４月の相談

＊行政相談 HP

６日（水）山南住民センター
１１日（月）市役所第１相談室
１４日（木）青垣住民センター
１９日（火）春日住民センター
２０日（水）柏原住民センター
２１日（木）市島農村環境改善センター
〔時間〕午後１時30分～３時30分
問 総務課（氷上庁舎内）☎82－1002

＊人権相談 HP

○特設人権相談所
１１日（月）柏原住民センター
１８日（月）春日住民センター
２１日（木）氷上住民センター
〔相談時間〕午後１時30分～４時
○常駐相談所（神戸地方法務局柏原支局）
毎週水曜日（※祝日除く）午前９時～午後４時
○全国共通人権相談ダイヤル☎0570－003－110
○女性の人権ホットライン☎0570－070－810
○子どもの人権１１０番 0120－007－110
○女性のための相談電話【Ｍスタジオ】
「ほほえみホットライン」☎090－9841－9788
毎月第２・第４木曜日
〔相談時間〕正午～午後８時
問 柏原人権擁護委員協議会☎72－0176
人権啓発センター（氷上住民センター内）☎82－0242

＊消費生活相談

相談場所／市役所くらしの安全課　相談日／水
土日祝日を除く午前８時30分～午後５時15分
問 丹波市消費生活センター（くらしの安全課内）
☎82－0996
※土日の電話相談は【消費者ホットライン】
☎0570－064－370

＊行政書士による無料相談会

２日（土）午後１時30分～４時　柏原住民センター（予約不要）
問 県行政書士会摂丹支部☎72－4696

＊無料登記法律相談会

21日（木）午後１時30分～４時　柏原住民センター（予約不要）［共催］県司法書士会たんば支部・県土地家屋調査士会但馬支部
問 吉竹事務所☎72－4388

＊市民生活の安全・安心確保のための指導相談（電話・面談）

月・火・木・金曜日の午前８時30分～午後５時15分
問 総務課（氷上庁舎内）☎82－1002

＊ニート・ひきこもり相談　子ども・若者サポートセンター

毎週金曜日／月４回午前11時～午後３時（要予約）
氷上保健センター（第１・３金）春日住民センター（第２金）柏原支所（第４金）
予約☎080－8331－8149
問 くらしの安全課（氷上庁舎内）☎82－1532

じんけんのとびら

「思いやり」の心を大切に

人権啓発コーナー

何気なく過ごしている日常を人権という視点から見直してみましょう。さまざまな人権に配慮して、社会をみんなでつくり上げるという気持ちで日常生活を送ることが、人権が文化として定着した社会をつくることにつながります。

ほかの人に無関心でいることが人権問題を引き起こします。違いを認め人権を守ることが、ひいては自分の人権を守ることにつながります。人は一人で生きている訳ではありません。常日頃から相手の気持ちを考えて生活したいものです。

問 人権啓発センター（氷上住民センター内）☎82－0242

消費生活ニュース
－　電力の小売全面自由化　－

４月１日から、一般家庭向け電力の小売全面自由化がはじまります。今までは、地域ごとに契約する電力会社が決まっていましたが、自由化により小売電気事業者として登録された、ガス会社や通信会社などの中から、契約先を選ぶことが可能となります。

「電気料金が安くなる」というような勧誘の電話があった場合は、内容をよく確認し、便乗商法に気をつけましょう。

問 丹波市消費生活センター（くらしの安全課内）
☎82－0996

HP

こんにちは！スポーツ推進委員です

問 文化・スポーツ課（春日文化ホール内）☎88－5057

「運動」こそ、脳トレの王道

脳を鍛える方法として、ウォーキングなどの有酸素運動が有効であると、科学的に証明されていることをご存知ですか。運動が脳にもたらす効果として、次のようなことがあげられます。

①記憶に関わる領域である海馬が大きくなる。
②海馬内で新しい神経細胞が生まれやすくなる。
③心を安定させる仕組みが強化される。

また、ウォーキングなどの運動をしながら、暗算やしりとりをすると、より効果的に脳の前頭前野（記憶をつかさどる場所）などが鍛えられます。ヨガや太極拳など、普段使わない筋肉や神経を使う運動もよいといわれています。

手軽に簡単にできるニュースポーツのことなら、スポーツ推進委員までご連絡ください。

※参考資料「脳が老化しない！習慣＆ドリル」（日経おとなのOFF）

平成 27 年度

住民人権学習を振り返って

問 人権啓発センター（氷上住民センター内）☎82－0242

住民人権学習は、豊かな人権感覚を育み、さまざまな人権課題の解決に取り組む市民の育成を目的としています。

本年度は「同和問題」を学習基本テーマに取り上げ、多くの自治会が人権啓発ビデオを視聴して学習を深めました。

≫ 人権啓発ビデオ　『あなたに伝えたいこと』

インターネット時代における同和問題
あらすじ／主人公は、自分の祖母や母が同和問題でつらい思いをしてきたことを知ります。周囲の人たちとの関わりを通して、インターネット上の情報だけではなく実際に人とふれあい、お互いを正しく知り合うことがすべての差別をなくしていくために重要であることを、明るい希望とともに伝えます。

≫ 出席者の意見　住民人権学習実績報告書より

意見① テーマが重いためか意見が少なかった。当たり障りのない意見しか出ない。

同和問題の根底には、私たちの身近な人権課題と同じく相手に対する「偏見・差別意識」があります。なぜ同和問題になると重く感じたり、本音で話せなくなったりするのでしょうか。今一度、同和問題を自分自身のこととして考えてみませんか。

意見② 昨今、同和問題は身近ではなくなっている。差別はもうないと思う。

長年の特別事業や人権啓発の成果により、私たちの同和問題に対する理解が進み、差別を許さない意識は高まりました。しかし、人権侵害（身元調査や結婚差別、インターネットによる差別書き込みなど）は存在しており、放置できない問題です。

意見③ 同和問題を取り上げる必要はない。そっとしておけば差別はなくなる。

同和問題が生じる原因や背景で思い当たることとして、「親族・地域・職場・社会から伝わる差別意識」が49.7%（H25兵庫県人権意識調査）となっています。そっとしておいた状態が差別に苦しむ人を置き去りにし、新たな差別を生むことになってしまいます。

意見④ まずは知ることからはじめたい。相手の気持ちになって考え、行動したいと思った。

差別に苦しみ、悲しみ、悩む人がなくなることは、だれにとっても生きやすい社会の実現になります。人権学習は「他人のための人権」「自分には関係ない人権」ではなく、「自分のための人権」でもあります。課題を知り、考え、どのように行動するのかを学びましょう。

自治会での住民人権学習のようす

≫ 人権学習にご参加ください

「人権」は英語の“Human　Rights”を和訳したもので、“Human”＝「人間」、“Right”＝「権利」で「人の権利」とされました。しかし、“Right”には「正しい、まっすぐな」という本来の意味があります。つまり、「人権」とは「人間として正しいこと」であり、人権学習は、人として正しい生き方を学ぶ場なのです。