

2026

# 隣保館だより

3月号



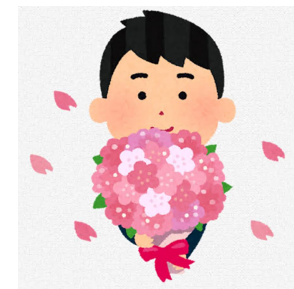
NO. 386

発行・編集

鹿沼市隣保館

鹿沼市万町 931-1

TEL 0289-64-4776



## ご挨拶

陽春の候、皆様ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より、隣保館事業へのご理解とご協力を賜り、心より感謝するとともに、隣保館だよりをお読みいただきありがとうございます。

一年間至らぬところがあるかと存じますが、多くの利用者の方々、地域の皆様のご協力により隣保館を運営させていくことができました。来年度も地域コミュニティを大切に、一人一人の人権が守られ安心して暮らせるまちづくりを目指し取り組んでいきたいと思っております。

## 制服を通して考える人権

近年、多様性を尊重する意識が広まるなか、日本は、男女共同参画社会の実現を目指し、性別に関わらず誰もが個性を発揮できる環境づくりを進めています。

学校現場では、この時期を迎えると卒業式が終わり、新年度が始まり新生活をスタートする人、それに伴って新しい制服に身を包むことになった人も多いかと思っております。新しい制服を着て喜び、これから始まる学校生活に期待に胸を躍らす人もいますでしょう。

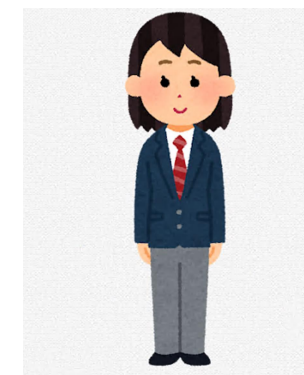
一方、様々な不安や不満・悩みを感じながら学校の制服を選ぶ方もいるのではないのでしょうか。望まない性別の制服を着ることが苦痛なため、

学校で安心して勉強することが難しいと感じる人も居るのではないのでしょうか。

トランスジェンダーに限らずスカートよりもパンツスタイルの方がしっくりする子や制服自体が落ち着かない子どもたちもいます。子どもたちは、100人いれば100人違う存在です。子どもが制服に違和感を覚え、着る苦痛さを切実に訴えると「ルールはルール」「わがままだ」「子どもは黙っている」と切り捨てられ、真摯に向き合わない大人もいるのも現実です。子どもの権利条約でも、こども基本法においても子ども達が意見を言う事は当たり前で大切な権利で、大人は子どもたちの発達に応じてそれを尊重しなければならないことをはっきり約束されています。

人として対等な立場にある子どもと大人が丁寧に対話を重ねていくプロセスこそが人権を尊重する意志や態度を育みます。制服を通し人権を考えると、その違いを認めることで学ぶことも、社会で生きていく上で非常に大切な事柄です。

2019年、鹿沼市においても市内10中学校で女子のスラックス兼用を可能にしました。制服を選ぶことが、多様性を保持し、個人の選択を尊重するという教育の機会になり、安心してすごせる社会へとつながっていくのではないのでしょうか。



## 健康教室3回シリーズ開催

2月12・19・26日の3回シリーズで、健康のための食事や栄養のバランスを考え毎日の食生活を見直す目的に健康教室を実施し、延べ53名と多くの方が参加しました。

○1回目は、テーマを『體(からだ)をととのえる』としました。高齢期になると體をととのえることも重要なこと。筋肉量を維持して健康寿命を延ばす調理実習を行いました。

◆メニュー：高野豆腐のミルク煮・大根の韓国風煮物・豆乳白湯

○2回目のテーマは、『身体をあたためる』体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。「冷え」を予防した食生活で中からしっかり温めるたんぱく質・ビタミンEのバランスのとれた食事を学びました。

◆メニュー：サバカレー・大根とかまぼこの和え物・えびワントン

○3回目のテーマは、『免疫を高めるには腸がカギ』腸は最大の免疫器官。腸には体全体の半数以上の免疫細胞が存在し、その役割を助けてくれるのが腸内細菌です。腸内細菌をととのえる4大食品と4つの生活習慣を学びました。

◆メニュー：腸活ハンバーグ・青菜のアジア風おひたし・アボガド、キムチ・甘酒

講師の川田先生は、毎回実習前の講義でテーマに合わせた内容を細かに分かりやすく説明され、実習時に於いても身近にある食材で簡単に作れる料理を教えて頂き、好評のうちに健康教室を終了しました。

