

大山田支所産業建設課 人権同和課 事務所を移転しました

産業建設課と人権同和課は大山田支所の2階に移転しました。

なお、電話番号は次のとおりで変更はありません。

大山田支所産業建設課

建設係 ☎47-1157

産業振興係 ☎47-1158

大山田支所人権同和課

☎46-0140

人権擁護委員に

西森平之さんが就任

4月1日付で西森平之さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権を擁護し、また人権侵害が起きないように監視等の活動をしていただくことになります。

【住所】

伊賀市大内1910番地

西森平之さん

☎21-4335

【問い合わせ】

人権政策課 ☎22-9631

津地方法務局上野支局

☎21-0804

戦争にかかわる体験談をお寄せください

伊賀市では戦争を負の遺産として語り継いでいくために、体験談を募集し、文集やビデオなどにまとめ、平和学習に活用していきたいと考えています。

戦時中の暮らしや戦地でのお話などを作文等にしてお寄せください。寄せられた体験談のうち数点は7月8日(土)に開催する「人権フェスティバル(仮称)」の舞台で朗読させていただく予定です。

【募集内容】

戦時中の暮らしや空襲などのお話、戦地でのお話、家族の出征の際のお話など400字詰め原稿用紙2枚程度

【応募対象者】

市内在住、在勤の方

【募集期間】

6月30日(金)まで

【応募要領】

本庁人権政策課および各支所人権

担当窓口にある応募用紙に必要な事項を記入の上、持参または郵送・FAXにて提出してください。応募用紙は、伊賀市ホームページ (<http://www.city.iga.lg.jp/>) からダウンロードできます。

作文にまとめることが困難な方は、担当者がお伺いし、聞き取りさせていただきます。また、後にビデオ収録などをお願いすることがあります。

【応募先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

伊賀市人権政策部人権政策課

☎22-9631

FAX 22-9649

または各支所人権担当窓口

人権講演会などへの助成金制度(出前講座助成金)のお知らせ

広域人権まちづくり協議会では、人権に関する学習の機会を広め、自主的な人権啓発・教育の推進を図るため、自治会などの団体や企業などが開催する研修会に対し、講師謝金および旅費について助成を行います。

詳しくは、事務局までお問い合わせください。

【問い合わせ】

伊賀市四十九町2802 三重県伊賀県民センター総務・生活室

広域人権まちづくり事業推進協議会事務局 ☎24-8137



「人権」とは何ですか? いきなりこんなふうに尋ねられると、あなたならどう答えますか。わかりきったことを聞かないでほしいと思いますか。それとも正面から聞かれるとちよつと困ってしまいますか。

同和問題について正しく知っていなかったり、自らがマイナスイメージをもっていたりすると「人権問題」「同和問題」と聞くだけで、この問題を難しくおもうてしまいがちです。

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている権利で、決して他人からおかされるはずのない大切な権利です。しかし、現実の社会では、さまざまな差別や人権侵害が起っています。人権を守ることをあたりまえのこととして、市民一人ひとりが考えていこうとする土壌が、地域、家庭、職場にはたして育っているのでしょうか。

先日実施した鳥ヶ原地区人権意識調査の結果をみると、部落差別に関するところが、小学校に入学するところから18歳までに父母や家族、親戚から聞いたという回答がおよそ四分の三を

明日 に向けて

～差別をなくしていくために～

大人が子どもたちに正しく伝えるためには、自ら進んで学習することが大切です。市では、人権・同和問題について正しく学び、人として生き方を考え合うために、いろいろな講演会や研修会を開催しています。講演会に参加した人からは「自分たちの時代で差別はなくしたい」「子どもには、間違ったことを伝えたくない」と、子どもの幸せを心から願い、差別を断ち切ろうという声があがっています。

また、意識調査の結果には、講演会などに参加したことのある人の方が人権意識が高いということがはつきりと表れています。自らすすんで人権意識を高めるため行動することが、差別をなくしていく大きな力につながります。

(鳥ヶ原支所人権政策推進室)

人権って何ですか

占めています。つまり、みなさんが持っている部落に対する知識や意識は、正しいことも誤ったことも幼い頃、大人から伝えられたものなのです。そう考えると、大人の果たす役割は大きいといえます。

■このコラムは毎号いろいろなテーマで人権についてお話しています。

ご意見等は本庁人権政策課 ☎22-9631 E-mail : jinken@city.iga.lg.jp へ

健康だより



油断は禁物！

歯周病



歯周病とは何？

歯と歯ぐきの中に歯垢（細菌のかたまり）がたまる
と歯ぐきに炎症が起きます。そのままにしておくと、
炎症がさらに進みやがて歯をささえている骨まで破壊
し、歯が抜けてしまいます。

歯周病はいつから始まるの？

若いからといって油断は禁物なのが歯周病です。
15歳～24歳のおよそ65%の人が歯周病にかっ
ているといわれています。歯を失うのは老化が原因で
はなく、若いころからの歯周病が重症化した結果なの
です。40歳以上になると80%以上の人歯周病に
かかっているといわれ、誰もがかかる身近な病気なの
です。

歯周病の自覚症状とは？

歯周病は自覚症状を病的症状と認識しないまま過ご
すことが少なくありません。

- ①歯を磨いたとき、歯ブラシに血がつくことがある。
- ②口臭がある。
- ③朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
- ④歯と歯の隙間が広がり、食べ物が挟まるようになる。
- ⑤歯肉が腫れたり、歯が動くことがある。

歯周病がなぜ悪いの？

歯周病やむし歯を放っておくと、ついにはいろいろ

な病気の引き金になり、生活習慣病（心疾患や糖尿病
など）を悪化させます。

歯周病は生活習慣病なの？

歯周病は生活習慣に大きく左右され、生活習慣病の
ひとつとされています。

歯周病にかかりやすい生活習慣（喫煙・ストレス・
不摂生な生活）をなくすことが歯周病の予防・改善に
つながります。

歯周病とむし歯を予防するポイントは何？

- ①よく噛んで食べる。
- ②栄養バランスのとれた食事をする。
- ③間食は時間・回数を決める。
- ④禁煙をする。
- ⑤規則正しい生活を心がける。
- ⑥正しい歯磨きをマスターする。
- ⑦かかりつけの歯科医を見つける。
- ⑧定期検診を受ける。

歯の寿命をのばすためには正しい歯磨きや歯の定期
検診を受けることが決め手です。

歯周病とあなどらず、自分の生活習慣を見直し、歯
の寿命をのばして健康に過ごしましょう！

本庁健康推進室 保健師 滝原 英子



呼吸器リハビリテーションのなかでも
呼吸がしにくくなる病気（慢
性閉塞性肺疾患）を患われた
患者さまに対して実施される
呼吸器リハビリテーションとい
うものがあります。これは、
慢性的な肺疾患を患った為に、
浅い呼吸しかできなくなった結
果、筋力低下などをきたして
引きこもりがちなる生活へと移
行した患者さまに対して呼吸
筋力訓練、深くてゆっくりし

呼吸器
リハビリテーション
のすすめ

リハビリテーションと言うと、
運動を連想される方が多いと
思います。リハビリテーシ
ョンがイコール、運動するこ
とであるというように認
識されるようになったの
は、近代に入ってからで、
もともとは全人格の復権
というような包括的な意味合
いで使われていたようです。



も狭まりがちになってい
きますが、ここであき
らめないで深いゆっくり
とした呼吸のレッスンを
繰り返しすることが大切で
す。呼吸が変われば人生が変
わる、と西野バレエ団の西野皓
三氏も述べています。もう一
生まれ変わったような気持ち
で深呼吸をすれば、もう一人の
あなたが目を醒ますかもしれ
ません。

当院でも、呼吸器リハビリ
テーションの相談を行っています
ので、詳しいことが知りたい方
は、医師、または理学療法士
にお尋ね下さい。

理学療法士 小田 充彦

聴診器 市民病院だより



た呼吸を練習することを通し
て、社会参加、しいてはQOL
（生活の質）を高める援助
をしていこうとするものです。
中国の偉人、莊子は「真人の
息は踵を以てし、衆人の息は
喉を以てす。」と書いていま
す。踵で息をする事は実際に
は不可能なことです。ゆっく
りと深い息をしている人の後ろ
姿は、あたかも踵で息をして
いる様に見えるという例えで
しょう。慢性的な呼吸器疾患
を患った患者さまはただでさ
え心も沈み、日常生活の範囲
も狭まりがちになってい
きますが、ここであき
らめないで深いゆっくり
とした呼吸のレッスンを
繰り返しすることが大切で
す。呼吸が変われば人生が変
わる、と西野バレエ団の西野皓
三氏も述べています。もう一
生まれ変わったような気持ち
で深呼吸をすれば、もう一人の
あなたが目を醒ますかもしれ
ません。