



## 全国大会出場者、日本農業賞大賞受賞 組織を紹介

### 全国大会出場おめでとう

☆Jr.ウィンターカップ2021-22

2021年度第2回全国U15バスケットボール選手権

(1月4日～8日、東京都)

Lake Force:中西哲太(日系中3年)

☆令和3年度全国高等学校総合体育大会

第71回全国高等学校スキー大会

アルペン男子スラローム

(2月6日～10日、岩手県)

谷口大海(福知山成美高2年、青葉中出身)

☆第77回国民体育大会冬季大会 スキー競技会アルペン 大回転少年男子

(2月17日～20日、秋田県)

谷口大海

(以上、敬称略)

### 日本農業賞大賞を受賞

☆集団組織の部

JA京都にのくに万願寺甘とう部会協議会(会長:添田潤)

条件不利地域での産地化・ブランド化を推進し、新規就農者の継続的な確保や技術の共有、厳しい選別基準を設けた共選出荷の取り組みなど、これまで協議会が一丸となって取り組まれてきたことが高く評価されました。

(以上、敬称略)

簡単レシピで手軽にヘルシー  
まぐじゅんレシピ帖



簡単レシピで手軽にヘルシー

## まぐじゅんレシピ帖

焼きサバのおろしマリネ

Vol.69



1人分約222kcal  
舞鶴の食材:サバ、ダイコン

### 材料(4人分)

◇サバ(骨なし):4切れ

◇塩、小麦粉:少々

◇玉ネギ:80g

◇ニンジン:50g

◇ピーマン:1個

◇ダイコン:150g

◇ミニトマト:4個

◇サラダ油:少々

◇ポン酢:4分の1カップ

◇レモン汁:大さじ1

◇オリーブオイル:大さじ1

◇塩:少々



サバは「焼く」「揚げる」「煮る」などの調理が一般的ですが、酢や野菜を加えることでさっぱりと食べられるので暖かくなる季節にもお勧めの一品です。生の魚は自分で塩をかけることで塩分量も調節できます。材料に塩サバ、焼きサバを利用するときは塩をかけずに調理してください。

【協力】はまなす会(市食生活改善推進員協議会)

- #### 作り方
- ①サバは1切れを3〜4等分のそぎ切りにする。皮目に切り込みを入れて塩を振って少し置き、小麦粉をまぶす。
  - ②サラダ油をフライパンにひき、皮目から両面を焼く。サバに火が通ったら火を止め、混ぜ合わせたAを半分入れ、フライパンの中でサバを漬けて置く。
  - ③玉ネギは薄切りにして水でさらし、ニンジンを千切り、ピーマンを細切りにする。ダイコンはすりおろし、水気を切って野菜と混ぜる。
  - ④器にサバを置き③の野菜を乗せ、残りのAをかける。ミニトマトは半分に切り飾る。



## 高校生が考える

## SDGs

第8回

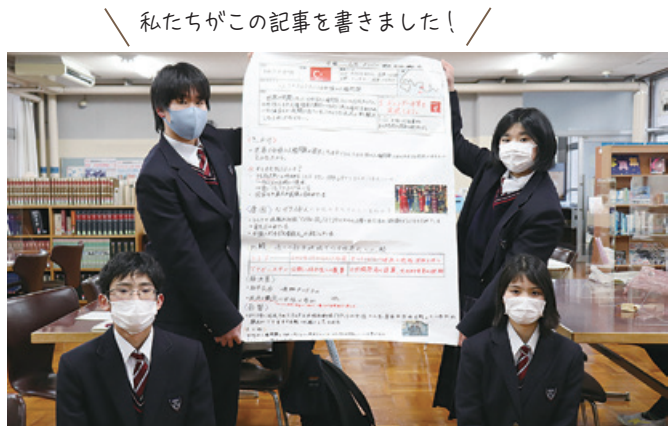
8月号から連載コーナーでSDGs(持続可能な開発目標)を市内高校・高専の生徒・学生が考えています。第8回は2巡目の東舞鶴高校。同校では、総合的な探究の時間を「マイガク」と称し、探究活動を行っています。

1年生の「マイガク」では、1学期に「情報の集め方や「問いの立て方」など、探究の基礎的な技術を学びました。2学期からは世界の国々が抱える諸問題をSDGsの視点で考え、リサーチしたことをポスターにまとめて発表しました。

その中で「トルコ共和国が抱える女性の権利問題」について探究を行った、発展コース1年神田楓詩さん、佐々木麗奈さん、坪井慧さん、鍋師木香さんに記事を作成してもらいました。

◆トルコ共和国が抱える女性の権利問題  
私たちのグループは、「トルコ共和国が抱える女性の権利問題」について探究しました。

その国が抱える問題は何か、探究するにあたり「問い」を立てることがとても難しかったです。また、グループで



私たちがこの記事を書きました!



手分けして情報を収集し、細かくリサーチすることの大切さにも気付きました。クルド人難民の女性が受けている差別とその対策について知ることができました。日本でも性別差別はまだまだ解決していないので、決して他人事せず、考え続けていくことが大切だと思います。



## 人権の輪

違和感に気付いたら

新型コロナウイルスが社会に大きな影響を与え始めたころ、経済的な理由に加え、人と人とのつながりが弱くなることで、自殺者が増えるのではないかとという懸念がありました。残念なことに、これは現実となり、令和2年、それまで10年間減少を続けてきた年間自殺者数が増加しました。令和3年には再び減少に転じましたが、令和元年よりも多く、特に若年層と女性の数が増加しています。

「人は1人では生きていけない」と言われますが、コロナ禍以降の自殺者数の増加は、人と人とのつながりの大切さを改めて示しているとも言えます。

また、有名人の自殺報道が流れると、それが強く影響したかのように自殺者の急増がみられるというデータも出ています。誰にでも悩みはあるでしょうが、中には「いっそ死んだほうが」という気持ちを抱え、誰にも言えずに生と死の間で揺れている人が、世間には相当数いるということでしょう。

「違和感に気付いたら声をかけてみる。」これは厚生労働省の自殺予防啓発ポスターに書かれている言葉です。

では、もし友人や身近な人から死を連想させるような話を打ち明けられたらどうしますか?

軽く流したり、ちやかしたり冗談で終わらせたりせず、真摯な態度で聴いてあげてください。そして、いきなり否定したり、自分の意見を押し付けたりするのはなく、相手を理解しようとする姿勢で共感的に聴いてあげてください。人は自分のことを理解しようとしてくれる相手に心を開きます。

もちろん話を聴いたらとって、その人の悩みや問題が解決するわけではないでしょう。それでも「話す」という行為は重要です。

本当に心が弱った時、その弱い部分を人に見せるのは簡単ではありませんが、それを話すことで心が軽くなったり、気持ちを整理できて先へ進む道が見えてきたりすることがあるのです。そして理解してくれる人がいるということを知れば、それは明日を歩いていくための大きな力になるでしょう。

《人権啓発推進課》