



☆第28回北星会館ふれあいまつり

天候にも恵まれ、多くの方にご参加いただきありがとうございました。
また、運営にご協力いただいた皆様、どうもありがとうございました。



小中学生による人権作品



教室生作品



市長挨拶



優・友・楽習会(人権・同和教育講座)



お茶席



Vissee かわいい小物やお菓子



Vissee 作品



芸能発表



ヨーヨーつり



ゲームコーナー



好きなキャラのストラップづくり



ちいかわの小物入れづくり

北星会館だより

2025年

令和7年 12月号

(No.159)



住所 〒799-1341 西条市壬生川682

電話・FAX 0898-64-0321

E-mail hokuseikaikan@saijo-city.jp

第5回 優・友・楽習会 「人間の尊厳に向き合う」



10月18日(土)第28回北星会館ふれあいまつりを開催しました。市長祝辞のあと、西条市氷見交友会館の曾我部研二館長を招いて人権・同和教育講演会(優・友・楽習会)を行いました。

はじめに、人権・同和教育は何のためにしているのかという問いがありました。差別をなくすることが目的ではなく、自分が幸せになるための手段、ということを考えてほしいと言われました。

続いて、ご自身の経験に基づいた「六曜」についてのお話です。気にならないことが増えていますが、六曜によって行事等を行う日が左右されるなど、行動に影響を受けることが、意外によくあります。

館長のお母さんは、お見舞いは「相手が気にして病気に障るといけないから」と必ず「大安」と決めていました。ところが自身が入院した時、普段の日には誰も来ないのに、大安の日にお見舞いが続き疲労困憊した経験から、お見舞いをあえて「大安」を選ばなくなりました。お母さんは考えが変わって、行動も変わりました。

また、30年程前の地区懇で「身元調査お断り運動」の説明をしていた時のことの話です。その会場では、「聞き合わせをして何が悪い」、「親として当たり前」という数名の声があり会場が騒然となりました。そんな中、ひとりの男性が突然大きな声で「不愉快だ、帰る」と言って会場を後にしました。会の終了後、外に出るとその退席した男性が待っていました。男性は、「外でずっと話を聞いていた」「聞き合わせはしなかった自分が正しいことがよく分かった」「子のことを信じるのが親」と話してくれました。はじめはその男性が退席した意味が分かりませんでした、後の会話で男性の真意がわかりました。

お話は誰もが自身の経験を振り返って気づかされることばかりでした。最後に、行動を変えてみようと思うことがあったり、実際に行動が変わったりしたら、さらにうれしいとお話しされて締めくくられました。

☆第7回 優・友・楽習会のご案内 (人権・同和教育講座)

日時 12月 5日(金) 13:30～

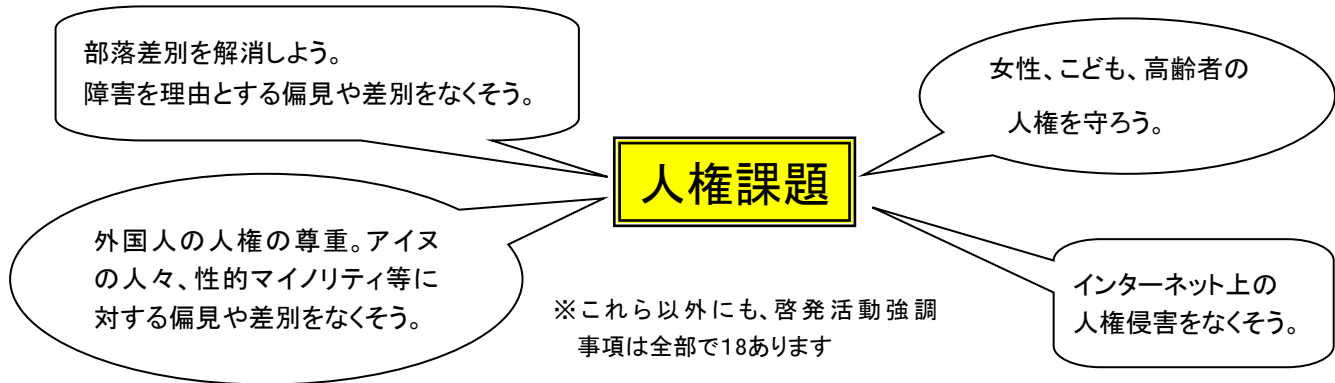
演題 「紫雲丸事故から70年」

講師 菅 明彦 さん 西条市人権教育指導員



12月4日～10日の1週間は「第77回人権週間」～「誰か」のこと じゃない。～
世界人権宣言・・・ 昭和23年(1948年)12月10日、国際連合第3回総会で、全ての人民と
全ての国とが達成すべき共通の基準として「世界人権宣言」が採択された。

人権デー・・・ 世界人権宣言の採択日である12月10日を人権デーと定めた。
人権週間・・・ 法務省の人権擁護機関では、人権デーを最終日とする12月4日～12月10日
の1週間を人権週間と定め、全国的に人権啓発活動を強化している。



これらの問題の解決には、私たち一人一人が様々な人権問題を、
自分以外の「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、
互いの人権を尊重し合うことの大切さについて、認識を深めることが不可欠です。

第6回 優・友・楽習会の開催 「高血圧を防ぐ食事」

10月30日(木) 済生会西条病院栄養科長の黒子純子さんを迎えて開催しました。
高血圧は収縮期血圧140以上、拡張期血圧90以上が該当し、治療により低下する割合
は残念ながら約半数とのことです。それだけに食生活など全般的な対策が大切です。

生活習慣の改善では、「食塩制限」、「ナトリウム以外の栄養素と食事パターン」、「適正体重の維持」、「運動」、「節酒」、「禁煙」等が重要であるとのことでした。

塩分は1日6グラム未満にするために、加工食品を減らす、麺類の汁を飲まない、汁物は具たくさんに、表面に味付けなどのポイントを教えていただきました。また、うす味でもおいしくする工夫として、うまみなどを利用すること。例えば、干しいたけ、昆布、香草、鰹節やカレー粉や酢、ねぎ、しそ、みょうがなどを使うといいそうです。



減塩をいっぺんに頑張るのは難しいので、まず、
今の味付けで自分が1日でどのくらいの塩分をとっているかを把握し、塩分の多い食品を多くとっていたら、それらを食べる回数を減らすようにしましょう。
食生活に気を配り、健康についてさらに考えていきたいと思います。



壬生川小学校人権標語 ふれあいまつり作品展示より

- ☆ えがおで「おはよう。」 みんなにっこり たのしいいちにち (1年 たまい ことは)
- ☆ こまったら みんなでたすける! やさしいところ (1年 ひらの なぎと)
- ☆ みんなと なかよくあそぼ けんかせず (2年 くぼた けんどう)
- ☆ たのしいね みんなとあそぶと えがお100点 (2年 山口 ふうあ)
- ☆ 一人がニコニコすると みんなニコニコうれしいな (3年 井上 心夏)
- ☆ 友だちのえ顔で ぼくもえ顔になれるんだ (3年 木村 光き)
- ☆ ひとりにしない みんなで作ろう 笑顔のチーム (4年 本田 優翔)
- ☆ みんななかよく えがおになろう (4年 徳重 潤)
- ☆ たすけあい みんな仲良くする (5年 渡邊 栞奈)
- ☆ 相手の立場は自分の立場 その言動でみんな笑顔 (5年 鹿島 幸輝)
- ☆ その一言で 広がる優しさ 心の輪 (6年 稲井 心玲)
- ☆ 「大丈夫？」 助け合いの言葉を 広めていこう (6年 秋山 隼人)



【人権相談日】
12月15日(月) 1月19日(月)
13:30～15:00
館職員が対応します。
お気軽にご来館ください。

【職業・生活等各種相談日】
12月17日(水) 1月21日(水)
13:30～15:30
近藤相談員が対応します。諸事情で開催日を変更する場合がありますのでお問合せください。

吉岡小学校人権作品(詩)
ふれあいまつり作品展示より
言葉
言葉は残ります。
自分が忘れても
相手の心の中に
勇気つけた言葉は
今もその人を勇気づけ
傷つけた言葉は
今もその人を傷つけています。
だから言葉は
最ぜんを選びましょう。
誰かの心に
傷としてでなく
希望として残るように。
6年 松岡 楓

