

# 生きる

「出会い」と「気づき」  
すべては、そこから始まる



初めまして。岐阜の藤田 敬一と申します。実は、これまで何回か川西市に招かれてお話しする機会があり、そんな関係で、この欄に寄稿することになりました。よろしくお付き合いください。

さて、私は1958年、19歳(大学1年)の時、この世に部落差別(同和)問題が存在していることに気付きました。それまでに出会ったことが3回あります。

1回目は戦争中、京都から縁故疎開した滋賀県での体験、2回目は戦後、農地改革の後、親戚の家での「目撃」体験、そして3回目は中学3年の時の島崎藤村「破戒」の読書体験です。

しかし、「出会った」にもかかわらず、それらは、わたしの「気づき」につながらなかった。差別意識の

毎月第3金曜日は川西市の「人権アワー」  
人権標語入賞作品 「差し出す手 いじめを止める 大事な手」

人権推進課  
☎(740) 1150

強かった父親が「うちは、そういう仕打ちを受けず家ではない」と教えたからであり、「破戒」を読んで流した涙は数分で止まり、忘れてしまったからです。

私たちは日々、テレビや新聞などで、この世の中の理不尽で不条理な出来事をたくさん見たり、聞いたり、読んだりしています。

「出会った」事柄の中身を確かめ意味を考えることなく過ごしていかないかどうか、振り返ってみませんか。すべては、そこから始まる

と、私は思います。  
(元岐阜大学教授 藤田 敬一)

## いちおし 川西病院

### 糖尿病とフットケア 足トラブルの予防的ケアを行う 糖尿病足相談外来

糖尿病の3大合併症には、神経障害、網膜症、腎症があります。中でも早期に現れるのが神経障害です。高血糖が続くと神経の働きが正常に機能しなくなり、感覚が鈍ったり、逆に敏感になりすぎたりします。また、動脈硬化が引き起こされることで血流も悪くなり、手足のしびれや痛み、感覚のまひ、立ちくらみ、下痢や便秘の繰り返し、味覚が鈍くなる、汗をかきにくくなる、勃起障害など全身にさまざまな症状が現れます。

糖尿病の患者さんの中には、足にえぐれたような傷(潰瘍)や、足が黒く変色して悪臭がする(壊疽)など、足の病気になる人が増えています。神経障害の進行により、足の「痛い」「熱い」などの感覚が鈍り、靴擦れやたこ、深爪、やけどなどの外傷に気付かないまま悪化させてしまうからです。さらに感染への抵抗力

も弱まるので、小さな傷でも治りにくく、気付いた時には症状が進行し、足を切断しなければならぬこともまれではありません。このような事態に陥る前に足の病変を治療・予防する医療的介入「フットケア」が、糖尿病治療において注目されています。足は末端にあるからこそ体の異変を早く知ることが出来る場所でもあります。

当院では、糖尿病専門医と糖尿病看護認定看護師、糖尿病療養指導士がチームを組み、足トラブルの予防的ケアを行う糖尿病足相談外来を開設しています。た

こやうおのめがある、足の感覚が鈍いなど足にトラブルを感じている人は、かかりつけ医にご相談ください。同相談外来は、かかりつけ医からの紹介で予約を取ることが出来ます。詳しくは同病院内科外来へ。

市立川西病院  
☎(74) 2321

## 参画と協働の

### 芽

### みんなでつくる地域の夢・未来

#### 地域でのさまざまな活動を広く情報発信 ブログやホームページを紹介します

市ではさまざまなまちづくりの担い手が、自らの役割を担い、お互いに補完し合うことで、個性的で魅力あふれるまちづくりをめざす「参画と協働のまちづくり」を進めています。

その一つとして、「地域分権制度」の創設に取り組んでいます。各地域で活発に展開されている地域づくり活動を、さらに活性化するための仕組みです。

このコラムでは、地域の夢と未来のため、より多くの皆さんに地域づくり活動への関心を深めていただくとともに、参加してほしいという思いを込めて、コミュニティ組織を中心とした各地域での取り組み

#### 地域分権推進課☎(740) 1600

このコーナーでは…  
地域の夢と未来に向かって  
地域活動に関する情報を提供します

や地域分権制度の適用に向けた動きなど、地域の情報を発信していきます。

また、地域活動を応援するブログ (URL=http://chiikiyumemirai.blog.fc2.com/) を開設し、随時、情報を発信しています。なお、コミュニティ推進協議会や自治会では、地域でのさまざまな活動について広く情報発信するため、ホームページやブログも開設されています。市ホームページのサイト内検索で、コミュニティ推進(連絡)協議会は ID番号(K16841)、自治会は ID番号(K16842) を入力し、ぜひ、ご覧ください。

■ホームページやブログを開設している団体: 多田東小学校区コミュニティ推進協議会▷東谷小学校区コミュニティ推進協議会▷大和自治会▷多田グリーンハイツ自治会▷清和台自治会▷平野自治会

## 消費生活センター

### 出会い系サクラサイトのトラブル!

#### きっかけとなる迷惑メールなどには絶対返信しないで!

Q. 見知らぬサイトから「ゲスト様へ。資産家の〇〇様からメッセージがあります」というメールが届いた。何だろうと思って見たら「相続税対策のために私の遺産の一部を受け取ってほしい」という内容だった。お金がもらえる上にその人の役に立てるならと思い返信した。有料のメール交換サイトだったので、何度もポイントを購入してメールのやり取りをしたが、結局、遺産はもらえなかった。

ポイントを購入するために100万円以上使ってしまった。どうすればいいか教えてほしい。(70代 男性)

消費生活センター☎(740) 1167  
問い合わせは…  
月～金曜日(祝日を除く)  
午前9時～正午・午後0時45分～4時

A. 「遺産を受け取ってほしい」や「相談に乗ってくれたら報酬を払う」など、知らない人からのメールに返信すると出会い系サイトに誘導されます。メールの相手はさまざまなキャラクターを演じるいわゆる「サクラ」です。「お金をもらうまで」と思いメールのやり取りを続けてしまい、気付いた時には高額なポイント代を払っていたという相談が後を絶ちません。出会い系サイト利用のきっかけになる迷惑メールなどには絶対に返信しないでください。困ったことがあれば、すぐに消費生活センターにご相談ください。

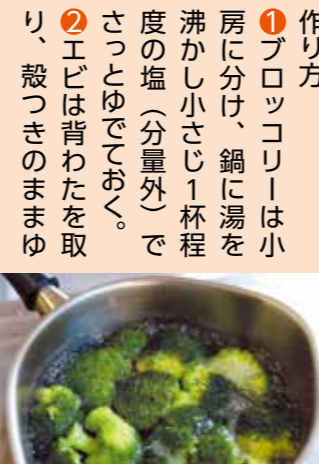


#### これで簡単! 料理の ecoワザ

ブロッコリーの茎の部分。口当たりが悪いからと、捨てる人も多いとか。でも、捨てないで! 茎を棒状に切り、レンジで加熱し芯まで柔らかくなったら、マヨネーズなどを添えただけでおいしいスティックサラダになりますよ。



でて、冷めたら殻をむいて適当な大きさに切る。  
③ しめじは小房に分けておく。  
④ 熱したフライパンにバターを溶かし、エビ、しめじを入れて炒め、ブロッコリーを加える。仕上げに砂糖、しょうゆで味を調える。器に盛って出来上がり。



材料(4人分)  
ブロッコリー……………1/2株  
しめじ……………1パック  
エビ……………4尾  
バター……………10g  
しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1

#### 作り方

①ブロッコリーは小房に分け、鍋に湯を沸かし小さじ1杯程度の塩(分量外)でさっとゆでておく。  
②エビは背わたを取り、殻つきのままゆ

## おとなも子どもも

### 食と育つ

健康づくり室  
☎(758) 4721



しめじとブロッコリーの  
バターしょうゆソテー  
熱量(1人分): 53kcal、塩分: 0.9g