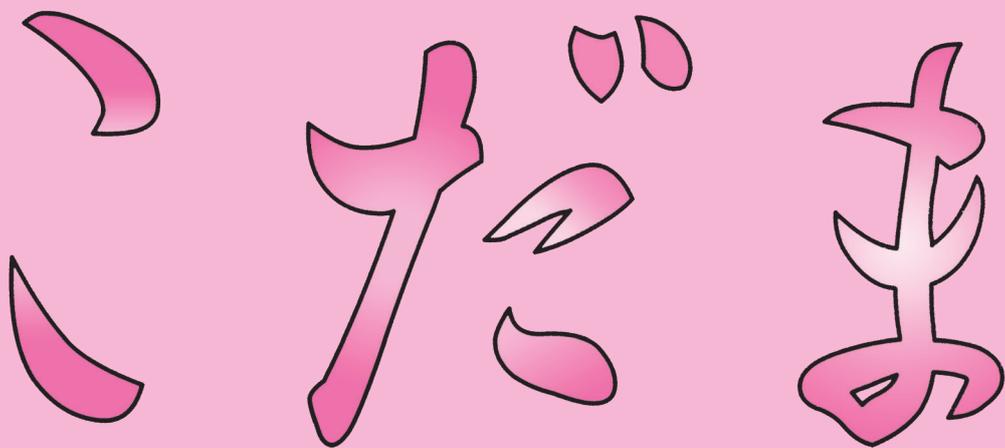


# 回 覧

人権啓発情報誌

No. 149 号



標語：「いじめない みんなのこせい たからもの」

栃木市 大平隣保館

令和5年11月発行 栃木市大平町新1305-3 TEL 0282-43-6611



## 「知ってほしい、ヘルプマーク」

大平中央小学校 六年

うりた せりな  
瓜田 芹奈

「ヘルプマークって知ってる？」  
友達から聞いた初めての言葉でした。わたしは、ヘルプマークという言葉が、どういう意味なのか、調べてみました。

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、又は、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりにくい方々が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が平成二十四年十月に、作成したマークだそうです。赤字に白い十字とハートのデザインで、洋服やバッグに付けられるようにタグになっていま

す。わたしは、真っ赤で目立つデザインなので、みんなの目に留まるのではと思います。しかし、栃木県内では、ヘルプマークの配布数が二万枚を超えているにも関わらず、認知度が五割と知りびっくりしました。友達にも聞いてみましたが、知らない人がほとんどでした。

ヘルプマークのうら側には、支援してほしい内容や、何かあった時の連絡先、自分の症状などを記入することができます。ヘルプマークを付けた方を見かけたら、電車やバスの中で席をゆずる、困っていたら声をかける、災害時は、安全にひなんするため支援する、などの行動をわたしたちがする事で、ヘルプマーク利用者を救う事ができます。でも実際は、ヘルプマークを付けているのに電車で優先席に座っていても、冷たい目で見られ、悲しい思いをしている方もいると聞きました。堂々と座っていていいはずなのに、とてもかわいそうだなと思います。わたしは、どうしたらみんなに知ってもらえるのか考えました。わたしにできることは、一

人でも多くの人に伝えていくことだ  
と思いました。

ヘルプマークは、外見では分からない、見えない障がいを持った方々が援助や配慮を必要としているマークです。外見では健康に見えるので、なかなか気付きにくいのです。だからこそ、このマークの存在を多くの人に知ってもらい、困っている人が安心して生活できるようになると思います。一人一人が人を大切にし、思いやりのある行動をすれば、だれもがくらしやすい明るい社会になると思います。そのためにも、わたしは、たくさんの人にヘルプマークのことを話していき、そして、困っている人がいたら、真っ先に助けられる人になりたいです。



「ひどいひどい言葉に責任を」

大平南中学校 二年

木村 心春 きむら こはる

私は最近、インターネットによる人権侵害についてのニュース記事をよく目にします。この問題は、インターネットを悪用した他人への中傷や侮辱、無責任なうわさなどインターネット上のいじめが増えているということでした。私は記事を見て、実際に会ったこともなく、話したこともない人に対して、相手の人権を無視した行為をして何が楽しいのかと疑問を抱きました。私はスマートフォンを持っていません。中学生になり、周りの友だちはスマートフォンを持つ人が増え、SNSで会話をしているという話を聞きます。自分も持ちたいという気持ちが大きくなりますが、親からはスマートフォンを持つのは高校生になってからと言われている。なぜ周りの友だちは持っているのに自分は持たせてもらえないのか聞か

した。すると、「SNSの会話で言い合いやめめ事の原因をつくってしまいかもしれない、言葉の選び方が未熟なうちは危険。」と言われました。たしかに私がよく見る動画のコメントには、「気持ちが悪い」「歌や踊りがヘタ」などの中傷的な発言をして相手の心を傷つけているような、面と向かって絶対に言えないような言葉がならんでいました。このようなコメントを見たとき、やはり母が言っていたように、インターネット上には、自分の意見を好き勝手に書き込み、その行為がどれだけ相手の心を傷つけているのか分からない人が多いことが改めて分かりました。また、書き込んでいる本人は、無自覚で無責任な気持ちだからこそそのようなことができるのではないかと思いました。

インターネット上だけでなく、日常生活にもこのような場面はあると思います。実際に悪口は聞こえてきません。自分の立場が悪くなったときや気に入らないことがあったとき、人は自分を守るために味方をつけようとしています。その時に、「あの子はすごい暴言を言ってくる。」「あの子と一緒にいて気持ち悪くない?」など相手の悪いところだけを大げさに言いふらしていたり、ないことを言ってしまったりと、相手の立場を悪くしてしまうことはありませんか。相手が悪者になってくれれば自分は都合だと思えます。では、相手はどうでしょうか。周りの人から悪い印象を持たれてしまい、さけられたり、いじめを受けてしまうかもしれない。人はいじめを受けたとき、自分が悪いと思ってしまう、辛い気持ちを一人で抱え込む人が多いと思います。いじめをした側はすぐに忘れてしまうかもしれませんが、悪口を言われた、友だちにさけられてしまった、いじめを受けた側は、ずっと忘れることができません。言葉はひとつひとつの意味が深く、捉え方もそれぞれ違います。マイナスイメージな言葉を自分に向けられたらどのような気持ちになるのか、考えれば相手にも使うことはできないはず。ひとつひとつの言葉に責任をもつことは、人権を守る大切なことの一つだと思います。



◎「HAPPY生き生き塾」開催

毎年人気の「HAPPY生き生き塾」ですが、今年度は室内レクリエーションやストレッチ等身体を動かす講座に加えて、コーチング「自分との対話術」、「救急法等講習」、「出前コンサート」等を計画しました。

第2回目の講座「笑いヨガ」では、全身を使って笑うことによりストレスを発散し、第3回目の講座「自分との対話術」では、健康に前向きに暮らすためのちょっとした気づきや考え方について学びました。



◎「榎本ふれあい交流会」

大平地域榎本にある「榎本集会所」にて、毎月第3金曜日に榎本地域在住の高齢者の方を対象に「ふれあい交流会」を開催しています。

健康ストレッチでは、ボールを使った運動など日常でも取り入れることのできる運動を実践し、レクリエーションでは、2チームに分かれたのゲームを、頭を使い身体を動かして楽しみました。また、オカリナの演奏に合わせて懐かしの歌謡曲を参加者全員で熱唱し、マジックショーでは、不思議なトリックに大いに魅了されました。



◎『りんぱかん開放』を実施しました

市内の児童・生徒を対象に、8月1日より夏休み期間中、りんぱかん開放を実施しました。

ゲームなどをしながら友達との時間を満喫したり、夏休みの課題や自主学習に一生懸命取り組んだりしていました。





### 【人権啓発活動】

#### ◎市内の小学校へ 『人権の花』を贈呈

人権の花運動は、児童が協力して花を栽培することにより、心を豊かにし、人権に対する理解を深めることを目的としています。

今年度は、5月16日から6月9日にかけて、市内10校の小学校（部屋小・真名子小・吹上小・国府北小・赤麻小・栃木中央小・合戦場小・静和小・大平中央小・国府南小）に人権擁護委員が訪問し、人権の話をした後、「人権の花」を贈呈しました。この活動を通して一人でも多くの児童が、自分の中にある優しい心、相手を思いやる心が芽生え、大きく成長することを願っています。



### 谷口真由美さんの講演会を開催します

人権尊重のまちづくりを推進するため、「人権を考える市民の集い2023」を開催いたします。

◆日時 12月9日（土）

◆開場 午後0時40分

◆中学生作文朗読 午後1時10分～

◆講演会 午後1時50分～

◆場所 とちぎ岩下の新生姜ホール（栃木文化会館）大ホール

◆講師 谷口真由美さん（法学者）

◆演題 「おばちゃん目線で見える社会の問題 ～みんなハッピーに暮らすには～」



谷口真由美さん

◆定員 1200人（先着順）

講演の前に、中学生の人権作文朗読を実施します。

中学生の一日人権擁護委員活動も併せて実施します。また、人権擁護委員のタスキをかけた中学生がスタッフとして参加する予定です。

さらに、市内小学生の人権書道や人権絵画コンテストの展示作品等をホワイエにて展示します。

入場無料、申込不要ですので、直接会場にお越しください。

感染症等の状況によりましては、中止することもございます。その際は、栃木市ホームページにてお知らせします。

※手話通訳・要約筆記あり

お問い合わせ先

人権・男女共同参画課

電話 02882（21）2161





### 令和5年度とちぎ市男女共生大学

どなたでも参加できますので、興味のある方は、ぜひご参加ください。

#### 「とちぎ市男女共生大学」第2回講座 実施報告 いざという時のために！親子で防災クッキング

8月19日（土）キョクトウとちぎ蔵の街楽習館 調理室

災害時に、限られた道具や食材を使って衛生的においしい料理を作る知識と技術を、栃木市食生活改善推進員さん指導のもと、学びました。

食材を耐熱ポリ袋に入れて、鍋に湯を沸かし、加熱調理する、パッククッキングという調理方法で、トマトリゾット、野菜のスープを作り、出来上がったものをみんなで、試食しました。

また、ローリングストック（常に一定量の食品が備蓄される状態を保つ方法）や食材について、備蓄のコツを学びました。

参加者からは、「ポリ袋を使って料理が簡単にできることが印象的だった。」「親子で災害時の心得や料理を学ぶことができ、良い機会となった。」と好評でした。



(メニュー)  
トマトリゾット、ポテトサラダ  
野菜のスープ

#### とちぎ市男女共生大学 第5回 「家族全員参加の片付け習慣を」 “片付けで家事楽・節約・生活力UPを目指そう”

これから  
開催する講座です

講師：“やさしい暮らし相談所” イー・デザイン 代表 大杉 悦子 氏  
期 日：令和5年 12月2日（土） 10：00～11：30  
場 所：キョクトウとちぎ蔵の街楽習館 大交流室

#### 令和6年1月27日（土）13：15～ 場所 栃木市大平文化会館

令和5年度  
とちぎ市男女共同参画のつどい  
を開催します 入場無料 申込不要

(内容)

- 栃木市男女共同参画推進事業者表彰式、取組事例紹介
- 講演会 脳とコトバ ～日本語はなぜ美しいのか
- 講 師 人工知能研究者 黒川伊保子 氏  
(栃木市ふるさと大使)





# 厚生センターからの活動報告

## 布ぞうり作り講座

6月20日(火)、21日(水)毎年恒例の『布ぞうり作り』講座を開催しました。阿久津先生のご指導のもと、受講された皆さんは、手際よく素敵な布ぞうりを作ることができ、「やったことのないことをするのは楽しい。」「素敵にできて大満足。」などの感想をいただきました。



## 夏の交流事業

7月22日(土)、小学生を対象にした夏の交流事業を開催しました。ボランティアさんによるバルーンアート、読み聞かせボランティア「九輪草の会」による『よだかの星』と優しい人権のお話、部落解放同盟栃木市協議会によるビンゴ大会、ヨーヨー釣りなど、楽しいひと時を過ごしました。

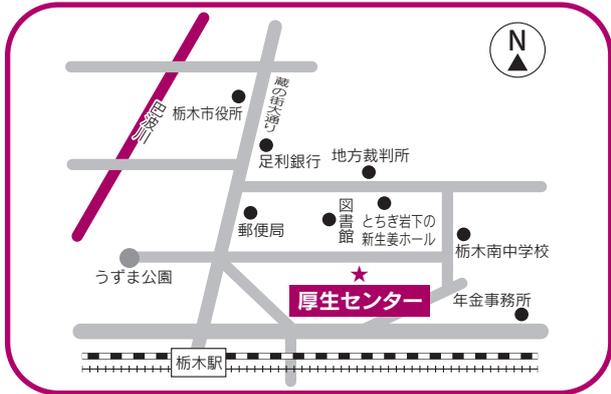


## 『書道に親しもう』

一昨年、書道が日本の無形文化財に登録されたことを機に始まった『書道に親しもう』(小学生対象)の講座は、7月24日(月)~26日(水)厚生センター、8月1日(火)・2日(水)新栃木コミュニティ会館と、2会場で5日間実施しました。杉山先生、佐山先生、伊藤先生、3名のご指導により、子どもたちの筆遣いは、日に日に上達していきました。この講座を通じ、書道への自信を持つとともに、書道に対する興味や関心を高めることができました。



位置図 厚生センター 栃木市旭町9-7 TEL/FAX 0282 (24) 2444





### 【集会所事業報告】

大平地域集会所（榎本・伯仲・真弓・西水代・富田）では、ダンス、カラオケ、民謡、料理など趣味の講座の他に高齢者や女性を対象とした講座を行っています。講座の内容を一部紹介しますと、西水代集会所女性教室では「健康体操」と題し、田中唯之先生による体操を行い、参加者は熱心に取り組み心地よい汗をかくことができました。



伯仲集会所女性教室



西水代集会所女性教室

また、伯仲集会所女性教室では、交通防犯課職員による「特殊詐欺」に関する出前講座が行われ、最近の被害状況等の講話やDVDを鑑賞し、犯人の巧妙な手口



子どもの広場

を知り、「落ち着いて対応すること」の大切さを実感しました。8月に大平富田・西水代・藤岡都賀・富吉集会所にて、大平地域及び藤岡地域の小学生を対象とした「子どもの広場」仲良し料理教室」を実施しました。4会場で80人の参加がありました。フードコーディネーターの青木恵美子先生にご指導いただきながら、ホットケーキミックスを使った簡単ピザを二種類作り、先生手作りのコーンスープと一緒においしくいただきました。集会所では、交流を目的にこれらの様々な事業を実施しております。ご興味のある方は大平隣保館までご連絡ください。

### 隣保館相談事業

大平隣保館では、市民を対象に日常生活における様々な困りごとに関する相談を常時受け付けております。どこに相談したら良いのか分からない場合でも、お気軽にご相談ください。隣保館で対応するほか、ご相談内容に適した機関等をご紹介します。

また、奇数月の第三木曜日は無料弁護士相談を行っています。ご希望がございましたらお電話でお申込みください。

**生活相談や  
困りごとは  
大平隣保館へ**

電話でのご相談は  
フリーダイヤルで  
よろしく なやみなし

**0120-46-7830**

(平日 8:30 から  
17:00 まで)

表紙絵 絵手紙作家 根本晴夫さん  
標語 大平西小学校5年 成田葉那さん

