

異常な物価高騰が高齢者を直撃

千代田
区労働

退職者会ニュース

第2023-7号
23年9月15日
退職者会
ニュース
編集委員会
3221-0052

ミサイルやめて暮らしに回せ

信用調査会社の8月末の発表によると、主要な食品メーカー1195社の9月の飲食品値上げは合計2067品目に上るとのことです。今年1年間に値上げされる品目は、予定のものも含めて3万品目を超えるといわれています。昨年を5千品目上回る数です。この未曽有の値上げラッシュは、円安の長期化、原油価格の高騰などを要因に来年以降も続くといわれます。

9月5日に総務省が発表した7月の家計調査で、1世帯当たりの消費支出が前年同月比で5・0%減少しました。一般家庭の節約が如実に表れています。

問題は、こうした節約が高齢者にとっては、命に関わる状況をも生み出しかねないということです。とくに低所得の高齢家庭においては、電気代の高騰から冷房を節約して熱中症にかかるといった事態が頻発しています。死に至るといふ悲惨な事例も珍しくありません。年金生活者にしても、年金額が実質減らされ続けている現状で、生活を切り詰めるにも限度があります。

ガソリン高騰

高齢者に深刻な影が：

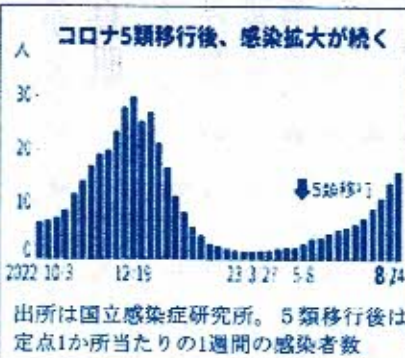
電気料金と並んで、ガソリンの値上げは、常軌を逸しています。9月6日に経産省が発表し

たレギュラーガソリンの店頭小売価格は、9月4日時点で1リットル186円50銭と過去最高値となりました。最高値更新は補助

引き続き万全の注意を！ 増え続けている新型コロナウイルス感染症



新型コロナウイルス感染症は、今年5月からインフルエンザと同じ感染法上の5類に位置付け



金の縮小と原油高、円安の影響とされています。

高齢者の免許証返納が奨励されるもとで、高齢者とガソリン高騰の問題はあまり切実ではないと思われがちですが、自動車がない人はたくさんいます。立派な人はたくさんいます。歩行が困難な高齢者、特に障害者や要介護者にとって、自由に外出するための手段として自ら自動車運転をすることは生きていく手段の一つとなっています。

(自動車運転可能な障害者は大勢います)車の運転が暮らしに欠かせない高齢者にとって、現在のガソリンの急騰は死活問題と言っても過言ではありません。

物価高騰の要因は円安

物価高騰の最大の要因は円安にあります。政府は自らの無策を覆い隠すために、ウクライナの紛争を理由に引き上げましたが、日銀が進めてきた「異次元の金融緩和」の破綻が明らかになっても、これを容認し続けてきた政府の責任が最も重いと言わざるを得ません。



特にガソリンの高騰においては、ある専門家の試算ではガソリン価格の値上げ幅の7・6・6%を円安が占め、原油価格の上昇分を大きく上回った、と分析しています。さらに「自国通貨

います。会員の中でも、本人や家族、身近な知り合いに感染者が出ていることが伝わってきています。

私たち高齢者は、感染すると重症化するリスクがあることに変わりはありません。ひきつづき十分な注意を払って生活しましょう。

ワクチン無料接種は今年度末で終了？

このような状況にある中で、厚生労働省の専門部会は9月8日、公費で接種していた新型コロナウイルスワクチンの「臨時接種」を今年度末で終了する方針を決めました。同

の下落による価格上昇は日本固有の特徴」と指摘しています。国民の暮らしに目を向けた金融政策への転換を求めましょう。

膨大な軍事費をくらしに

防衛省が8月31日に決定した24年度予算案の概算要求額は、過去最大の7・7兆円に上ります。これは5年間に4・3兆円もの軍拡を進めるとしている政府の軍拡計画に沿うものです。

物価高騰にあえぐ市民生活を後回しにして、アメリカの要求を最優先に軍事費に税金を投入する岸田軍拡に対し、軍事費を削ってくらしに回せ！の声を上げましょう。

時に、来年度からは65歳以上の高齢者を対象として、秋から冬にかけて年1回接種することについての議論が続けるとしています。

厚生労働省は来年度以降の対応について、65歳以上の高齢者らは自己負担が生じる可能性のある「定期接種」、65歳未満は全額自己負担の「任意接種」への移行を検討していると報道されています。

注・新型コロナウイルスは、まん延予防のため緊急に行う予防接種法上の臨時接種に位置付けられ、来年3月まで公費負担で無料となっています。

8月の「19日行動」に退職者会から6名 宮古島の衝撃的な話に鳥肌

橋本 泉

地球沸騰化の時代に入ったことを実感するような暑さのなか、8月19日



に議員会館前行動が行われ、「軍拡増税反対、マインバー強制反対、暮らしを守れ」のスローガンのもと1000人が集まりました。主催者側は配慮して短時間で終わらせるため、かなりの早口で進行していましたが、退職者会の6名は暑さに負けず最後まで元気に参加しました。

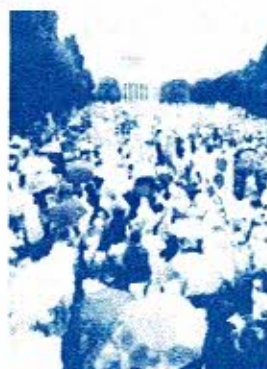
立憲野党の議員からは、私達を入れるのか!と

麻生副総理の台湾での戦争発言に対し、「どんなことがあっても絶対戦争させない覚悟が求められている!」という暑さも吹き飛ばす力強い訴えがあり、参加者からそうだ!の声があがりました。しかし、沖縄の市民団体の発言は衝撃的でした。宮古島では陸上自衛隊の施設部隊が輸血用の血液を、そして石垣島では遺体収容袋がたくさん搬入され、「いったい誰を入れるつもりなのか?私達を入れるのか!」と

の発言に鳥肌が立ちました。また島の長は、「有事には島を捨てて島外に出ろ、そのお金は出す。」と言っているそうです。南西諸島で戦争準備が着々と進められていることに恐ろしさとともに、遠い南の島だけの問題ではないのだと改めて強い危機感を持ちました。

第3回生活状況調査を行います

会員の生活状況を調査するため、アンケート方式での調査を5年ごとに行っています。今回、3回目の調査を実施します。



8年前、国会前を埋め尽くした10万人の抗議の人々

退職者会の集合

9月日(火) 午後6時に
地下鉄 永田町駅
2番出口(地上)

この調査は、会としての今後の活動や要求に生かすために行うものです。
会ニュース次号(10月下旬頃発行予定)に調査用紙を同封します。みなさんの積極的な協力をお願いします。

昨年の広島平和記念式典では、知事の挨拶のなかに核廃絶という言葉は有りましたが、核兵器禁止条約批准を国に訴えることはありませんでした。被爆地広島島の知事なのにと残念に思いました。

今年の挨拶は少し違った様な気がします。G7サミットの「広島ビジョン」を持ち上げつつも、核抑止論ではなく核廃絶こそが真の平和の道だと、核を持つ国に責任を問うた気がします。そして、核兵器禁止条約締結まで頑張った方々に敬意を表する言葉もかれました。

被爆地広島で開催されたG7サミットのあまりにも被爆地と向き合わない「広島ビジョン」に対する様々な声が、

<原爆の日に思う>

西本由起子

知事すら動かしただけではないでしょうか。6・9行動という活動を続けている方達がいます。6日、9日は原爆が投下された日です。毎月その日に核廃絶や平和を願い、街頭で訴えや署名活動を続けています。私達退職者会も核、平和問題などに署名のおねがいや、ニュースでお知らせしたり、集会参加などを通して活動をして来ましたが、時々、もっと効果的な活動はないのかな?なんて思う時もあります。一人ひとりが思いを持って続けて行く事が、大きな輪になって行くのだと思います。引き続き会員の皆さまと大きな輪を作って行きたいと思っています。



9・19 国会議員会館前行動 毎月19日行動



9月19日 火 18:30 ~ 衆議院第2議員会館前を中心に

憲法違反の安保法制強行8年

『軍拡増税反対! 辺野古新基地建設反対! 南西諸島のミサイル配備反対! 「殺傷武器」輸出反対! 改憲発議反対! マイナカード強制反対! 暮らしをまもれ! 9・19 議員会館前行動』

今年も間もなく9月19日がやって来ます。8年前のこの日、安倍政権の下で「戦争法」(安保法制)が強行採決されました。憲法の大原則・平和主義を踏みにじり、日本を戦争する国に変える歴史的悪法に反対する人々10万人が国会を包囲し、抗議の声を上げる中での暴挙でした。

退職者会も連日のように国会前の抗議行動に参加してきました。

「戦争法」成立から8年、今、岸田政権の下で敵基地攻撃までも違憲ではないと言い切り、相手国深くまで届くミサイルを持とうとしています。5年間で43兆円もの大軍拡です。

8年前の暴挙を忘れない、必ず「戦争法」を廃止しようとの強い決意で始まった「19日行動」。暑いさ中ではありますが、退職者会はこの日も参加します。元気な方、ぜひ一緒に...

9月に入っても30°Cを超える気温に辟易する毎日。しかし、暑い暑いといって済ませられる話ではありません。地球上では大規模災害が多発し、人間の営みが危機に陥っています。この危機は自分たちが作り出したものとしたら、それを止める責任は私たち自身にあります。今回は、私たちが生き続けるために避けて通れない「食糧問題」を考えてみましょう。

世界気象機関などの「今年7月は観測史上最も暑い夏になる」との発表を受け国連のグテーレス事務総長は「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と述べました。

アメリカのトランプ前大統領などが地球温暖化は誤った議論で陰謀論だと言う主張も、今年の猛暑と各国の山火事や干ばつなどの異常気象に伴う災害を前にその主張は説得力を失っています。

また、ウクライナ戦争の軍事行動による温室効果ガスの排出量はオランダの専門家による推計では1億2000万トンにもなり、これはシンガポールとスイスの排出量の合計に匹敵することです。人間の生活に関わるエネルギー消費だけではなく、戦争も地球環境を大きく破壊することが分かります。

温室効果ガスの排出量に軍事関連の数値が含まれていませんが、イギリスの研究者らの発表では世界の排出量の6%を占めるのではないかと推定されています。

温室効果ガスによる異常気象は災害とともに農業の生産にも大きく関わっています。

気温の上昇により土壌の水分が減少し、将来的には豪州、北米の西海岸、ブラジルといった世界の穀倉地帯が水不足に陥ることが懸



念されています。

現在は世界の食糧需給バランスは何とか保っていますが、世界人口はアフリカやアジアで増加し続けること、さらに飼料穀物の需要が高まる肉食志向という食生活の変化も考えられます。人口増加と食生活の変化で穀物生産量は2005年から2050年までに2倍に拡大する必要があるとの報告もありますが、このまま地球温暖化が進めば生産の拡大など期待できません。

翻って我が国の食糧事情はカロリー

異常気象と食糧危機

ベースでの自給率は38%です。新型コロナウイルスのパンデミックや、ウクライナ戦争で輸入作物や輸入飼料は暴騰しています。食糧の6割以上を輸入に頼っている日本は世界情勢の悪化によって厳しい状況が続いています。

日本が食糧のほとんどを海外からの輸入に頼っている限り、近い将来には深刻な食糧不足に陥ってしまいます。政府は令和12年度に食糧自給率(カロリーベース)を45%にすることを目標

としています。現在の政策を抜本的に変えない限り、低迷する自給率を上昇させることは困難でしょう。

米の増産をはかれ！

自給率を上げるためにはまず米の増産をはからなければなりません。米の需要が減っていることは確かですが、米だけが日本が純粋に生産できる唯一の食糧です。1970年から始まった減反政策により、米価は政策的に吊り上げられ米農家は減反分を補助金で支給されるという事が



松浦永司

数十年に渡って続きました。

減反政策は2018年に廃止されました。しかし、減反はなくなってももの転作補助金は維持され米からの転作を実質的に奨励しています。

また、都道府県に農業再生協議会が設けられ米価維持のための生産調整が図られ食糧米は以前として増産されています。

食糧自給率を上げるためには、この実質的な減反政策を止めて食糧米を増産し、過剰分を輸出に回すことです。

日本の米は海外と比べて高いので



輸出は難しいという議論があります。タイなどの低価格米に比べて日本米は品質が格段に優れ、今では各

国での炊飯器の普及とともに水分の豊富なジャポニカ米が好まれるようになり、すでにアメリカや中国、香港などに輸出されています。今後、アジア、アフリカの人口増で食糧不足が予想される中、日本の米の需要はますます大きくなっていくでしょう。

食糧米の増産によって短期的には米価が下がり農家の収益に影響があるとして、減反政策に現在までにかけた総予算が9兆円、過剰米処理に3兆円という金額を考えると、減収分や輸出補助金を支給するなど、農家を保護する対策は充分可能です。

ウクライナ戦争をきっかけに安全保障が声高に叫ばれ、専守防衛どころか先制攻撃さえ正当化されようとしています。食糧自給率38%でほとんどを輸入に頼る日本は軍事的な安全保障の前に食糧の安全保障を考えなければ、近い将来日本人は飢えてしまうことになります。

米の実質的な減反を止めて増産に転換し、海外に輸出を奨励することにより、異常気象や国際情勢による食糧危機を最小限に食い止めることが出来るのです。

健康保険証の廃止 やめて！ 特集2

前号で健康保険証を廃止して、マイナンバーカードに一本化する岸田政権の乱暴な施策について、「マイナンバー制度をめぐる構造的欠陥」「自治体へのしわ寄せと国の責任転嫁」などについて特集を組んで解説してきました。

岸田政権はこの制度が国民にあまりにも不評であり、自身の支持率の急激な低下につながっていることに危機感を募らせ、姑息な手直しを次々と打ち出しています。

しかし、現行の保険証を存続させさえすれば何の問題もない、という識者の指摘に耳を貸さず、ごまかしのその場しのぎで強行突破しようとしています。そうした手法がさらに新たな欠陥を生み出し、矛盾を広げています。

今号では前号に続き、さらに明らかになった「不都合な事実」を解説します。

署名などの取り組みを強め、この愚策をやめさせましょう。



2024年秋の
保険証廃止は撤回を!!

様々なトラブルが続くマイナンバーカードへの対応として、政府は8月8日、「マイナンバー情報総点検本部」を開催し、相次ぐトラブルを受けた総点検の中間報告を公表しました。

命に関わる誤登録も

中間報告では健康保険証を一体化したマイナンバーカードに他人の保険証の情報が登録されていた事例が新たに1069件確認され、すでに判明していたものと合わせて8441件に上りました。公務員の共済年金や障害者手帳のひも付けの誤りも見つかるなど、深刻な実態がさらに明らかになっています。にもかかわらず、岸田文雄政権は2024年秋の保険証廃止を変えようとしません。

中間報告は、マイナカードに他人の保険情報が登録されていた事例は「点検データの約0.007%」と、ごく少数であるかのように書いていますが、とんでもないことです。他人の保険情報をもとに診察、処方が行われれば、命に関わる事故が起きかねません。1件でもあったのではならぬ重大な誤りが8000件以上もあったことにもつと真剣に向き合うべきです。さらに記者会見で河野デジタル相は「マイナンバーカードが普及してマイナポータルを見る人が増えたことでひも付け誤りがわかってきた」な

どと述べ、中間報告では、不安のある国民にマイナポータルでひも付けが正しいかどうか自己確認することを推奨しています。しかし、ひも付けに誤りがあれば、他人の情報をのぞくことにもなるのです。一体何を考えているのかと言わざるをえません。

事業者のひも付け未終了

マイナ保険証のトラブルは「総点検」の対象になったものだけではありません。国内最大の健康保険事業者で中小企業の従業員が加入する「協会けんぽ」で、約

その後の マイナンバーカードと 保険証をめぐる動き

4000万人いる加入者の1%に当たる約40万人分でもひも付け作業が終わっておらず医療機関の窓口で使えないことが報じられました。

協会けんぽの担当者によれば「加入者本人に書いてもらった住所と住民票上の住所が合わないため、本人と特定できずにマイナンバーを取り寄せることができません。このことは「協会けんぽ」に限った問題ではありません。政府が描くマイナポータルでの受診の大前提だった医療保険の情報とマイナンバーのひも付けすらままならない状況は、制度の重大

な欠陥といえます。

負担割合の誤登録トラブルも

健康保険の負担割合の誤登録トラブルも後を絶ちません。全国保険医団体連合会が8月23日に発表した医療機関への聞き取り調査によれば「本来の負担割合とマイナ保険証に登録された負担割合が食い違う」など誤表示されたケースが、32都道府県の693医療機関で報告されています。現行のシステムでは保険証が廃止されてしまえば誤登録の是正ができない危険さはらんでいるのです。

また、医療機関窓口の機械の不備によって顔認証エラーが生じ資格確認ができなかった「いったん10割負担」となるケースもかなりの数にのぼり、受診せずに帰る人もいるといわれています。

「資格確認書」の申請不要は2年間だけか

カードを持たない人に発行する資格確認書をめぐっては、岸田首相が8月4日の会見で「安心して保険医療を受けられるようにする」とし、申請不要の交付を行う方針を表明しましたが、8日に開かれた河野デジタル相と松本総務相、加藤厚労相の3閣僚による検討会の最終取りまとめでは、申請不要の交付は「当分の間」として、原則は本人の申請に基づいて交付すると明記。9日、厚生労働省は「当面の間」を「少なくとも2年間」とする考えを示し、それ以降は更新手続きが必要となり手続きが困難な人が「無保険」状態になる恐れがあります。

強引なマイナンバーカード推進 NO!

最近の世論調査でもマイナンバー制度への不安が増加し、岸田政権の支持率は下落し続けています。それでも岸田首相は保険証を廃止し、マイナンバーカードの取得を国民に強要することをやめません。そこには財界の強い後押しがありました。

財界の要求と符合する政府の動き

2013年のマイナンバー法成立以降、財界はカード取得を国民に押しつけようと政府に要求し続けてきました。主なものをあげれば、

○ 2014年6月に経団連が「保険証などを個人番号カードに一元化する『ワンカード化』」などを検討すべき」と提言。

○ 2018年2月に経団連が「運転免許証や健康保険証、年金手帳等に加えて、母子健康手帳や図書館カード等を個人番号カードに一元化するべき」と提言。

○ 2022年4月には経済同友会が、現行の健康保険証を続ければマイナンバーカードの普及効果は期待できないとして「まず健康保険証とマイナンバーカードを統合することにより、すべての国民が常時マイナンバー及びマイナンバーカードを携帯する体制を作る」と提言してきました。

◇ ◇
安倍政権がマイナンバーカードの保険証利用を閣議決定したのが2018年6月、岸田政権が「保険証の

原則廃止を目指す」と閣議決定したのが2022年の6月等々、これまでに政府ががむしやりにすすめたマイナンバーカードの普及が、財界の要求に沿ったものであったことは疑いようありません。

「納期を守れ」！ 経済同友会の恫喝

マイナンバーをめぐるトラブルが相次ぎ、政府がマイナンバー情報総点検本部を設けて総点検をする方針を決めた直後にも、経済同友会の新

マイナンバーカードの裏でうごめく

利権財界の思惑



浪代表幹事が会見で、「納期」という強い言葉を吐きつけて政府に保険証の廃止時期を守るようくぎを刺したことも報じられました。

そもそも、マイナンバー制度は、医療、年金、介護など人生で受けた「行政サービス」のすべてで、個人の金融口座、資産をひも付けて、国が管理することによって、「負担に見あった給付」の名で社会保障の給付を抑制し、国の財政負担、大企業への税・保険料負担を削減していくことを狙ったものでした。

そして今、政府や財界が保険証の廃止にこだわる最大の理由は、マイナンバーカードの普及率を限りなく

100パーセントに近づけることにあります。マイナンバーカードの取得はあくまで任意ですが、普及率を高めないことにはカードを利用したサービスも普及せず、デジタル分野での利潤を追求したい企業にとって、デジタル基盤に多額の資金を投入するうまみにも欠けます。

自民党への献金 5億8000万円

7月には制度設計段階からかわり、マイナンバー事業を受注してきた企業が、8年間で自民党の政治資金団体「国民政治協会」に計5億8000万円もの献金をしていました。これも報じられました。

マイナンバーカードの普及率が低いままでは、カードの利用を通して収集されるビッグデータの活用にも死活問題となります。国・自治体が保有する個人情報には公権力を行使して取得、申請・届け出にともない義務として提出されるもので、企業が保有する顧客情報とは比べものにならない多岐にわたる膨大な情報量です。財界はこれを本人同意なく目的外に流用し、企業のもうけのために利用しようとしているのです。

当初は検討もされていなかった健康保険証廃止とマイナンバーカードとの一本化をはじめ、膨大な量の個人情報情報が次々にひも付けされようとしている裏には、こんな財界の思惑があるのです。

世論は健康保険証の廃止に「反対」「延期」が圧倒的多数

8月に入って、岸田首相は保険証廃止が国民の激しい不評を買っていることから、批判をかわそうと、軌道修正を始めました。しかし、保険証廃止にあくまでこだわっているため、新たな批判を呼ぶ事態となっています。首相の切り札は保険証の代わりに交付する「資格確認書」を申請方式から申請不要の交付方式にするというものです。

しかしこれが、膨大な事務量と莫大な経費を要することや、こつそりと「当分の間」という文言を載せていたことから、かえって批判を呼び、今のままの保険証でいいではないか、との声が高まっています。

東京新聞は社説で「共同通信世論調査では8割近くが保険証廃止の延期または撤回を求めている。」「廃止撤回こそ最善の選択だ。」と論じています。ところが岸田首相はこうした道理ある圧倒的な民意に向き合う姿勢を見せません。その裏には上記のような利権が絡んでいるからでしょうか。

退職者会が保険証の存続を求めて取り組んでいる署名運動は、8月末までに87筆が寄せられました。

岸田首相の異様なまでのかたくなさの要因は、もはやメンツだけです。国民の命と健康にかかわる施策が「メンツ」でやられてはたまりません。保険証存続へ、さらに署名を広げましょう。



知っ得

一時払い終身保険

一時払い終身保険とは、契約時に保険料を1回で支払う終身保険のことです。保険料を月払いや年払いの分割で支払うのではなく契約時に一括で支払うので、ある程度まとまった預金や現金があり当面使う予定がなく、相続財産となる可能性が高い資産がある場合などに、相続対策として活用されることが多い保険です。

相続財産となれば相続人の間で遺産分割協議の対象となり、時には相続人の間での争いの種にもなりかねません。保険金であれば、契約時に受取人を決めておくことで、相続の対象とならず、契約者本人（被相続人）が受取人を指定できます。

（注意したいのが、全ての相続人には「法定相続分の半分までは必ず遺産を受け取る権利＝遺留分」があるという点です。死亡保険金は相続財産ではありませんが、特定の相続人に資産が過度に集中した場合、他の相続人から最低保証分の請求を受ける場合がある、ということです。）

<どんなメリットがあるのかな>

相続対策としては、生命保険の死亡保険金は「500万円×法定相続人数」までなら非課税で、節税対策ともなります。

また、相続税納税時にすぐには現金化しにくい不動産と違って、迅速に受け取れる保険金は納税資金としても、それ以外にも本人死亡後すぐに支払わなければならないまとまった支払い（葬儀費用や入院費用など）にも活用できます。

相続対策以外でも、契約を一定期間以上続けた場合の保険金や解約返戻金は、払込金額を上回るため、銀行に預けるよりも有利です。

予定外の出費が必要になった場合、中途解約がいつでもでき、返戻金を受け取ることができます。

保険会社側にとっても、保険料の取りはぐれのリスクもなく安心で、そのため従来の月払いや年払いに比べて加入条件が緩くなっている場合が多く、高齢者や持病のある人でも入りやすい保険です。85歳あるいは90歳まで加入できる商品がほとんどです。

辺野古新基地建設をめぐる状況について—— 最高裁 沖縄の民意を踏みにじる不当判決

9月4日最高裁判所は、沖縄の辺野古への米軍基地建設をめぐる、超戦後地盤改良のための設計変更申請を不承認とした沖縄県に対し、国交相が出した「是正指示」の取り消しを県が求めた訴訟で、県側敗訴の判決を出しました。私人の権利救済を目的とした行政不服審査法を適用し、国が国を救済するという「茶番劇」を演じた不当な判決といえます。対等である国と自治体の関係を無視し、力ずくで自治体を国に従わせる地方自治の破壊をあらわします。防衛省は8日、待つてましたと戦後地盤改良工事を含む護岸新設のための工事入札を公告しました。工事費は9300億円に引き上げられました。実際はその数倍とみられます。完成するかどうかさえわからない、と言われる事に莫大な税金が投入されます。

沖縄の基地をめぐる問題を 自分自身の問題として考えよう！

松浦 永司

たとえば、47都道府県を一つの学級として、沖縄君がいつも便所掃除をさせられていたとします。沖縄君は異議を申し立てますが、他の都道府県たちは「君が便所に一番近い席なんだからしょうがないでしょ」といって聞く耳を持ちません。他の都道府県たちはあらゆる言い訳を言い立てていつまでも沖縄君への差別を当たり前のこととして差別意識すら感じないのです。これが構造的差別です。同じことは長い間男女間

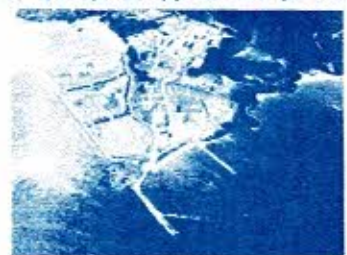
にもありました。本当は差別なのにあらゆる屁理屈をつけて差別を正当化して女性の上に男性が立ち塞がっていました。近年、ジェンダー問題として男女の不平等が大きな問題となり、男女間の構造的差別は少しずつ解消に向かっています。しかし、沖縄の構造的差別は戦後78年たっても解消されません。むしろその構造はより強固になっています。

サンフランシスコ講和条約で日本がアメリカからの独立を果たしたときも、沖縄は奄美、小笠原とともに日本から切り離され捨てられませんでした。そして、1972年によるやく本土復帰を果たしたのですが、20年も待たされたうえ、沖縄県人の「核抜き本土並み」返還というたつての願いも叶えられませんでした。そして、本土復帰して50年余、沖縄は返還時より

はるかに多い米軍基地を押し付けられ、今「南西諸島の防衛強化」として沖縄をミサイル基地化しています。「南西諸島」と曖昧な言葉で「沖縄」という地名を出さないのは沖縄がふたたび戦場になるという連想を避けるためでしょう。そして、本土の国民の大多数がこれらの事実を当たり前のものとして、あるいはやむを得ないものとして容認しています。

これが、構造的差別です。9月4日、名護市辺野古の新基地建設の設計変更申請の不承認を巡る訴訟で、最高裁が県の上告を棄却し、県の敗訴が確定しました。2015年11月に国が県を相手に代執行訴訟を起こしたのに始まり辺野古新基地建設を巡る国と県の争いは10度目になります。

国と県がこれほど訴訟を繰り返しているのは、新基地に反対する沖縄の民意を政府が無視し続けているからです。訴訟は和解を除けばすべて県の敗訴となっています。これこそが、沖縄と本土との構造的差別です。



はるかに多い米軍基地を押し付けられ、今「南西諸島の防衛強化」として沖縄をミサイル基地化しています。「南西諸島」と曖昧な言葉で「沖縄」という地名を出さないのは沖縄がふたたび戦場になるという連想を避けるためでしょう。

投稿 私の健康法

会員の中には、健康を維持するために並々ならぬ努力を重ねている人がいます。そんなお二人からの投稿です。

それはラジオ体操からはじまった

平山 茂

一昨年の8月ごろ、腸腰筋という腰から太ももにまたがる大きな筋肉を痛めてしまい、痛みが取れるまで4カ月ほどかかりました。恐らくスクワットのやり過ぎが原因です。軽い運動を再開しなくちゃと思いながら、冬の足音が近づいてきて、ぐずぐずしているうちに、3月になりました。フレイル街道まっしぐらから抜け出そうと、「せめてラジオ体操第1と第2ぐらいは毎日やろう」と、ささやかな決意をしました。家の中で10分足らずで済むので、時間がない、暑い、寒い、雨が降っているなどの、やれない言い訳は一切通用しません。健康のために運動するには、ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニング、ストレッチングを組み合わせてやるのが大切だということ、皆さんも良くご存じのことと思います。ラジオ体操を2週間ぐらい続けて身体が慣れてきた頃、ストレッチングに「真向法」をはじめました。身体を硬さを文字通り痛いほど自覚させられました。



「いきいき百歳体操」をネットですら、高知市が発案し全国的に普及している、高齢者でも安全にできる筋トレだと分かりました。ユーチューブで動画を見ながらはじめました。2キロまで重さを調整できるウェイトを2つ用意します。手首に付けて腕を前に水平になるまで上げたり、横に水平になるまで上げたり、腕を曲げて肩まで持ち上げたりします。また両足首にウェイトをつけて、腰掛けのまま片脚ずつ脚を前に水平にするまで上げたり、立った状態で、脚を後ろや横に上げた

りします。自車を使ったり、手を使わずに椅子から立ち上がるのを繰り返します。週に1、2回を1年以上続けています。家の中でできる有酸素運動では、池谷敏郎先生が提唱している「ソソビ体操」を、同じ頃はじめました。最近では、高さ20センチの用具を使って、「踏み台昇降」もはじめました。今では、高さ40センチの椅子に腰掛け、手を使わずに片足で立ち上げられるようになりました。これができると、転びにくい体力があるかどうかの目安になります。また、20年4月から、血圧の薬を2種類飲んでいたので、7月5日に診察を受けたら、血圧が低いので薬の1つが中止となりました。薬が1つ減ったのも、その後特に血圧は上がっていないので、もう1つの薬も、次回の診察の時、止めていいと言われると期待しています。たった1年ちょっとで具体的な効果がでたので、ラジオ体操をはじめた効能は大きかったと感じています。



暑さが続くこの秋を快適に過ごすには！

近藤 次子

秋に不調を感じる人が多いのは、夏と秋の気温、湿度の差で身体に大きな負担がかかることや夏の過ごし方、食生活などが関係しています。

- ・冷たい食べ物、飲み物の過剰摂取や冷房による冷え
 - ・夜の暑さによる睡眠不足からくる体力低下
 - ・屋外と屋内の温度差による自律神経バランスの乱れ
- これらを解消するためには、

1 三つの首をしっかりと暖めましょう。

① 手首 ② 足首 ③ 首

※ 冷えるとだるさや不調につながるの、冷たいものを控え暖かいものを食べる。

2 毎日38～40℃のやや温めの湯船に浸かる。

3 30分程度の散歩を毎日続ける。

4 冷房の効いている場所では靴下をはく、腹巻やストールを使う。

※ 冷えた部分は、手を当てて冷えたところを暖める。



心と体をいたわる「充実時間・メンテナンス」の時間

疲れが出やすいと言われる秋は、いつもより時間をかけ

て自分や家族でいたわってみましょう。スキンケアをしたり、ボディメンテナンスをしたり、心と体を整えるように好きなスキンケア用品でメンテナンス、無理のない軽めのストレッチやヨガ等をし、体と心が健やかに過ごせるような夜のうちにいたわる時間を作る習慣をつけ、快適な睡眠につなげていきたいです。



健やかな心身を求めて＜私のメニュー＞

- ・早朝や夕食後のウォーキング
家ではイスとしてバランスボールに座って体感を鍛える。
 - ・週2回以上マシンで筋トレを行う。
 - ・地元の17コース（総距離76.2km）のウォーキングを年内に散歩する。
 - ・9月に入って、朝夕涼しさを感じるようになってきました。体を疲労から回復させるためにも、塩麴、しょうゆ麴、玄米甘麴を手作りし、肉、魚、野菜、スープ等すべての料理に活用し、免疫力アップの食事に務めています。
- これからも、無添加で安心な保存食や発酵食で体の中からもきれいになって行けたらと考えています。

皆様のとおきのおきの＜心と体を健やかに保つメニュー＞がありましたら、ぜひ、お教えてください。

散歩文学

抒情性豊かな歌人 石川啄木の終焉の地を訪ねて

「はたらけどはたらけど猶
わが生活楽にならざり
ぢっと手をみる」



歌人、詩人、評論家として知られている石川啄木（1886年～1912年）は、岩手県南岩手郡日戸村（現 盛岡市玉山区日戸）の常光寺で生まれました。

盛岡中学校を卒業直前に退学し、文学で身を立てるために上京、小石川区小日向台町（現文京区音羽）の地に住みます。しかし、ほどなく体を壊し帰郷、その後北海道に渡って1年ほど過ごします。

明治41年（1908）創作活動のため再び上京し、文京区内の菊坂町の赤心館、森川町の蓋平館別荘、弓町の喜之床（現・新井理髪店の地）に移り住みました。

詩集「あこがれ」（1905年）、不滅の歌集「一握りの砂」（1910年）など代表作を執筆し、啄木文学のとも燃焼した時代でもありました。

病を得て明治44年（1911）に小石川区久堅町（現・文京区小石川五丁目）に転居。ここが啄木終焉の地となります。

そして、明治45年4月13日午前9時30分、父一禎、妻節子、友人の若山牧水に看取られながら、結核症により26歳の若さで亡くなりました。

【石川啄木終焉の地歌碑】

平成27年（2015）3月22日、石川啄木終焉の地の隣接地に「石川啄木終焉の地歌碑」及び「石川啄木顕彰室（高齢者施設内）」を設置しました。啄木最後の歌とされる第二詩集「悲しき玩具」冒頭の二首を陶板にしてはめ

込んであります。碑材は、盛岡市玉山区渋民（旧渋民村）に建てられた第一号碑と同じ「姫神小桜石」を使用しています。

《参考》石川啄木終焉の地は、茗荷谷駅を右側に出て春日通りを右に進み「播磨坂」を下り、坂中腹の信号を左に曲がり1つ目の角の左側にあります。

「播磨坂」（さくら並木）は、第二次世界大戦後に出来た坂です。この地にあった松平播磨守の上屋敷にちなみ「播磨坂」と名付けられました。昭和35年（1960）に桜の木約120本が植えられ、毎年「文京さくらまつり」が開催されています。桜の時期に訪れるのも良いでしょう。

【石川啄木顕彰室（高齢者施設内）】

顕彰室では、啄木の足跡、とりわけ文京区との関わりを中心に写真やパネル、年表等で紹介。歌碑に使用した直筆原稿やこの地から送った手紙に関する展示を行っています。



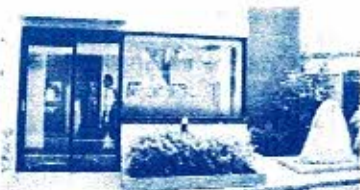
所在地：文京区小石川5-11-8（珠泉会館1階）

顕彰室開室時間：午前9時から午後5時

休館日：年末年始（12月29日～1月3日、特別閉室時を除く）

入室料：無料

交通：東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」
下車徒歩7～8分



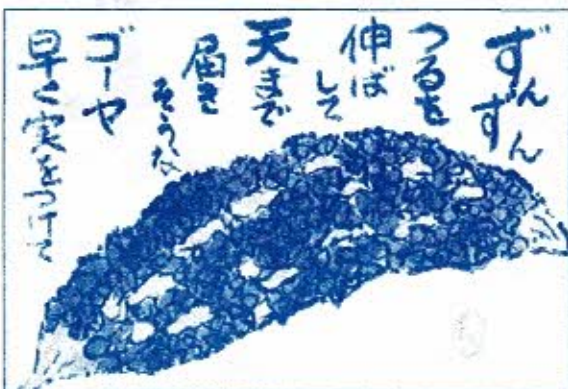
駐車場：なし

問合せ先：文京シビックセンター17階北側
アカデミー推進課観光担当

TEL 03-5803-1174

URL：<https://www.city.bunkyo.lg.jp/bunka/kanko/spot/ato/kensyousitu.html>

絵手紙



土屋喜代子さん

・8月11日に
秋風はいつ吹くのやら 今日立秋
立秋に吹く風越く 35度C
・9月1日に
100年目 防衛力より防災力
・官邸問答
コウノの奴 オレの評判を下げよって
いやいや あなた自身が意能力

6. 万事休す
7. 最小限に抑える
8. 会計を折半する
9. マスコミの報道姿勢
10. 防災力向上

1. 案の定
2. 勘違いする
3. 違和感
4. 会心の一撃
5. 責任追及

漢字書き取りの答え

脳トレ

漢字書き取り

次の言葉や文のなかで間違った漢字を一つ探して、正しく訂正して書きましょう。



1. 案の条
2. 感違いする
3. 異和感
4. 改心の一撃
5. 責任追求
6. 万事窮す
7. 最少限に抑える
8. 会計を切半する
9. マスコミの報道姿正
10. 防災力向常

答はこのページに

