

# 人権を考える



## 外国人の人権相談窓口

▷外国人のための人権相談 (☎0570・090・911、英・中国・韓国・フィリピン・ポルトガル・ベトナム・ネパール・スペイン・インドネシア・タイ語対応)  
▷国際交流協会 (地域づくり課内☎2428)

## ～外国人の人権～

皆さんの地域にも外国人が住むようになってきています。藤岡市に住んでいる外国人は、令和3年4月現在、863人です。

## 外国との文化の違い

皆さんは外国人とトラブルになったことはありませんか。初めの例は、イスラム圏から来た子どもが県内の幼稚園に入園したときの事例です。隣の子と手をつなごうとしない、昼食の時に手を合わせない、いただきますをすることを泣いて嫌がるなどということがありました。親に園での様子を話して確認すると、宗教的に左手は「不浄の手」であることや、「アラア」は唯一無二の神で、「合掌」は仏教的作法であることから拒んだのだらうということが分かりました。これは、お互いの文化や宗教的背景、考え方を分かり合えていなかったために起きたトラブルです。このほかの国でも、「頭は『神聖な場所』なので他人が触れてはいけない」「ハンカ

チは悲しみにつながるものなのでプレゼントしない」「カーネーションは葬式に飾る花である」など、日本とは違う文化があることを知ると、自分の知っている文化だけで考えたいいけないことを改めて感じます。こうしたことを理解した上で、日本で生活していくために身に付けるべきことを理解してもらい、教えていくことが必要になります。

## 地域の中の外国人

次も県内の例ですが、国際結婚をした外国人の女性に対して、地域の育成会の手伝いを免除した事例です。

地域行事としての納涼祭や子どもみこしなど、行事の複雑な準備は負担が大きいことなどから、手伝いを免除してあげようと役員会で決めました。ところが本人から、地域住民として受け入れてもらえないように悲しいという訴えがありました。地域行事は住民の交流の場であり、こうした機会を上手に活用できれば、地域に居場所ができ、地域住

民としての自覚が生まれてきます。当事者同士で話し合ったところ、お互いの「思い込み」を優先し、相手の考えを聞かず、誤解してしまったりということに気が付きました。日本人の夫を仲介役として、みんなでもフォローしながら、この女性も行事に参加することができました。日本人の「思いやり」が「思い込み」になってしまった例です。自分たちの常識をいったん取り払って、違いを認めながら話し合うことで解決の道が見つかりました。

## 多文化共生社会を目指して

「多文化共生（国籍や民族などの異なる人々が互いの文化的な違いを認め、対等な関係を築こうとしながら共に生きていくこと）」のためには、近くの外国人に興味・関心を持って接し、お互いを理解し合うようにしていくことが必要です。そして、自分の常識にとらわれずに、違いを認め、お互いに尊重し合っていくようにしましょう。



## 野菜を食べましょう

健康づくり課(☎2808)

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日です。

厚生労働省の健康づくりの指標「健康日本21」では、成人の1日の野菜摂取目標量を350g以上と定めています。しかし平成28年度に行われた県民健康・栄養調査結果では、成人の平均は274.5gで、目標摂取量を下回っていました。また令和2年度の市健康増進計画「ふじおか健康21夢プラン」の市民アンケートで「毎食野菜をとる」と答えた人の割合は男性16・6%、女性20・9%でした。

野菜摂取の目安として、ホウレンソウのおひたし、野菜サラダ、カボチャの煮物などの副菜の場合、小鉢1皿に含まれている野菜の量は約70gです。野菜料理を1日5皿食べると目標の350gを取ることが出来ます。

## 野菜不足になりがちな食生活

外食・コンビニ弁当・インスタント食品・丼物・麺類などには、野菜が付いていないか付いていても少量です。メニューを選ぶ時に野菜の多い料理を意識して選んだり、サイドメニューとしてサラダなどを加えましょう。食事を抜いてしまうのは論外です。また、食事は野菜の他に、白米・肉・魚などさまざまな食品を組み合わせることに必要な栄養素を満遍なく取ることが出来ます。

## 野菜を取るメリット

野菜は糖尿病や脂質異常症など生活習慣病を予防したり、がんを予防したりする効果があります。その他にも次のような働きがあります。

- 疲労回復・体力強化  
ストレスを感じるとビタミンが消耗します。ビタミンを多く含む野菜を食べましょう。特にネギ類やニラは疲労回復効果が期待できます。
- 骨をつくる・筋肉の働きを助ける  
コラーゲン・チンゲンサイ・シュンギクなどにはカルシウムが多く含まれます。カルシウムは骨をつくる他に、筋肉の働きを助けます。
- 便秘予防  
エダマメ・オクラ・カボチャ・ブロッコリーなどは便通を助けます。
- 免疫力アップ  
ニンジン・ピーマン・カボチャなどに多く含まれるビタミンAはウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。またブロッコリー・パプリカ・トマトなどに多く含まれるビタミンCは侵入したウイルスに対する抵抗力を高めます。

## 9月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科	
5日(日)	やまうち内科 2丁目・☎25792	おおすかこどもクリニック 芦田町・☎258676	田原内科クリニック 相生町・☎232552	藤岡総合病院 中栗須・☎223311	魚津歯科医院 上大塚・☎240676
12日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	しのめクリニック 中栗須・☎228851	飯田整形外科医院 篠塚・☎225770		江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-1837
19日(日)	光病院 本郷・☎241234		アイリス診療所 森・☎22542	光病院 本郷・☎241234	遠藤歯科医院 2丁目・☎240013
20日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎23121	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	斎藤医院 藤緑町・☎220765		大竹歯科医院 6丁目・☎220297
23日(祝)	くすの木病院 旭町・☎243111		小山医院 中・☎201200		リオ歯科クリニック 立石・☎246230
26日(日)	星野医院 仲町・☎220116	原内科クリニック 下戸塚・☎402255	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	藤岡総合病院 中栗須・☎223311	パールデンタルクリニック 旭町・☎230006

☎救急テレホンサービス (☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します