



10月3日、三好市人権教育講演会を開催しました。講師に書家の金澤泰子さんをお迎えし「ダウン症の女流書家 金澤翔子との軌跡～天使がくれた贈り物～」という演題で講演をしていただきました。障害のある子どもを育てる大変さや様々な苦労、悩みをお話していただき、障害のあるなしに関わらず前向きに生きることの大切さを語っていただきました。

出席者の方からご感想をいただきましたので、一部ですが掲載させていただきます。

■ダウン症を含め、知的障害者に対する考え方が変わってきた。日本一不幸な母親が日本一幸福な母親になった金澤さんの努力、生き方に感動しました。ダウン症の方の良き、純粋な気持ちを大切にしたい。(60代男性)

■人は自分の中の偏見や思い込みによって、自分自身を感じがらめにしていくんだというところが改めて分かりました。自分の心が、自分自身を幸せにも不幸にもする。自分

の心、人権意識を磨き続けることが自分も人も社会も解放していくのだと感じました。(30代女性)

■障害のある子どもは不幸ではない。周りの人が、そう思っていることに気付かされた一日でした。心が豊かになった気がしました。大変よい講演会でした。ありがとうございます。(60代女性)

■不幸・障害は私たちの見方で生まれてしまっていると思つた。不幸は、幸せに変えることができる。考え方次第。「障害者だから」という考えは変えて、それを個性として捉えていくことが大切だと思う。「闇の中に希望」があるという言葉が印象的だった。(30代女性)

■以前、テレビで観て感動したから是非講演を聞きたいと思つた。ダウン症の子どもの産んだ時から、人生の最大の絶望と思つたけど今は最大の誇りとなったという事を聞いて涙が止まらなかつた。生きてさえいれば絶望はない！という言葉は最大の勇気だと思う。「天使がくれた贈り物」本当に素晴らしいの一言です。(50代女性)



# 「人生は出会いのつくる物語」

シンガーソングライター 島村一夫さん

シンガーソングライターの島村一夫さんは、歌う社会教育家(元高知市役所勤務)として広く知られ、「心に届く人権教育」と歌による啓発活動を行い、高知市を中心に全国各地で活躍されています。愛用のギターで奏でる音色と優しい歌声、元気になれる温かい言葉には、大切なメッセージが溢れています。ここで島村さんが大切にされている、「心のりんご」のお話を紹介します。

## 心のこもった真っ赤なりんご

「愛してるよ」「きみを大切に思っているよ」そんな言葉、照れくさくてとても口にもだせない、面と向かつてはなおさら言えない、たとえ心の中にあつたとしてもです。ましてや、私の住む高知の土佐弁で「愛しちゆうぜよ」「おまんを大切に思うちゆうきにゃ」とてもじゃないが、言えるわけがない。自分の心には素直でいたい、できる限り周りの人を大事にしたい、そう本気で思っている場合でさえなかなか口にはだせないのです。そこで、愛情をしっかりと、優しさをちゃんと相手に

に届ける「心のりんご」を渡すのです。

「ありがとう」「ごめんなきい」これもなかなか素直に心から言えないときがあります。でも逆に、感謝の思いや謝罪の心がなくていいときでも、そう言うことがあります。そうできることが大人なのかもしれません。けれど心のこもらない、うわべだけの言葉がどれだけ虚しいかは、その大人自身も知っているのです。言葉は人間同士の意思伝達の道具です。いわば、手や指のひょうなもの。その言葉を手のひらにのせて運ぶのは、自分の思いです。思いを運ばないで言葉だけ運んでも、相手には何も届かない。届かない限り、何も変わらないし、何も動かせない。そんなとき、どんなに小さくてもいいから、心のこもった真っ赤なりんごをひとつ添えてほしいのです。

## あげたりんごはいつか自分に返ってきます

「人を大切にすると人は、人から大切にされる」、「愛した分だけ愛される」そう信じていると思えます。私はこのりんごの話が好きです。なぜなら

「優しくするのは簡単だけど、優しくするのは難しい」そう思えるからこそ「優しくなろう」と何度も自分に言い聞かせてないと、ついつい自分と人とを比べていい気になつたり落ち込んだり。または、あの人よりまだまし…などという優しくない思い方をしてしまうからです。だから、りんごはあるか、渡したかと、自分自身に問いかけるのです。

## あなたの中にある「心のりんご」をあげましょう

「ありがとう」「ごめんなきい」が心から言えるよう、「おかげさま」の思いができるよう、大切に思っていることがどうかその人に伝わるように、あなたの中にある「心のりんご」をひとつ、その人へあげましょう。きつといつか必ずあなたの元に返ってきます、真っ赤なりんごが、心のかごにいつぱいになるほど。私からお渡しします。……



## 行財政改革 意見・提言書を提出

第4次行財政改革推進委員会は、平成22年11月から7回にわたる委員会を開催し、第2期集中改革プランの進捗状況のチェック、プラン重点項目を集中的に議論してきました。この程、内容をまとめた集中改革プラン検証の意見集約・提言書が、10月18日に市長に提出されました。この意見・提言書は、定員管理、人事評価制度、第3セクター、公用車、指定管理者制度、病院事業など行財政改革推進委員会が審議された意見や提言を取りまとめたものです。

お問い合わせ先  
三好市行革推進室  
電話 72-7629



## 叙勲受章のご紹介



高齢者叙勲  
旭日単光章

上山 常一さん (井川町井内東)  
昭和46年に旧井川町議会議員に当選、3期12年にわたり在職し、副議長をはじめ産業建設常任委員会委員長などを歴任。議員活動において、常に全町的視野に立って町政の推進に努め、地方自治の進展に貢献されました。

新着図書の紹介



【一般書】井川図書館  
**ソロモンの偽証 第1部 事件**  
 著者：宮部みゆき  
 クリスマスの朝、雪の校庭に急降下した14歳。その死は校舎に眠っていた悪意を揺り醒ました。気づけば中学校は死を賭けたゲームの盤上にあった…。死体は何を仕掛けたのか。5年ぶりの現代ミステリー巨編。



【絵本】中央図書館  
**はちみつができるまで**  
 写真：片野隆司ほか、監修：藤原誠太  
 甘くておいしいはちみつ。みつばちが花から蜜を集める様子や巣箱の中、採取の方法など、はちみつができるまでを写真でわかりやすく解説。楽しく知るうちに、食べ物や命への感謝が生まれてくる写真絵本。

中央図書館

【一般書】 ■ いじめの中で生きるあなたへ / 小森美登里  
 ■ 歳々年々、藝同じからず / 桂米朝 ■ 百年法 上・下 / 山田宗樹  
 【児童書】 ■ 記憶の海 / 村山由佳 ■ ブッダがせんせい / 宮下真  
 【絵本】 ■ おもいのたけ / きむらゆういち ■ ぼくのこえがきこえますか / 田島征三

井川図書館

【一般書】 ■ 歌に私は泣くだらう / 永田和宏 ■ 右脳プレゼン左脳プレゼン / 村井瑞枝 ■ オレの宇宙はまだまだ遠い / 益田ミリ  
 【児童書】 ■ おまつりおばけ / くらだかおる ■ きょうりゅう、えらいぞ / クリス・ゴール ■ ためきちゃんことりちゃん / ミスター

新着図書は上記以外にもありますので、各図書館にお問い合わせください。

図書館だより

中央 ☎72-2781 井川 ☎78-4311

12月の行事予定

・おはなし会 [中央図書館]  
 日時：毎週土曜日 11時～11時30分  
 ・おはなしひろば [井川図書館]  
 日時：毎週土曜日 10時30分～11時

12月の休館日

・中央図書館：毎週水曜日、12月29日～1月3日  
 ・井川図書館：毎週火曜日、12月30日～1月3日

巡回配本日程 (12月)

- 3日 三野-芝生小(低学年)-王地小
- 4日 池田-萩田商店前 三野-芝生小(高学年)
- 6日 池田-川崎小-旧大利郵便局前 山城-山城小
- 7日 池田-三縄駅前-三縄幼-三縄小
- 10日 池田-箸蔵幼-箸蔵小
- 11日 山城-政友小-大野小
- 13日 東祖谷-祖谷歴史館-東祖谷保育所-東祖谷小
- 14日 西祖谷-櫟生小 山城-下名小-山城荘前
- 17日 井川-井内小-西井川小
- 18日 池田-馬路小-白地小

・市内の方ならどなたでもご利用いただけます。  
 ・都合により巡回日・時間等が変更になる場合がございます。ご利用になられる方は、三好市中央図書館(☎72-2781)までお問い合わせください。

クリスマス会のお知らせ [中央図書館]

日時：12月15日(土) 14時～15時  
 場所：三好市中央公民館 4F 大ホール  
 主催：いけだコスモスの会  
 申込なし参加費無料です。ぜひお気軽にお越しください。

館内展示のご案内 [井川図書館]

冬におすすめの読書コーナーを展示しています。

いけだスポーツクラブ 12月教室開設日

教室名	開設日
ヨーガ月曜コース	3・10・17
ヨーガ木曜コース	6・20
肩こり予防&リフレッシュ体操	7・21
フィットネスプログラム ピギナーズ/トータル	10
社交ダンス	8・22
障害者フライングディスク	13
レッツ体づくり	12・26
さわやかママさん体操教室 ※時間変更(14時～16時)	13

教室名	開設日
グランドゴルフサークル	毎週 月・水・金
キッズ&ジュニアスポーツプログラム	
Jrバレーボール	3・10・17
ヒーロー養成 バレー	6・13・20
ヒーロー養成 野球	1・8・15・22
キッズサッカー&フットサル	1・8・15
Jr. ハンドボール	4・11・18
カワイげんきアップ体操	1・8・15・22
史跡巡りウォーキング ・住吉神社～池田ダム湖北岸	13

☆場所はすべて池田総合体育館。ただし、社交ダンスは保健センターで、グランドゴルフ・ヒーロー養成野球は吉野川運動公園です。ご興味のある方はお問い合わせください。

☆都合で曜日や時間に変更になる場合がございます。

お問い合わせ先  
**いけだスポーツクラブ**  
 (電話 72-5755)

肌寒い季節になってきましたね★そんな時期こそ体を動かし、風邪を引かない強い体を作りましょう!!

HAPPY BIRTHDAY お誕生日おめでとう! 11月



池田 2才  
**田村 花菜 ちゃん**  
 いつも元気で笑顔がかわいい花菜ちゃん。パパとママの宝物だよ♡



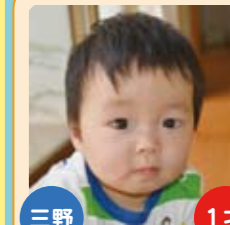
三野 2才  
**大西 彩愛 ちゃん**  
 歌や踊りが大好き☆たくさん遊んで、元気に大きくなってね♪



山城 1才  
**藤井 蒼翔 ちゃん**  
 我が家のアイドルあおくん♡いつもかわいい笑顔をお見せありがとうございます♪



池田 1才  
**大西 琉功 ちゃん**  
 我が家のヒーロー琉功くん♡これからもニコニコ笑顔で大きくなってね☆



三野 1才  
**田村 穂敬 ちゃん**  
 1歳おめでとう! 強くたくましい男子になあれp(^^)q

12月生まれのお子様(1歳～3歳)募集中!

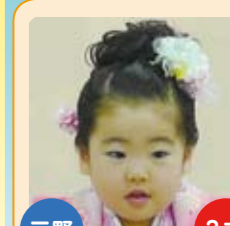
①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢(誕生日での年齢) ④生年月日 ⑤保護者氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧簡単なコメント(30字程度。文字数が多い場合は一部修正することがあります) ⑨ケーブルテレビへの情報提供の可否、書いた用紙と写真(写真の裏に氏名記入)を三好市秘書広報課までお送りください。12月号の締切は11月20日です。  
 ★あかちゃん紹介(HAPPY BIRTHDAY)がケーブルテレビで放送されています。ケーブルテレビへの情報提供にご協力をお願いします。★写真はトリミングします。また写真は返却できませんので、ご了承ください。★デジカメ等の場合は、データを秘書広報課まで直接お持ちになるか、Eメール(koho@city.tokushima-miyoshi.lg.jp)でお送りください。



山城 3才  
**伏原 愛奈 ちゃん**  
 我が家のアイドル愛ちゃん!これからもずっと大好きだよ♡



三野 3才  
**山田 真叶 ちゃん**  
 3歳のお誕生日おめでとう! これからも元気で大きくなってね♡



三野 3才  
**高田 瑞希 ちゃん**  
 妹にも優しく面倒見がいい瑞希☆これからも元気に成長して行ってね♡

食欲の秋到来 ②

～一口メモ～

食べ物が美味しい“実りの秋、食欲の秋”  
 体重コントロールに気をつけましょう

秋に入ると汗をかく機会も少なくなり、老廃物の出先は尿に集中します。その結果、秋は腎臓に一番負担がかかるといわれています。腎臓に負担がかかると、血流が下がって体が冷えやすくなり、“冷え”が基礎代謝を減らし、体重が落ちにくい体になってしまいます。基礎代謝をあげるには、体を冷やさないことが大切です。そのためには、  
 ◎腎臓(腰周辺あたり)を温める。  
 ◎水分を摂るときは温かい飲み物を選ぶ。  
 ◎家の中でも靴下を履く。  
 ◎血流をよくするため1日1回はストレッチを行う。  
 ◎寝るときのナイトウェアは長袖、長ズボンにする。など、体を冷やさず、風邪の季節に向かいましょう。



お問い合わせ先  
 いけだスポーツクラブ (☎ 72-5755)

「家庭の日」に関する絵画展

三好市青少年育成市民会議では、健全な家庭づくりを重要な柱として掲げており、毎月第一日曜日の「家庭の日」の普及を図るため、市内小・中学生を対象に「家庭の日」に関する絵画作品の募集を行いました。

市内、21校229点の応募があり、審査の結果、次の児童・生徒の作品が最優秀賞に選ばれました。

なお、最優秀賞および優秀作品は、11月23日から25日まで、池田総合体育館で実施される三好市内児童生徒作品展において展示されます。



「家族でわたるかざらばし」  
 王地小学校5年  
 平尾 走さんの作品



「日曜日は家族で。」  
 池田中学校1年  
 吉井 夢女さんの作品