



## 世界に平和を拡げよう！

～唯一の被爆国として日本も核兵器禁止条約に批准を～

1945年8月6日に広島、8月9日に長崎に、原子爆弾が投下され、終戦を迎えました。2022年8月15日で、第二次世界大戦終戦77年になります。

日本国憲法前文に『…政府の行爲によつて再び戦争の惨禍が起ることのないようにすることを決意し…』とあるように、群馬保健企画でも核兵器廃絶のために、原水爆禁止国民平和大行進や原水爆禁止世界大会参加など積極的な取り組みを続けています。

今回は、核兵器廃絶への始まりとなり得る「核兵器禁止条約」について紹介したいと思います。



### 「核兵器禁止条約」の概要

国際社会における核兵器の非人道性に対する認識の広がりや核軍縮の停滞などを背景に、2017年7月7日、「核兵器禁止条約」が国連加盟国の6割を超える122か国の賛成により採択されました。

同年9月20日から各国による署名が開始。2020年10月24日に、批准した国が発効要件である50か国に達し、その90日後となる2021年1月22日に発効を迎えました。今年の6月20日で、

批准国は66か国に達しています。発効とは、条約が法的な効力をもつようになることで、締約国(条約に署名し批准をした国)を法的に拘束することになります。核兵器は、違法となったのです。

### 条約の主な特徴

#### ● 前文

被爆者は「もう二度と世界の誰にも同じ思いをさせたくない」との思いから自らの辛い体験を語り、核兵器廃絶を訴え続けてきました。条約は、被爆者の苦しみと被害に触れ、人道の諸原則の推進のために、核兵器廃絶に向けて被爆者などが行ってきた努力にも言及しています。

#### ● 第1条

条約は、核兵器の開発、実験、製造、取得、保有、貯蔵、移譲、使用、使用の威嚇などの活動を、いかなる場合にも禁止しています。核兵器を減らしたり管理したりするのではなく、完全に禁止し、廃絶を定めています。

#### ● 第4条

条約は、定められた期限までに国際機関の検証を受けて核兵器を廃棄する義務を果たすことを前提に、核保有国も条約に加盟できると規定しています。

### 課題など

この条約では、核兵器廃棄の期限や後戻りしないための措置などを、締約国会議で決めることとしています。今後、これらの具体的な措置を検討するには、核保有国及びその同盟国(核の傘の下にある国々)の参加が不可欠であり、同条約を広く浸透させ、核兵器廃絶の推進力としていくために、署名・批准国の一層の拡大を図っていくことが課題となっています。

### 条約の力は

#### 保有国をも変える

核保有国は、この条約に入っていないので、法的には拘束されません。それでも、核兵器への政治的、経済的、社会的圧力は高まります。違法化された核兵器は、事実上使えない兵器になります。

### おわりに

ウクライナ侵攻するロシアが核兵器使用に言及し、日本国内でも核兵器共有の発言が報道され、「核抑止」の危うさを目の当たりにしています。



ウクライナ危機のなか、「核なき世界」などは、はるかに遠くにかすんでしまったように見えるかもしれせん。しかし、それに抗う力も着実に育っていることも確かです。将来も日本が戦争の当事者にならないことを願っています。(石立)

参考…広島市HP

### 署名のお願い

群馬保健企画では「平和で安心な暮らし」を守る取り組みの一環として、各種署名活動に取り組んでおります。今回ご紹介した、「核兵器禁止条約」に関する署名も掲載中です。また、左記のQRコードから賛同できるページに進めますので、インターネット署名にご協力をお願いいたします。

●日本原水協  
唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名



http://chnng.it/  
rNPBdt5ryg

# 8月31日は野菜の日



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に応じて身体が不足しがちな栄養素が不思議と多く含まれています。何より美味しく、値段が安いのも魅力です。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、食べることで身体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれる働きがあります。

トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。



食欲も落ちるこの季節、夏野菜の色は食欲を刺激しますし、含まれている栄養素とその効能も、夏にぴったりと言えます。次に主な夏野菜について詳しくご紹介します。

## キュウリ



キュウリには、夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。ビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、

酢の物で食べれば効率よくビタミンCも取れます。

## トマト



トマトには、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒に取ることでより強力な抗酸化作用が期待できるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベストです。

夏場は、紫外線や暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージ（肌のしみやしわといった老化現象など）を受けやすい季節です。抗酸化作用のある野菜をとって内側からサビにくい身体作りに働きかけます。

## ゴーヤ



ゴーヤには、ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。夏場に汗とともに失われやすいカリウムも多く含み、むくみを解消し滞った代謝を促進します。特有の苦み成分は、食欲を刺激します。ゴーヤの苦味が気になるという方には、白い綿の部分をしつかり取り、塩もみをすることで、苦みを抑えることが出来ます。

## ピーマン



ピーマンには、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。

ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いので、壊れにくく、安心して炒めて食べられます。

### ◆夏野菜のおすすめレシピ 夏野菜のキーマカレー

疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富な豚肉と栄養満点な夏野菜をたっぷり加えたキーマカレーです。市販のカレールーを使用して手軽に作る事ができます。

#### 【材料(2人分)】

- 豚ひき肉・・・100g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ズッキーニ・・・1/3本
- ピーマン・・・1個
- なす・・・1本
- トマト・・・1個
- にんにく・・・1片
- 水・・・200ml
- カレールー(フレイク)・・・400g
- 塩・こしょう・・・各少々
- サラダ油・・・大さじ1/2



#### 【作り方】

- ①玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る。なすは2cm角に切つて、水にさらして水気を切る。トマトも2cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがでてきたら豚ひき肉を加えて中火で炒める。色が変わってきたら、玉ねぎ、なす、ズッキーニを加えてしんなりとするまで炒める。
- ③ピーマン、トマトを加えてさつと炒め、水を加えて沸騰したら中弱火で約8分煮る。
- ④火を止めてカレールーを加えて煮溶かす。汁けが少なくなるまで中弱火で煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
- ④皿にごはんと③を盛り付ける。

#### 【ポイント】

ゴーヤやパプリカ、トウモロコシなど、お好みの具材でアレンジ出来ます。暑さで食欲が減退しやすい夏こそ、この時期ならではの食材を美味しく食べて、しっかりと栄養を補給しましょう♪

(外丸)

熱中症予防 声掛けプロジェクトHPより

## 編集後記



家族でホタルを見に行きました。田舎育ちの私は、小さい頃庭に飛んでくるホタルの綺麗な光を見るのが楽しみでした。子ども達にホタルを見せてあげたいと思い、田口町のホタルの里へ出かけました。

田口町ホタルの里は数軒の地主の方々がホタルを呼び戻す事を目的に自然環境を整え、隣接する田んぼは有機栽培を行いホタルの生息出来る環境を整えたそうです。その後地元有志を募り、田口町ホタルを守る会がボランティアで活動を開始して、地元の方々が大切に守っているそうです。ホタルの里に着くと子ども達は初めて見るホタルにとっても喜んでいました。小さなホタルが放つ優しい光が、夜空と水辺に灯る美しい風景をたっぷりと楽しみ、穏やかな夜を家族で過ごすことができました。(望月)