

12月1日は世界エイズデー。今年のテーマは『“AIDS” GOES ON...～エイズは続いている～』です。エイズ患者は年々増えており、2011年、日本でのエイズ患者は過去最多となりました。一方で検査や相談件数はこの3年ほど減少または頭打ちの状態です。エイズは、発症する前に治療をはじめれば、発症を遅らせ、他の慢性疾患と同じように定期的に病院に通うことで、コントロールが可能になっています。つまり、早期治療が重要だということです。エイズの検査や相談は保健所で無料・匿名で行うことができます。あなたとあなたの大切な人を守るためにも積極的に利用してみてください。

HIV（エイズウイルス）に感染しているかどうかは、検査を受けなければわかりません。

- ◆保健所のエイズ検査は、無料です。  
(検査料金や保険証はいりません)
- ◆保健所のエイズ検査は、匿名です。  
(名前は聞かず、検査番号を使用します)
- ◆検査内容  
HIV検査（採血検査です）

鳥取保健所 鳥取市江津730（県立中央病院隣）  
電話：22-5694

【検査日】

- ・月曜日（祝祭日及び年末年始を除く）【要予約】  
＜受付時間＞13：30～15：30
- ・12月10日（月）【予約不要】  
＜受付時間＞17：00～19：00



## ■ かぼちゃのてりやき炒め ■

今年の冬至は12月21日です。1年で一番昼が短く、夜が長くなる日です。かぼちゃを食べて柚子湯に入る習慣があります。昔から、冬至にカボチャを食べると長生きする、風邪をひかないなどと言われます。本来かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、保存に強く、切ったり、傷をつけたりしなければ長期保存できるため冬でも食べられます。緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言えます。かぼちゃの皮には実より多くのカロテンが含まれているので“皮ごと調理”がポイントです。



【材料】4人分

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ・かぼちゃ……………160g | ・砂糖……………小さじ2  |
| ・エリンギ……………2～3個 | ・みりん……………小さじ2 |
| ・しいたけ……………3個   | ・だし汁……………小さじ2 |
| ・油……………小さじ1    | ・粗びきこしょう 少々   |

【作り方】

- ① かぼちゃをひと口大に切り、電子レンジで加熱をしゃわらかくする。
- ② フライパンに油をひき、かぼちゃを焼き色が軽くつくまで焼く。
- ③ ひと口大に切ったきのこを加えてさらに焼く。
- ④ きのこに火が通ったら、調味料を加えて煮汁がなくなるまで炒める。
- ⑤ さいごに、粗びきこしょうで味をととのえる。

## 人権学習 シリーズ 104

### 共に生きる生き方の例

今年も残り一か月になりました。通勤途中、目に入る故郷の田畑では“カブラ・大根・白菜”等の冬野菜が青々と育ち、まるで美味しく食べることができますよと主張しているかのようです。

今年、故郷には町民の生命や財産を奪うような風水等による自然災害はなく、ありがたかったです。春に植えられた苗が薫風に揺れ、日本の原風景を呈していました。そして、記録的な猛暑にも凜として動じず、秋には黄金色に稲穂がたわわに実りました。誰もが、作物が豊かに生長し実ったことを喜びあい、自然の恵みや収穫の秋を感謝したところです。

さて、10月中旬のことでした。来年の収穫を願ってイチゴの定値を終えた帰宅中のことでした。

野菜栽培に長けている幼なじみのAさんがいつもと違う畑で農作業をしているのです。「何しとるん？」

と尋ねると、「〇〇さんが育てているこの白菜は虫に食われて穴だらけになっている。以前、そのことを話したら、『歳を取り、足や腰が痛くて作業ができませんがー』との回答を得たので、出しゃばりかもしれないが、今、白菜の虫を駆除している」と、汗をふきながら話してくれました。

ドキッとしました。その理由は、Aさんが〇〇さんの実情や野菜の状態を知り、相手の願いや思いを自分のものとして受け止めただけでなく、虫の駆除という行動（農作業）をニコニコと取組んでいたからです。

今、自他の命や人権を大切に共に生きる生き方が求められています。前例をその具体的な例と受け止めました。『広報いわみ』（平成24年3月）で「思いやりの心で共に生きる」と記載した内容（豪雪時に高齢者や独居老人宅の除雪をしている人）と同じ内容の光景です。

故郷の高齢化は進んでいますが、自ら考え判断するだけでなく行動する力の大切さを身近なところから發揮できる人間になりたいと強く思った出来事でした。

（人権教育推進員）