

キラリ 熱中時間

深谷市にゆかりがあり、市内外で活躍する個人や団体を紹介します。

パワーリフティングの全国大会で優勝！



東京成徳大学深谷高等学校2年
(パワーリフティング部)
やまなかりようへい
山中涼平さん

将来の夢は消防士
体と心を鍛えています

「幼い頃、祖父が山の中で遭難者を助けている姿や、父が消防団で活躍する姿を見て、人の役に立つ消防士になりたいと思うようになりました。そのために体を鍛えたいと思い、パワーリフティングを始めました。」こう語ってくれたのは、昨年12月に開催された第25回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権のサブジュニア男子59kg級で優勝した山中涼平さんです。

パワーリフティングとは、①バーベルを肩に担ぎ屈伸を行う『スクワット』、②ベンチ台の上に横になりバーベルを胸につけて拳上する『ベンチプレス』、③床に置いてあるバーベルを引き上げる『デッドリフト』の3種目の合計重量を競うスポーツです。



▲全国大会でバーベルを引き上げる山中さんの様子。普段の優しい表情とは打って変わり、力強い姿が印象的です。

この競技は階級制で体重制限があるため、試合に向けて減量をしながら筋力を維持・向上させなければなりません。時には思うようにバーベルの重量が伸びず、不安になることもあるという山中さんですが、「厳しい練習や毎日の食事制限を耐えることができるのは、一緒に練習する仲間や家族のおかげです。」と周囲への感謝の気持ちを力に変えています。3月に行われる別の大会で再び優勝すれば、日本代表として世界大会に出場する可能性も出てくるため、練習に打ち込む毎日を過ごしています。

高校卒業後は、すぐにでも消防士として活躍したいという山中さん。パワーリフティングで鍛えた体と心で、夢への扉を開きます。

L・フォルテ

男女共同参画情報コーナー
ともに認め合い 支え合う 元気と笑顔で参画するまち ふかや
L・フォルテは、深谷市男女共同参画推進センターの愛称です。このコーナーでは、男女共同参画に関する情報を皆さんに紹介します。
個人権政策課 ☎ 574 - 6643

事業所に『男女共同参画推進員』を設置しませんか？

深谷市では、市内事業所における男女共同参画を推進するため、各事業所に『男女共同参画推進員』の設置をお願いしています。現在では、100の事業所（令和3年1月1日時点）が『男女共同参画推進員』を設置しています。『男女共同参画推進員』には、市や県が行っている『女性活躍やワークライフバランスに関するセミナー』のお知らせなどの男女共同参画に関する情報が提供され、これを基に事業所内における啓発活動を行っています。

『深谷市女性活躍等推進事業所認証制度』を推進しています

女性の活躍や男女共同参画の推進に積極的に取り組んでいる事業所を『深谷市女性活躍等推進事業所』として認証する制度を設けています。

『深谷市女性活躍等推進事業所』に認証されると、広告や名刺などに認証事業所であることや、認定事業所のシンボルマークを表示でき、事業所のイメージアップにつながり、安定した雇用継続や優秀な人材の確保などの効果が期待できます。

市では、これらの事業所を広報やホームページで周知するなど支援を行っておりますので、興味がある事業所は、ぜひ個人権政策課までお問い合わせください。



▲深谷市女性活躍等推進事業所シンボルマーク

ふっかちゃんの日常から
深谷が見えてくる

ふっか 散歩

① JR 深谷駅



◀改札の中に入ってみたよお〜。待合室のガラスに渋沢栄一翁の年表がラッピングがされているよ。これを見たら、渋沢栄一翁の生涯を知ることができるし、大河ドラマ『青天を衝け』の予習もできて、より一層楽しむことができるね♪



▲深谷駅北口の『からくり時計』にきたよお♪…あれ!?いつもガラスの中にはふっかちゃんがいるのに、今日は渋沢栄一翁がいるよお!実は、時計の長い針が12のところにくと、渋沢栄一翁が出てくるんだって。みんなも見てみてね〜♪

ふっかちゃんのつぶやき
卒業おめでとう♪新たな出会いのための別れと信じて、また一歩ずつ頑張っていこうねえ!応援しているよお♪Y(o0w0o)Y



心の広場

花園中学校 1年(現2年)
坂 ひまりさん



世界の人権問題防止

世界には、さまざまな人権問題があり、そのぶん人権問題の被害にあっている人が、たくさんいます。

『いじめ』もその一つの中に入っています。悪口や仲間はずれ、インターネットによるかけ口なども、みんな、人権問題です。

では、この問題を解決するには、どのようなことをすればよいのでしょうか。私は、解決のために行動できることは、だいたい四つあると思います。

一つ目は、誰か大人や信頼できる友人に相談することです。誰かに相談することで、気持ちを、わかってくれる人がいてくれるようになります。そうすれば、少し気持ちがスッキリします。そして、止めてくれる人が一人でも多くなります。

二つ目は、止めさせることです。見て見ぬふりをしていたら、だんだんエスカレートしていき、親や先生も手を出せなくなってしまいかもしれません。なので、早め、

早めに止めさせないといけないと思います。

三つ目は、自分が『いやだな。』と思うことは、絶対にしないということです。もしも、きれいな人がいたとします。その人に暴言を吐こうとしました。その前に、自分がもし、他の人から暴言を吐かれたら、どう思うかを考えます。普通の人間なら、もちろん『いやだな。』と思います。そう思った時に、暴言を吐くのをやめようと考え、自分が『いやだな。』と思うことをやめようと思います。これで、人権問題の予防につながります。

最後、四つ目は、他人にやさしく接することです。私は、このことが一番大事で一番難しいことだと思います。仲が良い友人だったら、やさしく接することは簡単だと思います。でも、それがきれいな人だったら、やさしく接することは難しいと思います。これが難しいことです。では、どうしたら改善できるでしょうか。それは、親友だと思って、接してみることです。では、どうして大事かというと、やさしくされた人は、笑顔になり、笑顔になれば、自然と人はやさしくなり、またやさしくされた人は、と、どんどん連鎖していくからです。なので、笑顔が一番大事だと思います。

世界には、様々な人権問題があり、引き起こすのも、止めさせるのも人間にしか出来ないことです。人権問題ゼロを目指すには、私たちが、行動しなければいけないと思います。