

おいしく楽しく飲んで

あなたも日本茶ビューティー!

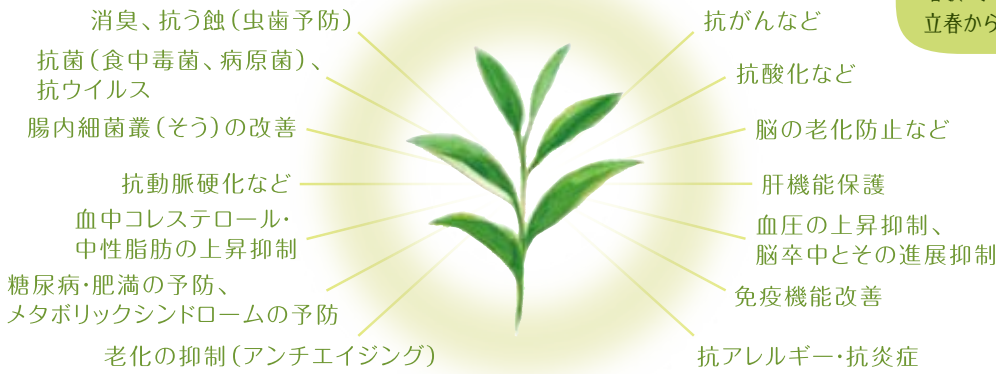
日本茶は現代の科学でさまざまな健康効果が分かっています。新茶の季節に「お茶活」で健康美を手に入れましょう。

引用 「日本茶アドバイザー講座」 第2巻(2022年)
製作・監修・発行 NPO法人日本茶インストラクター協会
第4章 茶の健康科学 図1 (94ページより)

日本茶の健康効果

協力：NPO 法人 日本茶インストラクター協会 <https://www.nihoncha-inst.com/>
監修：安藤茂美 日本茶インストラクター・日本茶アドバイザー専任講師
イラスト：小林裕美子

基礎および臨床研究で明らかにされた茶の効能・効果



唱歌『茶つみ』にも歌われているように、立春から88日前後で茶摘みが始まります。



写真：高山俊佐(日本茶インストラクター)

日本茶のキホン

お茶はチャの木の葉を摘んで作られます。学名をカメリアシネンシスといい、ツバキの仲間です。温暖な地域を好むことから、九州地方や静岡県などが主な生産地ですが、日本中で各地の気候や文化に合わせたさまざまなお茶が作られています。製造方法を変えると同じチャの木からウーロン茶や紅茶を作ることができます。

美肌効果

「腸活」して美肌を手に入れよう

美肌に便秘は大敵。お茶には整腸作用が期待できる食物繊維が含まれています。深蒸し茶ではお湯に溶けた細かい葉をそのまま飲みますし、抹茶や粉末茶はお茶の葉を粉にしているため、葉の栄養を丸ごと取れます。

ビタミンCは熱に弱いといわれますが、お茶に含まれるビタミンCはカテキンに守られているため、お湯で淹(い)れても大丈夫です。ビタミンCの抗酸化作用で、肌は生き生き、美白効果も期待できます。

免疫力向上

美の始まりは健康な体から

お茶には複数のカテキンが含まれています。熱いお湯で淹れると渋苦味成分のエピガロカテキンガレートが多く溶け出し、これはインフルエンザや風邪予防の効果がありません。サポニンという成分もこれを補助します。最近人気のある水出しのお茶は、免疫力を高めてくれるエピガロカテキンの割合が増え、カフェインも少ないため渋苦味が少なく飲みやすく、水分補給にも向きます。メチル化カテキンが多い「べにふうき」緑茶は花粉症などアレルギー症状を緩和するといわれています。

冷え予防

お茶を体温調節に利用しよう

冷房の効いた場所に長くいる人や冷え性の人には、紅茶やほうじ茶など茶色のお茶がおすすめです。スパイスやミルクなどを加えて飲めば体も心もホカホカになります。カフェインを気にする方にはほうじ茶がおすすめです。

一方、温かい緑茶は一時的には循環を良くしますが、薬膳では体を冷やす側に分類されています。夏にはミントやかんきつ類を加えてすっきりするのも良いですね。

ストレス解消

ぬるめでほっこり、熱めでシャキッと!

お茶を飲むと、なんだかほっこりすることはありませんか。これはお茶特有のアミノ酸の一つ、テアニンといううま味や甘味の成分が入っているからです。ぬるめの温度で淹れるとよく感じられます。

新茶の香りは、青葉アルコールと呼ばれる爽やかでナチュラルな香り。お茶の香り成分は副交感神経の働きを優位にするためリラックスできます。ストレスが発散されたら、少し熱めのお茶を飲みましょう。カフェインが集中力ややる気を出してくれます。

デトックス

不要なものは外に出してキレイに!

昔からお茶には解毒の働きがあると考えられていました。特にカフェインに解毒・利尿作用があるといわれ、さらに脂肪燃焼を速めて代謝を促進します。また、熱いお茶を飲むことで汗をかき血行が促進されます。ビタミンCも手伝って二日酔いに効くともいわれます。鎌倉時代、源実朝が飲酒で具合が悪くなったときに、栄西禪師がお茶を献じたところ体調が回復したとの逸話も残っています。

生活習慣病予防

お茶飲み習慣で生涯ビューティーに

年齢を重ねると体のさまざまな数値に変動があり、メンテナンスが必要になってきます。お茶に含まれるカテキン類は脂肪をコントロールしたり、糖の吸収を穏やかにする他、動脈硬化や血圧上昇を抑制します。口腔内の衛生や虫歯予防にもなります。さらにビタミンやテアニンも加わって抗がん作用、老化・認知機能低下の予防も期待されます。毎日お茶を飲んでエイジングケアをしながら、生き生きと生涯ビューティーを目指しましょう。

市内小学校へ食農教材を贈呈

4月5日JA北びわこ田中理事長とJAレーク伊吹谷口理事長が長浜市教育委員会を訪問し、長浜市の織田教育長へ食農教育資材「農業とわたしたちの暮らし」の贈呈式を行い、管内小学校の5年生を対象に寄贈しました。

この取組みは、「JAバンク食農教育応援事業」の一環として子供たちが食・環境・農業への理解を深めるきっかけになることを目的としています。

織田教育長より「生活に欠かせない食と農業、また環境と農業の密接な関わりや、各家庭に食が届けられるまでの流通、農畜産物の全国の産地等について子供たちが学びやすい構成になっており食農体験前後の学習に使わせていただく。また、長浜の農業についても目を向け地域農業を支えていくような子供たちに育てていければと思う」と述べられました。

当JAでは、食農教育の一環として管内小学校へ田植え・稲刈り体験、さつまいも・大豆収穫等、体験を通して子供たちに農業の楽しさや魅力を伝える活動にも取り組んでいきます。



★5月のあなたの運勢★



双子座

5/21～6/21

【全体運】気持ち焦っても前半はセーブ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます 【健康運】タンパク質を多めに。運動で筋力アップを 【幸運の食べ物】クレソン



牡牛座

4/20～5/20

【全体運】多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ 【健康運】友人とスポーツを楽しんで。外食も◎ 【幸運の食べ物】カブ



牡羊座

3/21～4/19

【全体運】おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます 【健康運】休めるときには休んで回復。軽い運動が吉 【幸運の食べ物】ピワ

2024年度 正職員募集のご案内

応募資格

- ◎大学・短期大学・専門学校を2024年3月に卒業見込みの方、もしくは大学・短期大学・専門学校を卒業された方で、満25歳未満(2024年3月31日現在)の方
- ◎普通自動車免許保有の方、もしくは2024年3月までに普通自動車免許を取得する方(普通自動車免許はMTが望ましい)

採用する職種及び採用予定人数

農協業務全般／5名

申込方法・受付期限

職員採用試験申込書・
自筆の履歴書(写真貼付)・成績証明書・卒業見込証明書(卒業証明書)を
2023年5月22日(月)～2023年6月28日(水)
午後5時までに当JA総務部総務人事課に提出して下さい。
《郵送の場合も上記期限必着》

※職員採用試験申込書はホームページ、当JA本店・各支店に設置しています。
※応募者には、受付期限終了後に採用選考試験の案内を交付します。

選考について

- ◆第1次採用選考試験(筆記試験(一般教養・適性検査))

日時：2023年7月6日(木)午前9時より
場所：JA北びわこ本店 別館 (滋賀県長浜市湖北町速水2721番地)

- ◆第2次採用選考試験(面接試験) ※日時・場所は第1次採用選考試験合格の方へ通知します。
- ◆第3次採用選考試験(面接試験) ※日時・場所は第2次採用選考試験合格の方へ通知します。
- ◆採用内定通知 ※第3次採用選考試験終了後(1週間前後)に、本人宛に通知します。

※当募集に基づく提出書類等の個人情報については、当JAの採用手続以外の目的で使用いたしません。

【お問い合わせ・書類提出先】
北びわこ農業協同組合 総務部 総務人事課 TEL.0749-78-2400
〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2721番地 FAX.0749-78-2420

主な事業量 (令和5年3月末現在)	
貯金	1,315億7400万円
貸出金	100億2990万円
長期共済保有高	3,321億3500万円
販売品販売高	19億0500万円
販売品取扱高	14億8500万円
購買品取扱高	12億7400万円

理事会だより

3月定例理事会

令和5年3月28日(火)午後1時30分

【協議事項】

令和5年度事業計画の策定案について

令和5年度決算処理方針(案)について

JAバンク経営戦略シートの改定案について

2024年度職員採用要領案について

経営管理委員会だより

令和5年3月29日(水)午後1時30分

【協議事項】

令和5年度事業計画の策定案について

令和5年度決算処理方針(案)について

JAバンク経営戦略シートの改定案について

2024年度職員採用要領案について

経営管理委員会だより

令和5年3月29日(水)午後1時30分

【協議事項】

令和5年度事業計画の策定案について

令和5年度決算処理方針(案)について

JAバンク経営戦略シートの改定案について

2024年度職員採用要領案について

経営管理委員会だより

令和5年3月29日(水)午後1時30分

【協議事項】

令和5年度事業計画の策定案について

令和5年度決算処理方針(案)について

JAバンク経営戦略シートの改定案について

2024年度職員採用要領案について

組合員の皆様へ

春の石材展示会

手を合わせる心を大切に。
ご先祖をうやまいましょう。

期間中、石碑・灯籠を特別価格で展示しております!!

日時 5/19(金)・20(土) 午前10時～午後3時

会場 株式会社 湖北営業所

特別企画 ご来場で もれなく!粗品進呈!!

特別企画 ご成約で ダブルでおトク!!

石積100万円以上
ご成約ご購入の方に
ご褒美として粗品を進呈
させていただきます。

JAオリジナル「大徳石神像」
5万円相当の商品をサービス!!
記念品をプレゼント!!

法名(戒名)の追加彫りも承ります

新設新型コロナウイルス感染症対策にご協力下さい。

屋外展示場にてご案内

農産物直売所 ゆめまる館だより

昨年も大人気!! 地元産 たけのこ・ふき・粒山椒

他にも… 地元産 キヤベツ・ホウレンソウ・コマツナ・エンドウ・山菜 入荷予定です!

LINE公式アカウント ゆめまる館の友だち募集中!

ゆめまる館の最新情報をお知らせします!

特別栽培米コシヒカリプレミアム 30kg 9,600円 店頭精米・量り売りもいたします

お花・種・仏花等も 品揃え豊富でお待ちしております

住所/高月町高月1340-1
営業時間/9:30～16:00
定休日/毎週木曜日
電話番号/0749-85-6033

退職者辞令交付式

令和4年度の「退職者辞令交付式」が3月31日に行われ、定年退職を迎えた職員2名に田中理事長より辞令を交付し、感謝状と記念品が手渡されました。

福島会長から長年の労をねぎらうとともに、豊富な経験のもと職務に貢献していただいたことへ感謝の言葉が贈られ、退職後もJAの応援団としての活躍に期待を寄せました。

令和5年度新入職員入組式

令和5年度新入職員の入組式を開催しました。今年度を迎えた新たな仲間4名。田中理事長より辞令を手渡され新入職員は少し緊張しながらJA職員としての第一歩に目を輝かせていました。

理事長は「地域社会の一員として輪を大切にし、また、職場には和「なごみ」が必要で、コミュニケーションができる人になってほしい」と呼びかけ、フレッシュな力に期待を込めました。

また、同時に永年勤続者表彰と職員表彰、資格認証試験合格者の表彰を行いました。

「ゆめちゃん広場」

「十笑」彦根市宿場町をウォーキング

3月17日、彦根市鳥居本でウォーキング教室を開き18名が参加しました。彦根ボランティアガイド協会より2名お招きし、心配された天候も、ウォーキングに適した気温となり、和気あいあいと楽しく歩くことができました。

鳥居本宿は江戸から中山道69次の第63番目にあたる旧宿場町。道中羽を製造販売していた店の古い木製看板や道中薬を製造販売している赤玉神教丸本舗は、今も風格を漂わせていました。鳥居本駅など所々に旧い町家の建物が残り、行き交う旅人に賑わったであろう往時を偲ぶことができました。

令和4年度ウォーキング教室全3回を終了し、令和5年度も開催を予定しています。日頃の運動不足解消に、ご参加お待ちしております。

チャレンジ! クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べて、できる言葉は何でしょうか? 出題・ニコリ

パズル応募方法 (500円分) プレゼント! 右記の要領で、ご応募下さい。
●応募締切…5月31日(水) (当日消印有効)

広報の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事など、たくさんの声をお聞かせください。ご応募お待ちしております!

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご応募に際して取得した個人情報、パズル正解者への粗品発送、また今後JAからのお知らせを送付させていただく以外には使用いたしません。

おたよりを募集します!!

図書カードプレゼント!

JA北びわこ 第26回通常総代会開催について

と き/令和5年6月24日(土) 午前9時より
ところ/湖北文化ホール (長浜市湖北町速水2745)

総代会はJAの最高意思決定機関であり、総代の皆様は組合員の代表として総代会に出席し、重要な議案を審議いただくこととなります。

ご出席いただく総代の皆様においては、新型コロナウイルス等への感染予防対策として、マスクの着用、手洗い・うがいの励行等、感染予防にご協力いただけますようお願いいたします。

地区別総代懇談会の開催について

地区別総代懇談会につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じ、下記の2会場に集約し開催を予定しております。

なお、感染状況を踏まえ開催を中止させていただくこともございます。

地区	と き	と ころ
浅井・虎姫・びわ・湖北	令和5年6月8日(木)午後7時30分より	虎姫文化ホール
高月・木之本・余呉・西浅井	令和5年6月9日(金)午後7時30分より	木之本スティックホール

ぜひ、ホームページにお立ち寄りください!!

毎月ご愛読いただき誠にありがとうございます。ホームページで「シェフ永井のおすすめレシピ」や「今月のやさしい野菜作り」など掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

最新情報はホームページでご確認ください。

北びわこ農協

国宝彦根城で男ディ College 最終講座開催

JA北びわこ「男ディ College」は3月24日、彦根市内で最終講座となるウォーキング教室を開催しました。彦根ボランティアガイド協会から2名お招きし、咲き始めた桜を眺めながら石段を登り、天守閣前で記念撮影。歴史ある造りの「彦根城」や見事な大名庭園「玄園園」を歩き、ボランティアガイド協会の方に説明を聞きながらウォーキングを楽しみました。

全6回の講座を終え、受講者は「いろんな体験ができた大変良かった」と振り返っていました。

令和5年度も引き続き第3期生を募集予定です。ご参加お待ちしております。

パズル応募方法

パズルの正解者の中から抽選で5名様に図書カード(500円分)プレゼント! 右記の要領で、ご応募下さい。
●応募締切…5月31日(水) (当日消印有効)

広報の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事など、たくさんの声をお聞かせください。ご応募お待ちしております!

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご応募に際して取得した個人情報、パズル正解者への粗品発送、また今後JAからのお知らせを送付させていただく以外には使用いたしません。

おたよりを募集します!!

図書カードプレゼント!

射手座 【全体運】これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転 【健康運】無理は禁物。通常運転が健康維持のこつ 【幸運の食べ物】フキ

蠍座 【全体運】あれこれ飛び込んできて右往左往しそうです。いいこともありますのでポジティブに考えて、人との和を大切に 【健康運】思い切り動き回って。スポーツも上達 【幸運の食べ物】ナガイモ

天秤座 【全体運】周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。短気にならず丁寧に説明を。良好な結果を導けます 【健康運】一病息災。体をいたわって健康をキープ 【幸運の食べ物】ウド

乙女座 【全体運】ようやく日の目を見ることができそう。苦労が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ 【健康運】運動は一緒に頑張る仲間をつくると効果倍増 【幸運の食べ物】ニンニク

獅子座 【全体運】油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きまわろう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに 【健康運】けがに気を付けて。認知症予防の運動にツキ 【幸運の食べ物】ジャガイモ

蟹座 【全体運】苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを 【健康運】早朝の散歩がお勧め。頭のマッサージも◎ 【幸運の食べ物】シタケ



水 稲

水稻除草剤の効果をも安定させる水管理
～7日間の止水管理を行うための技術～

水管理のポイント

① 田植期

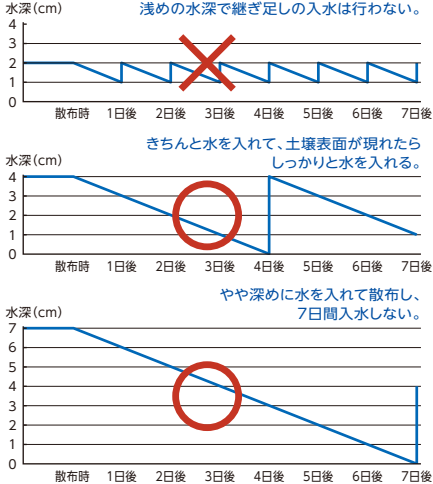
苗が活着するまで（植付後3日程度）や除草剤散布後（5～7日程度）は、寒さや風からイネを守るためや除草剤の効果を高めるため、必要に応じてやや深水の湛水状態とします。

② 活着期～分けつ期……《浅水管理》

活着したら、自然減水により水深3cm程度の浅水管理を行います。浅水管理を行うことにより、水温・地温を高く保つことになり、初期分けつを促します。

③ 中干し……《目標莖数確保で早めの中干し》

目標莖数の8割（田植えの約4週間後）が確保できたら中干し開始の合図です。近年では、初期生育が旺盛で目標莖数が非常に早く確保されているので注意が必要です。ただし、田植え後4週間程で目標莖数が確保されていない場合は、ヤミ田が原因ですので中干しを早めることで莖数が増加します。中干し期間は14日（2週間）を目安に行ってください。



水管理のイメージ図（減水深 1cm/日の場合）

植付株数 (1坪)	目標莖数	中干し莖数	中干し時期		
			5月上旬植え	5月中旬植え	5月下旬植え
70株	18本	14本	6月1日頃	6月5日頃	6月10日頃
60株	22本	17本	6月5日頃	6月10日頃	6月15日頃

表：中干しの目安(コシヒカリ)

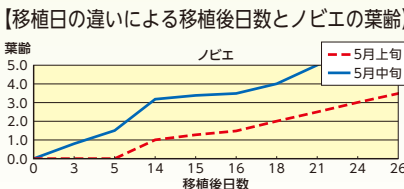
中・後期水稻除草剤

初期除草剤や一発処理除草剤で取りこぼしたり、後発で発生した多年生雑草の防除に有効です。

区分	薬剤名	使用時期	1年生雑草			多年性雑草
			ノビエ	ノビエ葉期	広葉	
中期剤	セカンドショットSジャンボMX	移植後14日～収穫45日前まで	○	3.5葉期	○	○
中・後期剤	レプラス1キロ粒剤	移植後14日～収穫60日前まで	○	4.0葉期	○	○
後期剤	グリーンチャー1キロ粒剤	移植後7日～収穫30日前まで	○	4.0葉期	×	×
	バサグラン粒剤	移植後15日～55日 但し、収穫60日前まで	×	—	○	○
	バサグラン液剤	移植後15日～55日 但し、収穫50日前まで	×	—	○	○
	グリーンチャーバスメ液剤	移植後15日～収穫50日前まで	○	5.0葉期	○	○
	ロイアント乳剤 NEW	移植後20日～収穫45日前まで	○	5.0葉期	○	○

- セカンドショットSジャンボMX…一発除草剤の効果が切れた頃に畦畔から侵入するイボクサ、アゼガヤ、キシユノズメノヒエに適用があり、上手に使えば畦畔からの侵入を抑制可能です。
- レプラス1キロ粒剤…有効成分「アルテア」配合の除草剤。アルテア配合により多年生雑草に強く、地上部だけでなく根茎も減らすことが可能な水稻用中後期除草剤です。ホタルイ、オモダカに高い効果。
- ロイアント乳剤…ノビエをはじめとする水田一年生雑草や多年生雑草のほか、フサネム、イボクサにもすばやく効果が表れます。また、散布2時間後の降雨でも効果を発揮し、もしもの雨でも再散布の必要がありません。※ホタルイ、クログワイ、コウキヤガラなどには効果が劣るので、有効な除草剤と組合せて使用してください。散布適期の幅が広く、生育の進んだ雑草も取りこぼしません。バサグラン液剤…収穫55日前までグリーンチャーバスメ液剤…収穫50日前までロイアント乳剤…収穫45日前まで

※梅雨時期における降雨により、バサグランが散布できない場合などは落水せずに湛水散布ができるレプラスやセカンドショットSジャンボで対応ください。また、ハイカットが効きにくくなってきたら上刈剤であるレプラス剤をご検討ください。



除草効果を最大限に引き出すためには、葉齢適期までに散布することが重要です!!
➡ 移植後の速やかな散布がオススメです!

大 麦 適期収穫

大麦の収穫時期は5月下旬～6月上旬頃です。収穫適期が短いため、刈り遅れに注意しましょう。

早めからの収穫作業準備をお願いします。

● 成熟を確認し、穀粒水分が30%以下になってから刈取りを行います。（大麦が指で潰れず爪で潰れる程度）

● 雑草種子（カラスノエンドウ等）の混入に注意します。

今月のやさしい野菜作り

ケール

害虫の予防を万全に

園芸研究家 成松次郎

青汁の原料のケールはベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。

【栽培期間】ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬～8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

- 「品種」葉の形や色、草姿によりさまざまな品種群があります。
- 「コラード系ケール」丸みのある楕円（だえん）形の葉と、表面にしわのないことが特徴。「ジュシーグリーン」（増田探種場）、「スカイフロップ」（タキイ種苗）など。
- 「カーリー・ケール」葉に縮みがあり、苦味やえぐ味が少ない。「ライトキッチン」（増田探種場）、「カリノケール・ヴェルデ」（トキタ種苗）など。
- 「カーボロネロ黒キャベツ」葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

「苗作り」少量の苗を作るには9cmポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3、4粒をまき、本葉2、3枚で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作り期間中は、防虫ネットや害虫の飛来を遮断します（図1）。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します（図2）。次に、化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。

「植え付け」本葉4、5枚の頃、2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう（図3）。

「追肥」植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

「病害虫の防除」ヨトウムシやアオムシなどが多いので、植え付け時から防虫ネットで予防しましょう。農薬は野菜類または非結球あぶらな科野菜の登録農薬を使います。

「収穫」盛んに生育するようになると、下の方の葉から随時かき取ります（図4）。

（この記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。）

図1 苗作り
小型ポリポット

図2 畑の準備
堆肥2～3kg
化成肥料

図3 植え付け
本葉4、5枚に
40cm
90cm

図4 収穫
コラード系ケール

栽培カレンダー

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
中間地			●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地				●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

● 種まき ▲ 苗作り ▲ 植え付け ▲ 生育 ▲ 収穫

人権

レイシズムを知っていますか？

皆さんは、レイシズム(Racism)という言葉をご存じでしょうか。

日本では、「人種主義」と訳されています。一般的に人種主義＝人種差別と理解されて、「日本に人種差別はない、あまり関係ない」と思われているところがあります。その理由の一つは、人種差別が「肌の色が違う人への差別だけ」と捉えられていることからだと思われます。

しかし、人種主義の「人種」が意味するところは、民族、出自、祖先のほか、国籍や宗教的信条などを意味しており、日本で一般的に理解されている以上に幅広い概念として使われています。ですから、被差別部落の人々、アイヌ民族、琉球・沖縄の人々、在日コリアン、在日外国人への差別といったものが含まれ、日本にレイシズムがあるということになります。

それでは、日本のレイシズムをなくしていくには、どうすれば良いのでしょうか。

そのことに関しては、書籍「日本にレイシズムがあることを知っていますか？」※注1を参考に考えてみたいと思います。レイシズム解消について、いくつかの視点が上げられていますが、その中から、「私たちにできること」を中心に紹介していきます。

まずは、「知る、気づく、そして行動へ」が挙げられています。最初の一步として差別が存在することを知る、気づく事が大事だとしてます。そのためには、研修会等へ参加すること、啓発資料を読むことなどが重要となります。そして、聞く、読むを通じて感じたことを、身の回りの大切な人に話してみることが奨めています。また、歴史を体現したマイノリティ当事者の声を聞き、人生に触れることが大切です。理路整然とした話を聞くよりも、当事者の生の声を聞くことの方が余程印象深いということかと思えます。

最近、レイシズム的な言動は、インターネットなどのソーシャルネットサービスにおいて多く見受けられるかと思えます。今日、インターネット等を通じて様々な情報が飛び交っていますが、中にはマイノリティを誹謗中傷する差別的投稿も見受けられます。これに対抗するには、日常的に情報の真偽を見抜く知性や情報を読み解く力、リテラシーが求められています。情報は鵜呑みにせず、日頃から真偽を確認する習慣を身に付けておくことが大事だとしています。

著者は、「私たちにできること」を紹介しながら、本当に差別をなくしていくのかどうかは、一人ひとりの言動にかかっている、ということを繰り返し述べられています。そのためにも年齢や社会的立場を超えて、日本のレイシズム、人種・民族・出自差別を何とかしたいと思う人々や既に行動している人が何らかの形でつながり、その取り組みが可視化され、差別をなくす波が幾重にも重なり広がるのが、最も重要であるとしています。

※注1 日本にレイシズムがあることを知っていますか？（著／原由利子、出版／合同出版）
JA滋賀中央会・JA滋賀同和対策本部発行「みのり No.329」より

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。
GREEN PRINTING JPPFI P-B10168

魚座 【全体運】運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます 【健康運】ぬか漬けやヨーグルト、発酵食品が元気のもと 【幸運の食べ物】アスタバ

水瓶座 【全体運】うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感がしています 【健康運】持久力アップに有酸素運動を取り入れて 【幸運の食べ物】ニラ

山羊座 【全体運】運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず 【健康運】張り切り過ぎに注意。少しセーブして安泰 【幸運の食べ物】ルッコラ