

あなたも私もみんなステキ

～ともに考えましょうみんなの人権～

障がいや理由とする偏見や差別をなくすために

1975年(昭和50年)に国際連合で「障害者の権利宣言」が採択されてから、障がいのある人の固有の尊厳が尊重される社会を目指し様々な取組が行われてきましたが、残念ながら現在においても障がいのある人に対する差別の存在は否定できません。こうした状況のなか、国では、平成28年4月1日から「障害者差別解消法」が施行され、令和3年5月には「事業者の合理的配慮」等を義務付ける改正がされました。

湯浅町においても、平成31年4月1日から「湯浅町障がいや理由とする差別をなくす条例」が施行され、相談体制の充実や、あらゆる場面における合理的配慮等の周知・啓発に努めています。

障がいのある人に対する偏見や差別をなくすためには、同じ障がいのある人でも人によって必要とする合理的配慮が違ったり、外見から障がいのある事が分かりにくい人もいることなど、「障がい」についてみんなが「知る」ことが大切です。

全ての人が、障がいの有無に関わらずそれぞれの人格や個性を尊重し合い共生できる社会にするため、「障がい」について理解を深めていきましょう。



人権尊重委員会
人権推進課
(総合センター)

TEL 64-1126
jinsui@town.yuasa.lg.jp

保健師メッセージ

塩分を過剰摂取してしまったり、血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増え、その結果体内の血液量が増え、かかる抵抗が高くなり、血圧が上がります。



血圧と塩分の関係について

「血圧が高いけど、食事は何に気をつけたいのかな?」「食事でも血圧を下げられるかな?」
「食べるのかな?」
「悩んでいる方はいませんか?」

高血圧予防 食事



野菜たっぷりの味噌汁

材料(4人分)

- 大根……………100g
- 油揚げ……………長方形1枚
- しめじ……………1/2パック
- 玉ねぎ……………4分の1玉
- だし汁……………2こ1/2カップ
- みそ……………大さじ1と1/2
- 小ねぎ……………適量

1人分熱量36kcal カリウム144mg 食塩相当量1.0g

【作り方】

- ①大根は2〜3cmの短冊切りにする。しめじは石づきをとりほくほくしておく。玉ねぎは薄切りにする。油揚げは熱湯を回しにかけて油抜きをし、細切りにする。
- ②だし汁2と1/2カップに①の具材を加えて5〜6分煮る。
- ③みそを大さじ1と1/2を溶き入れて、2分ほど軽く煮て、火を止め、小ねぎの小口を切り適量を散らす。

なぜ高血圧予防になるのか

野菜はカリウムや食物繊維を多く含みます。野菜をたくさん使うことで自然と汁の量が減ります。汁が減ると塩分も減ります。また、野菜に含まれるカリウムは塩分を排出する働きがあるので、血圧を下げる役割を果たしてくれます。

ぜひ参考にしてください。

人権擁護委員に委嘱されました 問 人権推進課人権係 ☎64-1126

令和3年7月1日付けをもって、法務大臣から平林園子氏、堀田正氏、宮井義和氏が人権擁護委員として委嘱されました。

湯浅町では、次の5名の方々が人権擁護委員として委嘱されています(敬称略)。

- 星山 俊二
- 中尾 一平
- 平林 園子(再任)
- 堀田 正(新任)
- 宮井 義和(新任)

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をしたり、地域の皆さんに「人権」について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりしています。

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施します!

◆期 間: 8月27日(金)～9月2日(木) ◆時 間: 平日 8:30～19:00/土・日 10:00～17:00

◆電話番号: 0120-007-110 (全国共通・無料)

※おかけ間違いのないようお願いいたします。

◆相談内容: いじめや虐待などの子どもに関する人権なんでも相談です。相談は無料で、秘密は厳守されます。法務局職員または人権擁護委員が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

※ご不明な点がございましたら、下記までお問合わせください。

【和歌山地方法務局人権擁護課/和歌山県人権擁護委員連合会 ☎073-422-5131】



健康教室のご案内

湯浅町役場では毎月、健康教室を行っています! 管理栄養士が疾病の予防、健康を維持するための食事についてお話をします。

8月の健康教室
日時: 8月25日(木)
10時30分～11時30分
場所: 湯浅町役場 保健センター

内容: 脂質異常の食事のおはなし

健康相談では管理栄養士、保健師がみなさんのご相談をお聞きします。

健康相談
日時: 毎週水曜日
9時～11時30分
場所: 湯浅町役場 保健センター

参加は無料です! お気軽に「ご参加」ください!