2022年 ボディビル世界大会第4位
川中健介さん（印西市）

スペインでの世界大会のメダルを胸にする川中さん

スペインで昨年11月2日から7日に開催されたボディビルの世界大会で、印西市出身の川中健介さん（東海大学3年）が173㌢以下級で第4位に輝いた。

ボディビルとの出合いから国内大会での優勝、そして世界の檜舞台に立つまでについて、話を聞いた。

「中学2年の頃、体が細かったので強い体を作り上げたいとジムに通い始めたのがきっかけ。知識もなかった高校生の頃にボディフェイスジムの渡邊信義会長の導きにより、高校3年の時、全国高校ボディビル選手権大会で優勝したことは大きな自信になった」。

ボディビルの魅力については素質ではなく、トレーニングをやればやるほど結果として体に表れ、筋力がつくところと話す。「毎日早寝早起きの規則正しい生活を心がけているが、体を休めることも大事」と穏やかな口調で、体づくりのための毎日を語ってくれた。

川中さん自身が誇りに思っている賞は、と尋ねると「2022年の世界大会4位と国内でのオーバーオール優勝（各階級の優勝者から選ばれた総合優勝）。特に後者は2021年階級6位で悔しかったので、努力の成果が実ったという点で一番うれしかった」と胸の内を話す。

さらに「何事も継続して意味がある。ほとんどの人は続かないで止めてしまっているのではないか。楽しくやることも続けるコツの一つ。ときにはプレッシャーもある方がよい」と自分を心理的にうまくコントロールする技術も身につけている。

今後の目標は「大学の顧問である有賀誠司先生の下、2023年IFBB世界大会での優勝」と熱く語ってくれた。

IFBB世界男子選手権大会　EastLabsPhoto

共生社会の実現を目指して
宮本亜佳音さん
NPO法人「わっか」理事長（八千代市）

多様性と互いを尊重し合いながら共に生きる共生社会の実現を目指し、地域コミュニティづくりと子育て支援を行っている八千代市のNPO法人「わっか」。宮本亜佳音理事長に話を聞いた。

「わっか」の活動を始めたのは2011年、2016年に法人化した。「活動のきっかけは息子。生まれたとき、体毛の色素が薄く、小学校に入ると、上級生に染めてるんじゃないかといじめられた」。

いじめなどの根本は「知らないことにあるんじゃないか」と思った宮本さんは「多様性を自然な形で身近に感じて受け入れながら生きられる場所を作ることで、子どもたちが自分で気づくきっかけを作っていこうと思った」と話す。

先ずはフリーペーパーで、いろんな生き方、働き方の人がいることを知ってもらうことから始め、その人々にリアルで会えるマルシェ「ヤルシェ」を「道の駅やちよ」の「やちよ農業交流センター」で開催。その活動の中で、農家の高齢化により、生産した野菜の運搬が困難になっていることを知り、販売者が農家に集荷に行くシステムを作った。

昨年5月には、米本団地の銀行が撤退した空き店舗に、あらゆる世代、多様な立場の人々が自然に近くで過ごすことが出来る場所「NEIGHBER FOOD PLACE」がオープン。

「団地などで子どもの声がうるさい、という声を聞くこともあるが、その人たちは、子どもが近くにいた日々を忘れているんですよね。日常の中でシニア世代とママさん、子どもが近くで過ごすことで視野が広がって、生き方も豊かになると思うんです」。

ここでは、地元農家の野菜販売も行い、売れ残った野菜で惣菜を作り、宅配で販売。売上金の一部を困窮家庭への支援にあてる。また、見た目の問題だけで廃棄される野菜を、生活が苦しい子どもたちの食卓に届ける支援も行っている。

2021年からは米本小学校で週一回、家庭で朝食をとるのが難しい児童たちに朝ごはんを提供。小学校が昨年3月に閉校になった後も活動を続けている。

多くの活動が「わっか」になって繋がり、循環していく中、「だれもが、まるごと受けとめられる社会」を目指して、宮本さんは今日も活動を続ける。

▼問☎047・489・5104。（NPO法人「わっか」）。http://wacca-with.org

市街地にも春の気配が…船橋大神宮へ

船橋市の中心地、宮本地区は古墳、古くからの寺社や史跡があります。それらをたどりながら東船橋駅から船橋大神宮まで市街地を散策し、春の訪れ（植物・昆虫・鳥など）を探しましょう。

開催日時：2023年3月5日(日)　9時30分～12時（雨天中止）
集合：9時30分 JR東船橋駅前
対象：大人・幼稚園以上の子ども
定員：30人、要事前申込
参加費：200円（小学生以上）
主催：自然観察ふなばし
申込方法：2月17日（金）～3月3日（金）までに電話・FAX・メールのいずれかでお申し込み下さい。
TEL・FAX　047・333・8199　Mail：rio.yone@gmail.com

ふれあいプレゼント

ペア宿泊券を1組2名様

ロッテ「ガーナチョコレート」と、充実のビッグゲレンデ「上越国際スキー場／ホテルグリーンプラザ上越」が連動した「Happy ガーナチョコレート in 上国 2022-23」を4月2日まで開催中。

応募方法

「ふれあい毎日」の感想を書いて、住所・氏名・電話番号を明記「ふれあい毎日」https://bunya.ne.jp/fureai/「今月のプレゼント」から応募、もしくは fureai@bunya.ne.jp までメールで応募。※応募締め切り＝2月8日必着。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

矢路川結子の おうちでごはん ココカラエガオ食堂
「ココロ」と「カラダ」が笑顔になる

受験×スパイス食堂 Yajikko KITCHEN

ココカラエガオ研究所

豚肉と野菜の糀梅肉ソテー

風邪等の予防が期待できるといわれる梅干しと栄養満点な甘酒を使ったレシピです。
簡単で美味しく栄養補給出来るので、梅干しと糀のパワーで元気に寒さを乗り越えましょう！

材料（2人前）

- 豚こま切れ肉…200g
- なす ……　2本
- 白菜 ……　100g
- 玉ねぎ ……　1/2個
- ごま油 …　大さじ1
- ○ポン酢 …　大さじ3
- ○甘糀（甘酒）…　60g
- ○梅肉 ……　20g
- いりごま ……　大さじ1
- 塩こしょう …　少々

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさにき切る。
2. フライパンにごま油をひき、豚肉と野菜を塩コショウで炒める。
3. 全体に火が入ったら、○の調味料をボールで混ぜ合わせ、フライパンに入れて炒め煮にする。
4. ごまをふりかけて完成。

ふれあいあごら
命を守る！人権を守る！ コロナ禍の今こそ 暴力をなくす取組を！

ふれあい毎日では読者の皆さまの「あごら」への投稿をお待ちしています。

2020年1月、中国武漢でコロナウイルスによる感染症が発生して、丸3年が過ぎた。ヨーロッパでスペイン風邪が流行し、終息するのに3年間要したことを考えると、まだまだ先の見えないコロナウイルスの終息は、更に時間を要すると予測される。

現在、私たちの暮らす地球は先行き不透明な時代である。誰もが予想しなかった事件、災害も後を経たない。コロナにより、儲かったという業界もあるが、わが国の一般市民としては生活が楽になったという実感はなく、電気、ガス、水道、食料品の高騰により、支出は増えるが、給料は上がらず、厳しい経済状況にある。

そんな背景も要因となって、近年、家庭内暴力（DV・ドメスティック バイオレンス）が増加中だ。令和2年、内閣府の調査によれば、配偶者からの身体的暴行、心理的攻撃、経済的圧迫又は性的強要のいずれかを受けたことが「何度もあった」とする者の割合は、女性10・3パーセント男性4パーセント、1度でも受けたことがある者の割合は、女性25・9パーセント男性18・4パーセントであった。

女性の10人に一人が複数回DVを受けており、女性の方がより多く被害にあっているということが言える。更に令和4年度男女共同参画白書（内閣府発行）によると、令和2年度DV相談件数は18万2188件となり、令和元年度と比べ1.5倍増加している。

私の暮らす市川市でも、DV相談件数は令和3年度は、前年比1.4倍と、国と同様の傾向がみられる。千葉県によると、県内市町村のDV相談件数は、この5年間で2割増えているという。特にコロナにより外出しづらいことからか、対面での相談は減少し、電話相談の伸びが顕著で、約7割を占めている。

そして注目すべきは、DVが発生している家庭の約4割で、児童虐待が発生しているという点である。特に子どもの前でDVをする、面前DVが多く、子どもの心に傷を残し、後々まで引きずることからその人の人生に影響を与えている。

このような状況を鑑み、千葉県では令和4年4月よりDV相談と児童虐待相談の窓口を一本化した。現在は、かつてのDV対策班が児童家庭課に異動、すぐ隣にデスクを配置し、相談しながらスピード感を持って対応にあたっている。また、合同で研修や広報啓発を行っており、そのメリットは大きいという。

昨年11月千葉そごう前で行われた、県主催のDV児童虐待根絶キャンペーンに参加した。毎年参加してグッズを配布したりしてきたが、今回は特に活気を帯び、女子大生も参加して、警察、県のDV対策チーム、児童虐待対策担当の連携が印象的であった。

少しでもDVや児童虐待を無くすには、今後は「行政が、いかにスムーズに連携できるか」が鍵ではないだろうか。令和4年11月末日現在、県内54市町村のうち、窓口を一本化しているのは31市町。行政の大きな使命である「市民の命を守る」取り組みに、今こそパワーアップした態勢で対応し、一人でも多くの女性や子どもを救えるよう、願って止まない。

相談窓口を未だ一本化していない地元市へは、その重要性を訴えて、連携強化を後押ししていきたい。（市川市議 石原みさ子）。

■DV被害の電話相談窓口は県内各自治体にある。男性からの相談は各保健所。女性の場合、24時間365日対応の、千葉県女性サポートセンター☎043・206・8002。