

ねりまユニオン

編集発行：練馬ユニオン編集委員会
連絡先：練馬区 練馬1-16-16-101
サポートねりま内
TEL 03-3994-2088
E-mail : support@nerimaunion.org
HP : www.nerimaunion.or/

第94回日比谷メーデー

労働者の団結で生活と権利、

平和と民主主義を守ろう！

第94回日比谷メーデーが5月1日、4年ぶりに制限のない形で行われ、練馬地域ユニオンから7人が参加して、戦争への道を許さず労働者の生活と権利、平和と民主主義を守るため多くの労働者と団結して闘う決意を新たにしました。

国労東京地本の鎌田博一委員長が、安保3文書改定、5年で43兆円の防衛費、敵基地攻撃能力保持と戦争する国へ突き進む岸田政権を批判し「世界の労働者と連帯し、労働者の生活と権利を守り、反差別、恒久平和のために闘おう」と主催者挨拶をしました。

都労連の和田隆宏委員長と、第94回中央メーデーの黒澤幸一実行委員長の連帯挨拶、福島みずほ・参議院議員らの来賓挨拶の後、現場労働者の決意表明・訴えが行われました。

郵政産業労働者ユニオンの谷川紀子さんは、非正規社員が正規社員との均等待遇を求めて闘った20条裁判の成果を報告しました。

全統一労組ピードア分会の長谷川ロウエナさんは、都内のホテルでベッドメイキングや清掃の仕事をしていたが、2021年2月にコロナによる経営悪化を理由に全員解雇され、今年2月に裁判で勝訴しました。「社長は裁判の途中で会社名を変え住所も変更して、3億円の未払い賃金を払わずに今も逃げている。私たち労働者を安く使い、都合が悪



日比谷メーデー

くなると逃げる。私たち労働者は物じゃない。使い捨ててにははいけません。私たちには権利がある。労働組合があり仲間がいるからパワーがある。私たちは絶対負けません」と力強く決意表明しました。

全日建運輸連帯労組関西地区生コン支部の松尾聖子さんは「業者団体は私たちが反社会的勢力のようなデマ動画をユーチューブに流し、正当な組合活動を刑事事件にして多くの組合員が逮捕された。大阪高裁で画期的な無罪判決が出て、反転攻勢を行っている。正当な組合活動への弾圧を許さないため、ストが当たり前の社会をつくるため、全国の労働者が結集して頑張りましょう」と訴えました。

アピール採択の後、全労協の渡邊洋議長の掛け声で「団結がんばろう」を行い、銀座までデモ行進しました。

沖縄 復帰51年

第46回 5・15 平和行進に参加して

北部労協 練馬全労協練馬地域ユニオン 鈴木 安友

5月12日から15日の4日間の日程で「復帰51年第46回5・15 平和行進」に東京全労協と全国一般東京労組の仲間と参加してきました。

参加するきっかけは、ノーモア沖縄戦命どう宝の会発行の『また「沖縄が戦場になるって」ほんとうですか？』の冊子で、台湾有事と日米共同作戦計画で沖縄と南西諸島が拠点になっており、戦争の準備が進んでいることを知り驚きでした。

本土で軍拡を容認する空気が醸し出される中で「戦争に対するリアル感」がないのではないか、また、「沖縄にきて基地撤回の闘争に参加しているつもりか、本土での基地撤去の闘いはどうなっている」の声もあるよと友人から聞いていたので、沖縄現地の闘いを学ぶために平和行進に参加することにしました。

初日は宜野湾市の嘉数高台公園戦跡巡りと佐喜眞美術館を見学しました。丸木位里・丸木俊さんによる「沖縄戦の図」を見て衝撃を受けました。解説者によると図の中央に桜模様の着物で立っている男が「日本」を表し周囲にはガマ、集団自決、死体、血の海、多数の米戦艦を描いて沖縄戦の住民犠牲の悲惨さを伝えていますとのこと、「原爆の図」も思い出し二度と戦争を起こしてはならないと実感しました。

2日目の平和行進は糸満市役所を出発し南部戦跡コースを歩き、昼休みの中継点でひめゆり平和祈念資料館を見学し悲惨な戦争が戦われた状況に思いを馳せました。沖縄も平和行進も初めてなので行進を完歩出来てほっとしました。



平和行進出発

3日目は平和とくらしを守る県民大会に参加しその後は沖縄陸軍病院南風原壕群20号を見学し洞窟の暗闇の悲惨な戦死を感じました。沖縄県平和祈念資料館では米軍の艦砲射撃の凄まじさを感じ、平和の礎では犠牲者の多さに手を合わせうつむくだけでした。この日は夕食時に団としての総括・反省会を兼ねた交流会が行われ各自思い思いの感想を語り泡盛を楽しむ夕食会になりました。

最終日は辺野古新基地建設工事入り口の座り込みに参加しました。全国からの連帯挨拶が行われている中、機動隊が出てきて警告と排除が行われ緊張しましたが、我々のスタンディング行為には前面の監視圧力のみで排除はありませんでした。その後辺野古浜の工事監視テントにいき辺野古新基地は軟弱地盤で完成できないだろう等の説明を受け、支援カンパを渡し予定された行動は無事に終わり那覇空港に向かいました。団の解散式は那覇空港で行われ本木団長の「けがもなく無事終了出来てよかった」の挨拶で解散となり各自帰路につきました。

【戦争は二度と起こしてはなりません。戦争を避けるために何をするかです。】



糸満市役所出発式



工事入り口 機動隊登場



辺野古新基地工事入口 座り込み

正しい運動のすすめ

体脂肪について



夏になり薄着になると、ご自分の体型を気にされる方が増えてきます。洋服では隠せない二の腕やお腹、お尻、太ももなど、身体についた脂肪が特に気になるのではないのでしょうか。この体脂肪は大きく分けて内臓脂肪と皮下脂肪に分類され、男性は10〜20%、女性は20〜30%が標準体脂肪率とされています。今回は、それぞれの特徴や気になる脂肪を燃焼するメカニズムについて取り上げていきます。

内臓脂肪とはお腹の内臓まわりについた脂肪のことを言います。腹腔内の臓器まわりに脂肪がつくため、内臓脂肪が蓄積するとお腹がポッコリ張り出したところから「サング型肥満」と呼ばれることもあります。内臓脂肪は女性より男性につきやすく、内臓脂肪が増えると生活習慣病の原因にもなります。

次に、皮下脂肪とは皮膚の下に皮下組織に蓄積する脂肪のことを言います。皮下脂肪は男性より女性につきやすく、蓄積すると体のシルエット全体が丸く見え「洋梨型肥満」と呼ばれることもあります。お尻や太ももなど下半身や、二の腕やお腹まわりなどの動かさないと集中してつくのが特徴で、外的刺激から体を守るクッションの役割や、寒いところでも体温を維持するというプラスの働きもあります。

体脂肪は生命維持に必要なものですが過剰に溜めてしまうと体型が悪くなるばかりでなく様々な疾病を引き起こす要因になってしまいます。

体に蓄積した脂肪を燃焼させるには、まずは脂肪を分解する作業が必要になります。分解した脂肪酸をエネルギーとして利用するための回路に運搬し、消費していくというのが脂肪燃焼のメカニズムになります。運動の方法は様々ありますが、無理なく習慣化していくためには、「ウォーキングやジョギングなどといった有酸素運動を、楽々やきつい」程度の軽度〜中程度の強度で、最低10分以上行うことで、体脂肪燃焼の効果が期待できます。また、加えて筋力トレーニングを行うことで、筋肉量が増え、基礎代謝が上がります。運動をしていないときでもエネルギーを消費しやすく、体脂肪を溜めこみにくい体に変えていくことができます。

まずは自身の体脂肪率を測定して、適正であるか確認してみてください。体脂肪が多く、薄着になることに自信がない方は、是非今回お勧めした運動を行ってみてください。体脂肪を溜めこまず、健康的な理想の体型で暑い夏を乗り切ってくださいませ。

特定非営利活動法人 ヘルスプランニング

2023・6・9

JAL 争議解決全国統一行動東京北部宣伝

JAL は解雇争議を解決せよ！の全国統一行動として東京北部でも池袋駅東口で北部労協、練馬全労協、北部春闘共闘会議、東京地評、練馬地域ユニオン、北区地域ユニオンなど東京北部地域の労働組合の仲間30名の参加で宣伝行動が取り组まれました。

連帯挨拶の弁士の皆さんの訴えは、この解雇の不当労働行為性を全面に出したもので、宣伝カーから大変熱のこもった連帯挨拶が池袋の空に響き渡りました。そのせいか、今回

は用意したティッシュビラ500個があつという間になくなりました。あちこちでビラを配りながら通行人と話している風景があり、活気ある宣伝になりました。

株主総会に向けての全国的な支援要請行動により各地で支援集会が開催され JAL の不当解雇争議を解決せよの J A L 本社全国包囲網が形成されつつあります。

皆さん支援の輪を広げましょう。

