

**お互いに
相手の立場を
尊重しあおう**
12月4日から
「第31回人権週間」

人権の尊重は世界すべての人々の共通の願いです。人間は生れながらにして人間らしく生きていく権利をだれもが等しく持っています。この権利を「基本的人権」といい、日本国憲法もこれを保障しています。

今年の人権週間では「人間の共存——互いに相手の立場を考えて豊かな人間関係をつくろう」「部落差別をなくそう」「婦人の地位を高めよう」を強調テーマとしてかかっています。

この人権週間を機会に人権尊重の意義を一段と高め、明るく楽しい社会をつくるようお互いに努力しましょう。

みなさんの毎日の生活の中で、これは人権問題ではなからうかと感じたり、法律上どのようになるのかわからないために困ったとか、いろいろの心配ごとがあるとあります。このような時は、萩市江向山口地方務局萩支局（☎萩2-0478）か下記の人権擁護委員にお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られています。

- ◎飯田利春 東大坊 (☎2-0783)
- ◎長岡泰雄 山崎 (☎4-0980)



みんなで考えよう 冬の省エネルギー



この冬の家庭での省エネルギーを進めるために、暖房用エネルギーの節約につながる工夫をしてみませんか。どのような小さなことでも面倒がらずに、まず身の回りのことから始めましょう。

たとえば、カーテンはなるべく厚手の布地、カーテンボックス、カーテンの裏面に断熱材を貼る、室温調節やオンオフはこまめに、下駄敷、すき間風にはスポンジのテープをはく、サモレターで天井部分の暖かい空気を下に下ろす、反射鏡を空気がたしん空気が孔をオーケー！、この冬の省エネルギーを進めるために、暖房用エネルギーの節約につながる工夫をしてみませんか。どのような小さなことでも面倒がらずに、まず身の回りのことから始めましょう。

密性の高いサッシに取り替えると部屋の「保温」に効果的です。ストーブについては、しんがそろっていないかったり、空気孔にほりがついていないと、エネルギー効率がよくないばかりか不完全燃焼をおこしますので、日ごろから

く厚手のものを使うのも「省エネ作戦」の一つで、さらに上部を天井まで伸ばしたり壁に密着させ、下は床にまでたらずと、部屋の暖かさが違ってきます。また、すきま風は部屋の温度を下げるので、窓に目ばりをするのもよく、あるいは窓そのものを気密性の高いサッシに取り替えると部屋の「保温」に効果的です。ストーブについては、しんがそろっていないかったり、空気孔にほりがついていないと、エネルギー効率がよくないばかりか不完全燃焼をおこしますので、日ごろから



あなたの食生活をもう一度見直し、できるだけ早く改善するように努めましょう。

- ① 食塩をとり過ぎないために▽
- ① ラーメン、うどん等の汁の半分は残すように。
- ② つけ物は一人分づつ小皿に。
- ③ 薄味だからと、なべ物等の汁を飲みすぎないように。
- ④ しょうゆやソースは味をみてから加減するように。
- ⑤ 煮物よりも酢の物、焼き物、いため物、揚げ物の方が塩分が少なくてすむ。
- ⑥ 缶詰、練り製品は塩分が多い。
- ⑦ カリウムの多い野菜類を薄味に調理して食べよう。
- ⑧ 長い間の食習慣上、無意識のうちにとり込んでいる塩分量は意外に多いものです。

寒さとともに血圧の高くなる人が増えています。寒さと濃塩食とは高血圧と相関係にあると云われているので、血圧が正常であっても、予防のうえから防寒に気をつけ、食塩のとり方を考えなければなりません。

一日の食塩量は一〇グラム以下で十分ですが、実際にはそれを超えて二〇〜三〇グラムにもなっているようです。

健康を守る減塩食

