれいになつ  
てくれ、お父さんも日曜日に帰つ  
て来たら、お金を使つて遊びで  
なく、体を使つて遊びをしてくれ  
るようになったのでした。こうい  
う事は、A君の日記にたくさんか  
いてありました。A君に協力して  
がんばってくれているお父さんお  
母さん、とってもすてきだと思ひ  
ました。

今、ふり返つて思うことは、あ  
の問題はA君にとつても、みんな  
にとつても、クラスの団結にとつ  
ても、いい問題だと思います。そ  
れに、A君の家族にとつても、い  
つそう深いいい情が産み出された  
と思います。それに、A君も、今  
は、とてもきれいで。まだ少し、  
忘れものはするけれど、みんなに  
対して、やさしくなつたと思いま  
す。今の私も、A君を、みんなと  
同じ友達のようによく接しています。  
あの問題で私も少し心が広くなつ  
たような気がします。





老朽化した現在の済生会有田病院が、有田郡湯浅町吉川に生まれ変わります。

現在、建物がほとんど完成し、内装工事が急ピッチで進められています。

11月には医療機器の搬入を完了し、診療を始めます。

最新の医療設備を備えた総合的な病院として、また有田地方の医療機関の中核として期待されます。

(湯浅町)

## 済生会有田病院 完成間近か



### “台風だ”“地震だ”

8月24日、有田郡吉備町の有田川河川敷で防災総合訓練が行なわれました。大型台風と地震が同時に襲うという設定で、防災関係50機関約700人が参加。

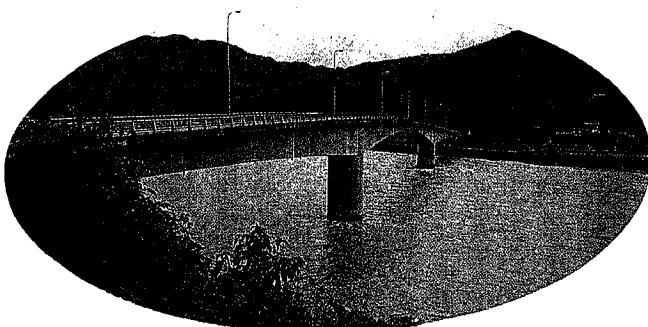
午前9時30分、照明弾が打ち上げられ訓練開始。火災が発生した3階建てビルの屋上からヘリコプターで負傷者を救出する訓練など本番さながらの訓練が行なわれました。



## しも むかい 下向大橋完成

本宮町下向地区。熊野本宮  
大社から国道168号を北へ約一  
キロ、熊野川の対岸に下向地  
区が見えています。  
町との交通は熊野川の急流  
を渡る渡し船、そして吊り橋。  
急病や火災などの緊急事態へ  
の対応や、産業振興に、地区  
住民の悲願でもあったこの橋  
の完成で不安も解消。また、  
橋の上からの熊野川の流れも  
絶景です。

(本宮町)



## 安らぎと 生きがいを

### 男女共学の生みの親

西村 伊作

シリーズ46

海草郡美里町に特別養護老人ホーム“美里園”が完成しました。  
これは、心身に障害があり常に介護を必要とするお年寄りを受け入れ、安らぎと生きがいのある生活を送ってもらおうと建設されました。

在宅で介護している方が病気や急用の時、お年寄りを短期間施設でお世話したり、入浴や給食、リハビリなどのサービスをするデイサービスセンターも併設されています。

入所方法などくわしくは、近くの福祉事務所、各町村役場、市民委員にご相談ください。  
(美里町)

大正十三年、男女共学制など規則が何ひとつない自由奔放な学校、東京文化学院の出現に当時の人々は驚いた。

設立者西村伊作は明治六年現在の新宮市に生まれ、両親と兄弟を失い、叔父の医師大石誠之助と、紀爾の荒海に鍛えられ、育てられた情熱の人であった。

教授に佐藤春夫や菊池寛、与謝野晶子などを迎え、赤字を抱えて束縛を嫌い、国や父兄からの援助を受けず私財を投げうつた。伊作の人柄を慕い、佐藤春夫など当時の文人の中入りが絶えなかつた西村邸は、現在も新宮市に記念館として保存されている。主な著書に「樂しき住家」「我子の教育」「我に益あり」などがある。

「自由を束縛して決してよい人物は生まれない」という教訓は、西村伊作の人生を定めたものである。伊作は、昭和十八年不敬罪で検挙され、学院も強制閉鎖されたが同二十一年に再開し今日に至っている。

「時勢やときの権力にあわせ自分が信じてもいいことを学生に話せない」これが伊作の信念であった。

伊作の人柄を慕い、佐藤春夫など当時の文人の中入りが絶えなかつた西村邸は、現在も新宮市に記念館として保存されている。主な著書に「樂しき住家」「我子の教育」「我に益あり」などがある。

### あとがき

今日は成人病予防のための特集。写真取材のため和歌山市市小路で行われた母と子の栄養教室と、美山村寒川での集団検診にお伺いしました。“米糠”を使ったふりかけのおいしさにびっくりしたりしりたり、医師や保健婦さんの現場を見て、食生活や健康について考えさせられることの多い取材でした。

九月上旬の秋雨前線や台風で、県下各地で被害が出ました。心からお見舞い申します。

健康といい自然災害といい、何事も無い時のがたさや、備えることの大切さをあらためて教えられました。



BOOK A DAY